



01.07.2025

Fundusze Europejskie

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM DLA NAUCZYCIELI

dr Marta Kuty-Pachecka

dr Ewa Piwowarczyk



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Fundusze Europejskie

PLAN SZKOLENIA:

1. Wprowadzenie do szkolenia i omówienie zjawiska stresu
2. Stres i zdrowie. Radzenie sobie ze stresem
3. Poznawcza strategia modyfikowania stresu
4. Techniki relaksacyjne



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Fundusze Europejskie

1. WPROWADZENIE DO SZKOLENIA I OMÓWIENIE ZJAWISKA STRESU

- Definicje stresu. Eustres i dystres
- Przyczyny stresu
- Stresory w życiu nauczycielskim
- Mechanizmy stresu
- Objawy stresu



STRES

Stres jest naturalną reakcją organizmu na presję lub wyzwania. Podczas gdy niewielkie ilości stresu mogą być korzystne, nadmierny i uporczywy stres może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.



EUSTRES I DYSTRES

■ Eustres – stres pozytywny

Może stać się skutecznym **bodźcem do działania.**

Krótkotrwały stres – pozytywny, **motywujący** – jest niezbędny do realizacji wielu życiowych celów.

Wraz ze wzrostem napięcia **wzrasta efektywność wykonywanej pracy.**

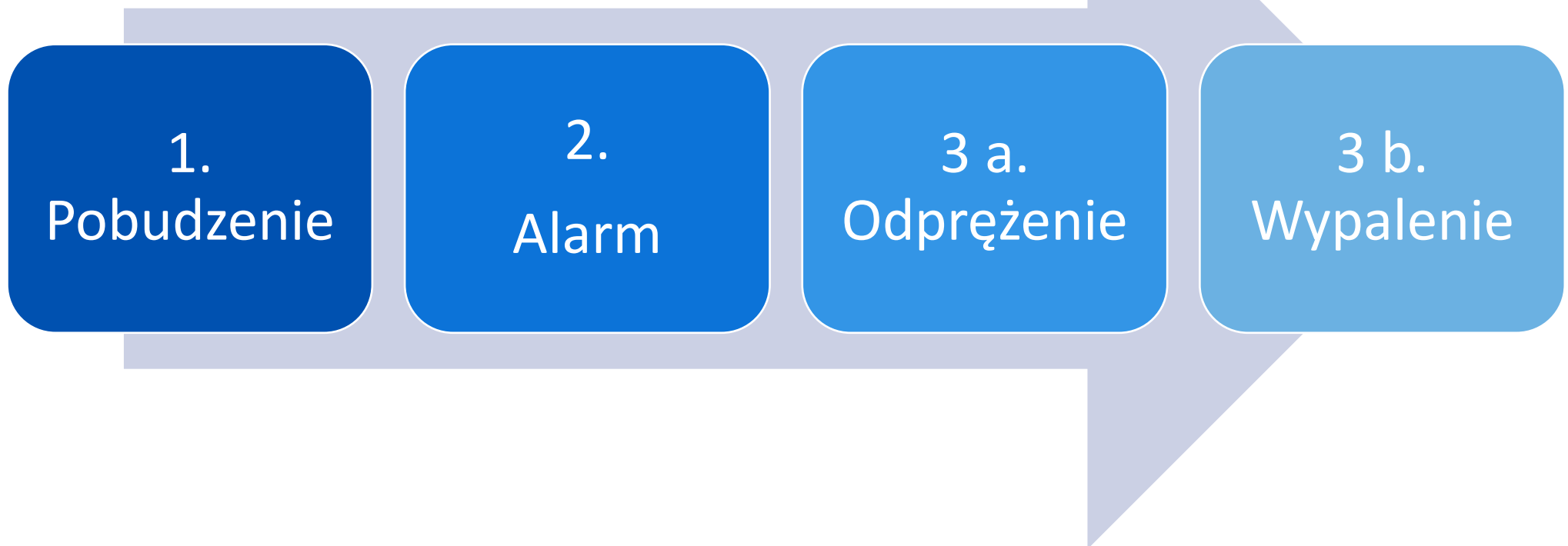
■ Dystres – stres negatywny

Bywa charakteryzowany w odniesieniu do objawów i symptomów ostrych czy przewlekłych **zaburzeń lub chorób**, które odzwierciedlają **dwa rodzaje dyskomfortu: somatyczny i psychiczny**, jak: ból, lęk, cierpienie.

FAZY STRESU

01.07.2025

Jeśli stres w fazie alarmowej się nasila,
to przechodzi w stan przewlekły i zapoczątkowuje



PRZYCZYNY STRESU - STRESORY

01.07.2025

Zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne mogą wywoływać stres.

Czynniki zewnętrzne: problemy finansowe, relacje osobiste, poważne zmiany w życiu, egzamin, hałas.

Czynniki wewnętrzne: choroby, niska samoocena, obawy czy negatywne myśli.





Ćwiczenie 1

„Mapa stresorów nauczycielskich”

MECHANIZMY STRESU

01.07.2025

To procesy zachodzące w organizmie w odpowiedzi na stresory. Są to **reakcje organizmu i umysłu na bodźce**.

Fizjologiczne:
np. wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu
przyspieszenie tętna,
zwiększenie napięcia mięśniowego.

Psychologiczne
np. mobilizacja uwagi, reakcja "walcz lub uciekaj", wzrost napięcia emocjonalnego.

Behawioralne:
np. zmiana zachowań, np. unikanie, agresja, zwiększona koncentracja na zadaniu.

OBJAWY STRESU

01.07.2025

To zewnętrzne oznaki, że mechanizmy stresu zostały uruchomione. **Objawy są widoczne lub odczuwalne przez nas samych i otoczenie.**



Fizjologiczne: np.
pocenie się,
ból głowy, napięcie mięśni,
przyspieszone bicie serca,
problemy ze snem



Emocjonalne i poznawcze: np.
drażliwość, lęk,
zmęczenie psychiczne,
trudności z koncentracją



Behawioralne: np.
impulsywne zachowania,
płacz, manipulacyjne
dotykanie przedmiotów,
skubanie skórek

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE STRES JEST CHRONICZNY?



- *Zaczynamy inaczej myśleć;*
- *Doświadczamy ciągłego, napięcia i lęku;*
- *Zmienia się filozofia życia.*

KONSEKWENCJE DŁUGOTRWAŁEGO STRESU

- Długotrwała reakcja stresowa może skutkować **chorobą**.
- Może to nastąpić **po dłuższym czasie**, po miesiącach, latach.



Fundusze Europejskie

2. STRES I ZDROWIE. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- Osobowość i temperament, a stres
- Stres a choroby
- Style radzenia sobie ze stresem



OSOBOWOŃĆ

■ to złożony zbiór **własności psychicznych**, które wpływają na charakterystyczne **wzorce zachowania** człowieka, niezmiennie czasowo i sytuacyjnie (P. G. Zimbardo)

Typologia osobowości **A, B, C, D.**

■ Osobowość A



■ Osobowość C



Osobowość B

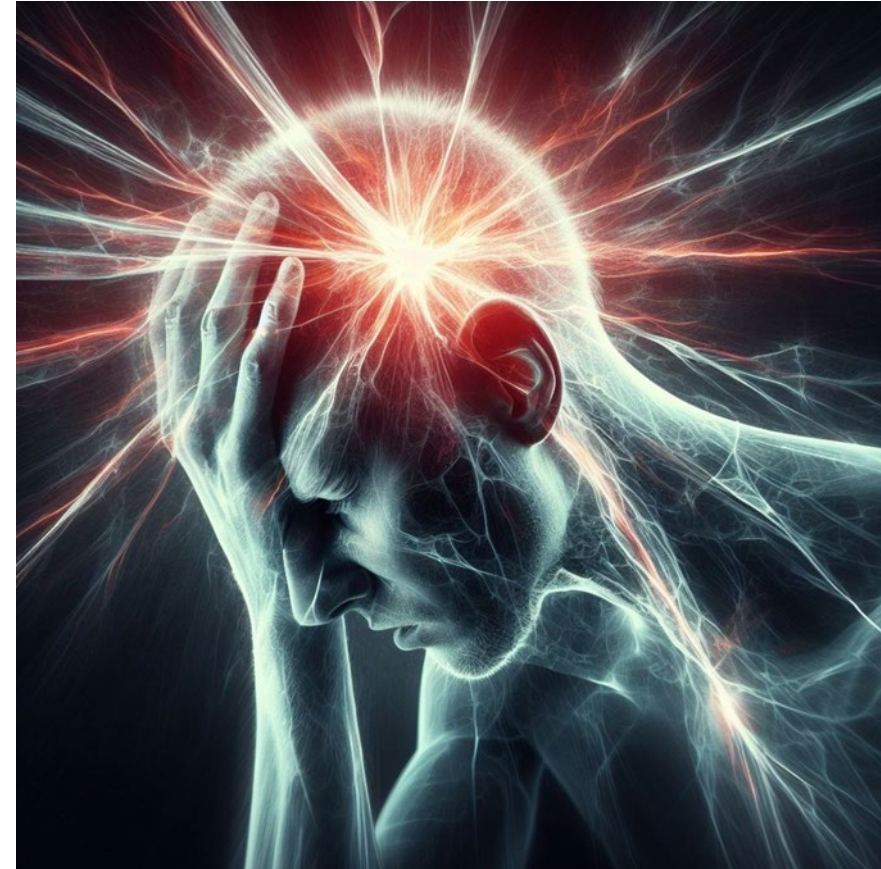


Osobowość D



SILNY STRES A CHOROBA

- **Choroba jest wynikiem działania wielu czynników**, takich jak, np.:
 - skłonności genetyczne, hormonalne, immunologiczne,
 - rodzaj stresora,
 - wyuczone nawyki reagowania w określony sposób.
- **Wszystkie te elementy łącznie decydują o tym, czy choroba wystąpi i jaka to będzie choroba.**



PRZYKŁADOWE CHOROBY WYNIKAJĄCE Z PRZEWLEKŁEGO STRESU

- **Układu krążenia** (np. nadciśnienie, zawał, udar mózgu)
- **Przewodu pokarmowego** (np. wrzody, zaparcia, biegunki)
- **Układu nerwowego** (np. zaburzenia snu, lękowe, depresyjne)
- **Układu mięśniowo-kostnego** (np. bóle kręgosłupa, stawów, mięśni)
- **Układu immunologicznego** (np. nadczynność tarczycy)
- **Obniżenie odporności immunologicznej** (infekcje, alergie, astma, cukrzyca, choroby nowotworowe)



Ćwiczenie 2

„Tarcza ochronna”

TEMPERAMENT

„to aspekt osobowości złożony z indywidualnych dyspozycji jednostek do specyficznych wzorców reakcji emocjonalnych, zmian nastroju oraz wysokiego bądź niskiego progu wrażliwości. Temperament uważa się za uwarunkowany genetycznie” Arthur S. Reber

REGULACYJNA TEORIA TEMPERAMENTU JANA STRELAUA

I. Czynniki związane z poziomem energetycznym

- **Reaktywność emocjonalna** - tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej.
- **Aktywność**- tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej.
- **Wytrzymałość** - zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności.
- **Wrażliwość sensoryczna** - zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej.

II. Czynniki związane z poziomem czasowego zachowania

- **Żwawość** - tendencja do szybkiego reagowania, do utrzymywania wysokiego tempa aktywności i do łatwej zmiany z jednego zachowania w inne.
- **Perseweratywność** - tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca (sytuacji), które to zachowanie wywołał.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM – OCENA POZNAWCZA

- Kryterium wystąpienia stresu stanowi ocena poznawcza dokonana przez osobę.
- Proces poznawczej oceny odbywa się na dwóch poziomach:
 - ***pierwotnej oceny zagrożenia***
 - ***wtórnej oceny zagrożenia***

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



- Koncepcja radzenia sobie ze stresem dzieli się na kategorie: **procesu**, **strategii i stylu** (Terelak, 2008).

KONCEPCJE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- **PROCES** – rozumiemy przez to **całą aktywność**, którą jednostka podejmuje **w sytuacji** pojawienia się **stresu**.
- **STRATEGIA** - **poznawczy i behawioralny wysiłek**, który jest skierowany na te wymagania, które zostały ocenione jako obciążające według jednostki:
 - *poszukiwanie informacji,*
 - *bezpośrednie działanie,*
 - *powstrzymywanie się od działania,*
 - *procesy intrapsychiczne.*
- **STYL** - względnie **stała tendencja** wyznaczająca **przebieg radzenia sobie ze stresem**:
 - *styl skoncentrowany na zadaniu,*
 - *styl skoncentrowany na emocjach,*
 - *styl skoncentrowany na unikaniu.*

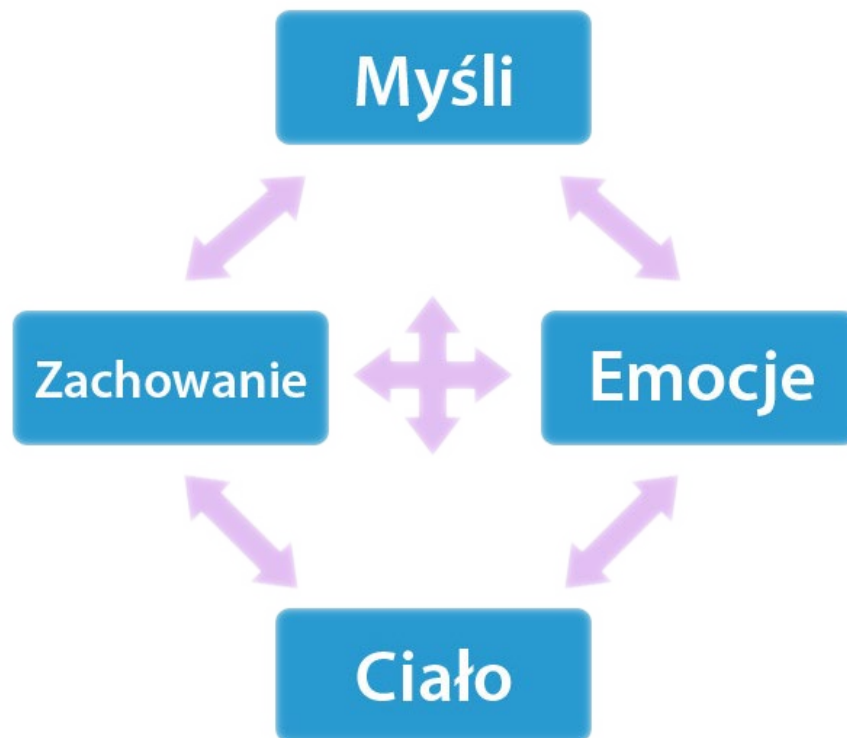
TECHNIKI PRACY NAD RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM

- Poznawcza strategia modyfikowania stresu
- Trening Jacobsona
- Technika „Bezpieczne miejsce”
- Uważność
- Techniki oddechowe
- Trening autogenny Schultza

Kluczem jest znalezienie technik, które najlepiej Tobie odpowiadają!



3. POZNAWCZA STRATEGIA MODYFIKOWANIA STRESU



■ **Model poznawczo-behawioralny** skupia się na **związku pomiędzy:**

- **aktem poznawczym** (co myślimy)
- **afektem** (jak czujemy)
- **zachowaniem** (co robimy)

□ Przedmiotem MPB jest zrozumienie:

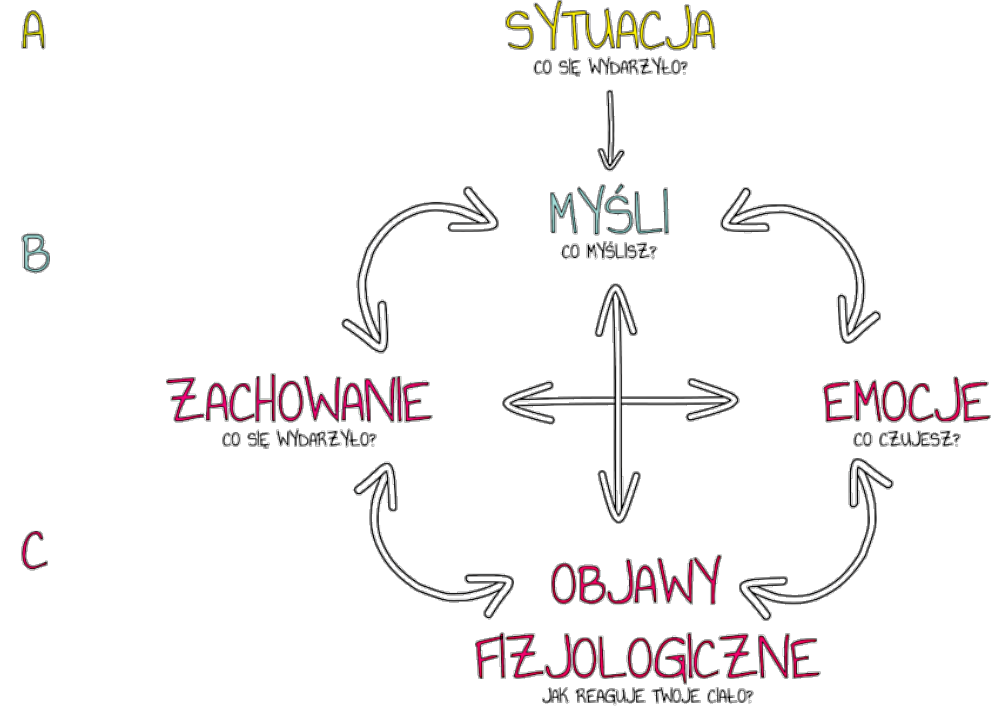
- **w jaki sposób interpretowane są wydarzenia** i doświadczenia oraz
- **rozpoznanie i zmiana zniekształceń**, które pojawiają się podczas przetwarzania poznawczego.

PODSTAWOWE POJĘCIA

- **Myśli automatyczne**
- **Przekonania kluczowe**
- **Zniekształcenia poznawcze**
- **Myślenie alternatywne**

MODEL ABC ALBERTA ELLISA

- Sytuacja
- Emocje
- Myśl automatyczna
- Znaczenie myśli automatycznej
- Zachowanie



4. RELAKSACJA PROGRESYWNA JACOBSONA

1. Na początku weź bardzo **głęboki wdech**. **Wydychaj** powietrze bardzo **powoli** i powtórz.
2. **Zaciśnij pięści** obu rąk. Poczuj napięcie, przytrzymaj 10 sekund (możesz liczyć w myślach)... i odpuść. Skoncentruj się na przyjemnym uczuciu odprężenia w dłoniach.
3. Napnij wszystkie **mięśnie rąk** przyciskając przedramiona do barków. Przytrzymaj, policz do 10 w myślach... i odpuść. Poczuj jak przyjemne mrowienie rozchodzi się po Twoich rękach.
4. **Dotknij palcami barków i podnieś ramiona**. Przytrzymaj napięcie, policz do 10, rozluźnij się.
5. **Napnij barki poprzez podniesienie ich wysoko** (tak jakbyś chciał dotknąć barkami uszy). Przytrzymaj napięcie, policz do 10 i odpuść. Poczuj rozluźnienie.
6. **Podnieś** mocno **swoje brwi** i zmarszcz czoło, Przytrzymaj, policz do 10 i odpuść.
7. **Zaciśnij powieki** i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu, Napinając je policz do 10 i odpuść.
8. **Zaciśnij mocno zęby** jednocześnie przyciśnij **język do podniebienia**, Przytrzymaj, policz do 10 i odpuść.
9. **Skieruj głowę do tyłu i napnij mięśnie w szyi**. Policz do 10 i odpuść. Ten punkt, nawet jeśli wykonujesz powtórzenia pojedynczo, wykonaj dwukrotnie, mięśnie szyi z reguły są bardzo napięte.

RELAKSACJA PROGRESYWNA JACOBSONA

10. Opuść głowę, **przyciśnij brodę do piersi** – zauważ napięcie karku i barków – rozluźnij się.
11. **Wygnij plecy w łuk** odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona do tyłu – zauważ napięcie pleców i barków – odpocznij.
12. **Napnij plecy**, przytrzymaj przez 10 sekund i odpuść.
13. Weź bardzo głęboki wdech, przytrzymaj powietrze przez 10 sekund, skoncentruj się na **napięciu** mięśni **klatki piersiowej**. Przytrzymaj i teraz głęboki, powolny wydech. Skup się na przyjemnym rozluźnieniu klatki piersiowej.
14. **Napnij mięśnie brzucha**, przytrzymaj, policz do 10, odpuść.
15. **Napnij mięśnie pośladków**, przytrzymaj, policz do 10 i odpuść.
16. **Napnij mięśnie ud**, ściągnij uda prostując nogi, policz do 10, odpuść.
17. **Napnij mięśnie łydek**, przytrzymaj, policz do 10, odpuść.
18. **Napnij mięśnie stóp** kierując palce w kierunku klatki piersiowej, przytrzymaj przez 10 sekund i odpuść.
19. **Skurcz palce u stóp**, przytrzymaj, policz do 10, odpuść.

TECHNIKA „BEZPIECZNEGO MIEJSCA”



UWAŻNOŚĆ



Mind Full, or Mindful?

NĘŻIE
będzie
będzie
będzie
będzie
jest
było
było
było
było
było

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

- Technika ta oparta jest na **autosugestii** w celu wywołania u siebie stanu odprężenia i relaksacji;
- Opiera się również na uważności, głównie na koncentracji na oddechu oraz obserwacji reakcji fizjologicznych i wrażeń płynących z ciała podczas **wywoływania uczucia ciężkości i wrażenia ciepła mięśni** (Siek, 1998).

TECHNIKI ODDECHOWE

- Oddychanie piersiowe (górne).
- Oddychanie brzuszne (przeponowe)



■ ODDYCHANIE PRZEPONOWE:

- **połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na przeponie;** dłoń na przeponie powinna się wyraźnie unosić, a ta na piersi w bardzo niewielkim stopniu;
- w oddychaniu przeponowym najważniejszy jest wydech (najlepiej **wydychaj** powietrze **ustami**), staraj się od niego zacząć, - dzięki niemu płuca otwierają się i robi się miejsce na spokojny, głębszy **wdech** (najlepiej **nosem**);
- **po wdechu wstrzymuj na chwilę powietrze;** przerwa ma uchronić przed nadmierną ilością powietrza, aby uniknąć hiperwentylacji. Tempo oddychania powinno być wolniejsze niż zwykle;
- **wydech staramy się wydłużyć** – powinien być on zawsze przynajmniej o jeden punkt dłuższy od wdechu, co zapobiegnie krótkim, rwanym oddechom;
- przy oddychaniu **licz powoli długość wydechu i wdechu**, staraj się wydłużać wydech, spowalniać cały proces; gdy tracisz koncentrację – wracaj do powolnego liczenia.

DZIĘKUJEMY !

