



TEORIE DOTYCZĄCE STRESU cz. III

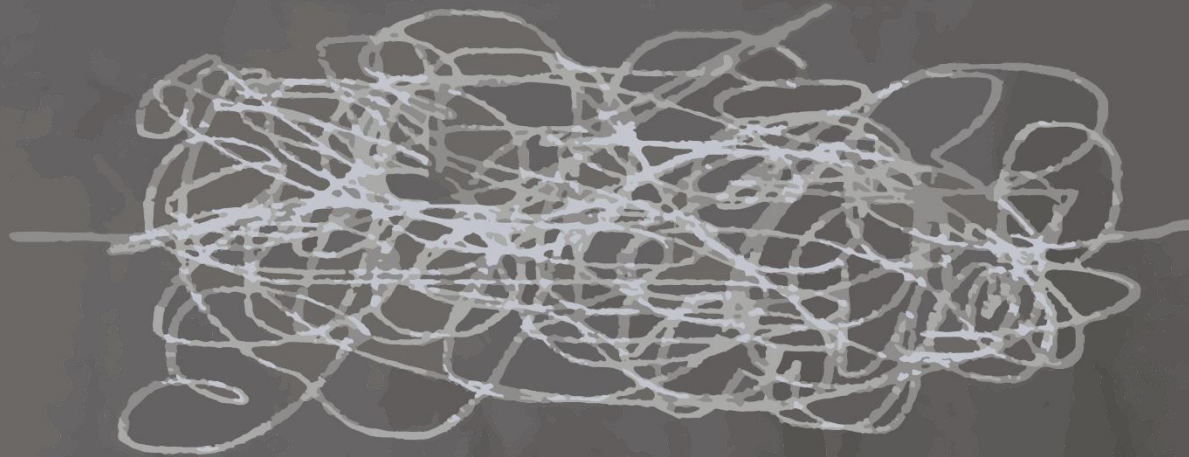
ZAGROŻENIA PSYCHOSPOŁECZNE

dr Marta Bem



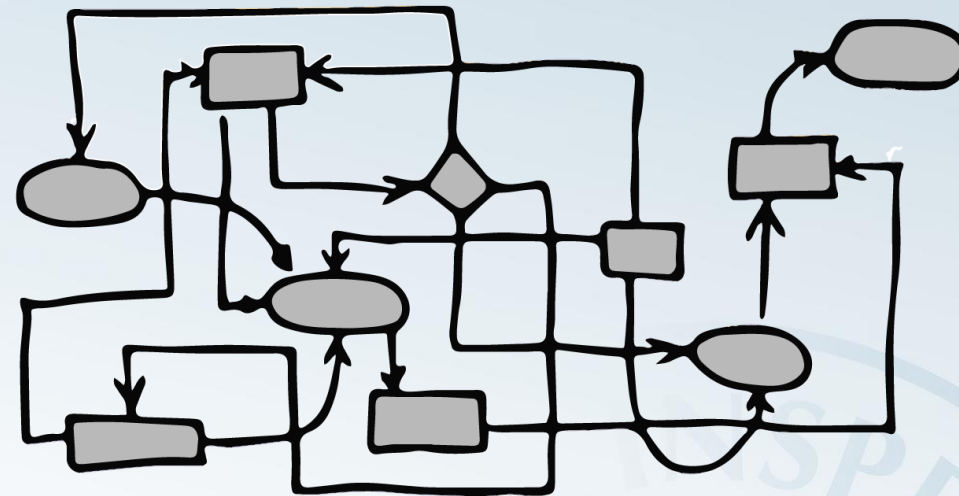
Teoria stresu Lazarusa i Folkmana

Transakcyjna teoria stresu



Teoria Lazarusa i Folkmana

„Dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a otoczeniem, która to relacja oceniana jest przez jednostkę jako wymagająca wysiłku adaptacyjnego lub przekraczająca możliwości sprostania jej.”



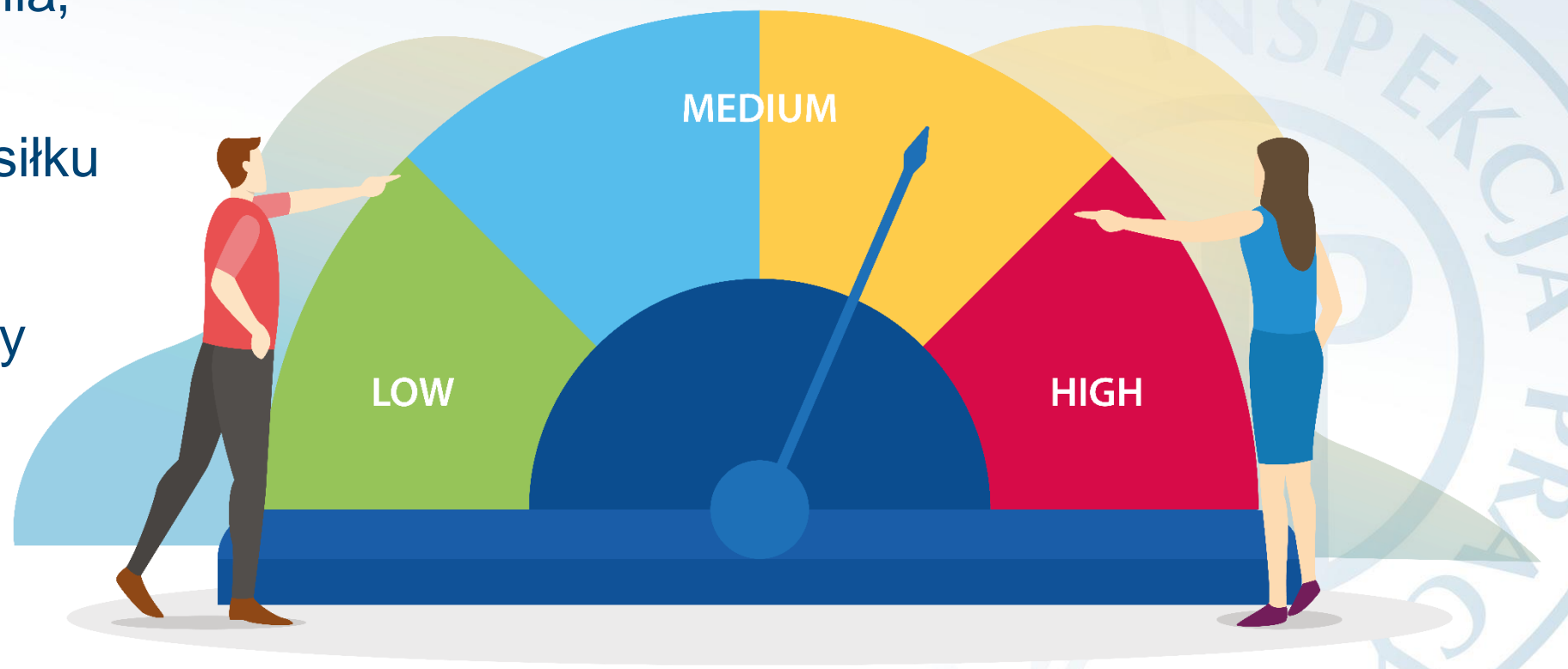
Ocena poznawcza zagrożenia



- to podstawowy mechanizm psychologiczny,
- to mechanizm oceniający, uświadamiający i interpretujący zdarzenia,
- dotyczy tych elementów relacji z otoczeniem, które są ważne dla dobrostanu jednostki.

Ocena bodźca (pierwotna)

- fakt bez znaczenia,
- korzystny fakt,
- wymagający wysiłku adaptacyjnego. W tym ostatnim przypadku mamy do czynienia ze stresem.



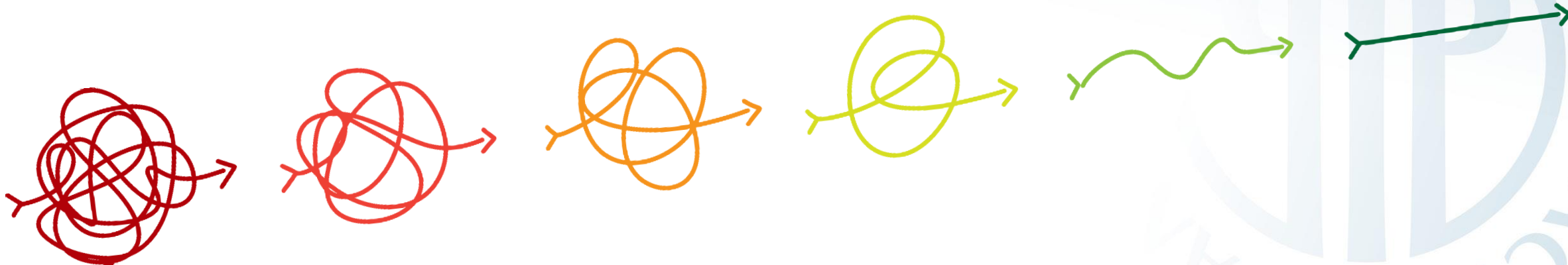
Transakcja stresowa

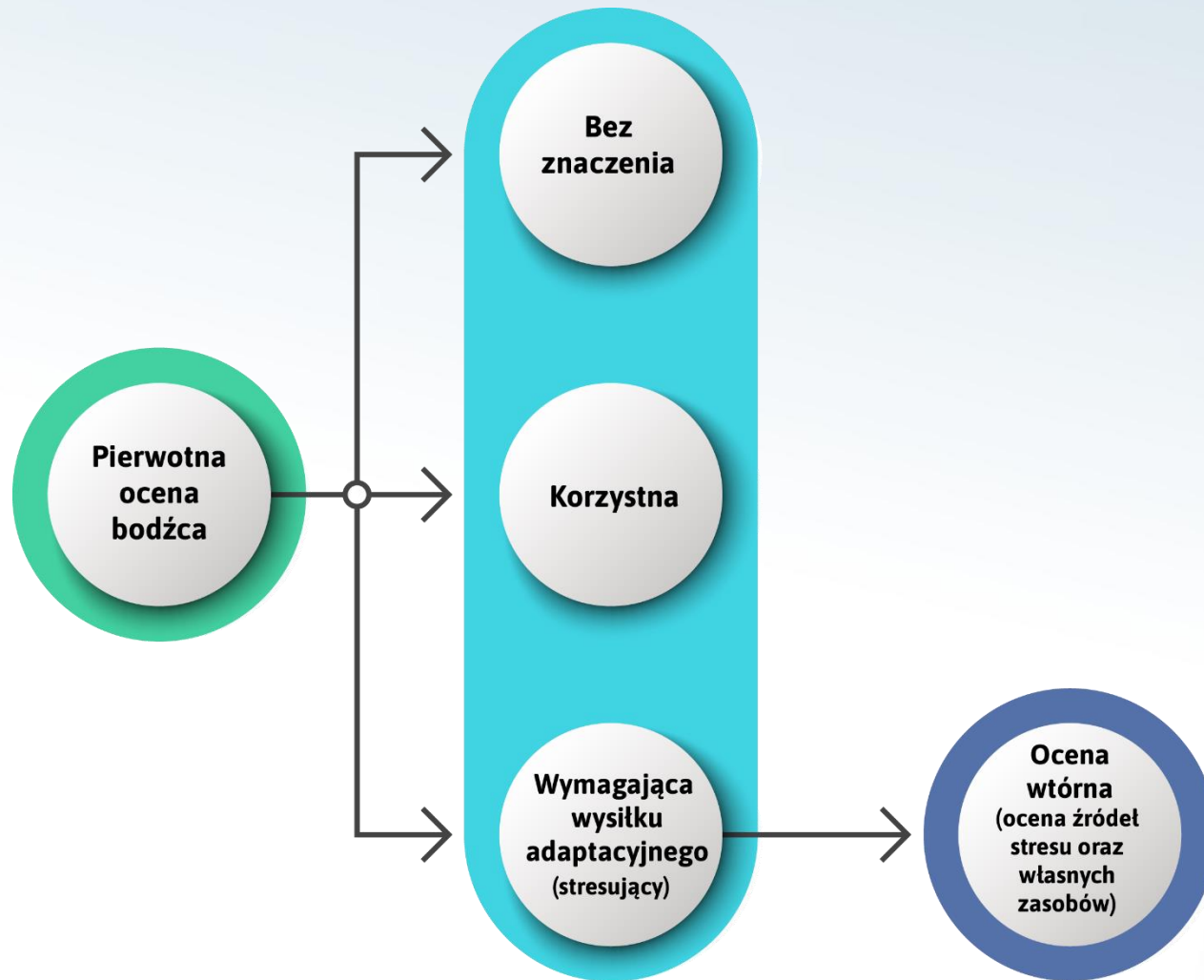


- „krzywda lub strata - szkoda lub uraz już powstały,
- zagrożenie - krzywda, strata nie wystąpiły jeszcze, ale są przewidywane,
- wyzwanie – podobnie jak zagrożenie ma charakter antycypacyjny, ale dotyczy sytuacji, w której możliwe są zarówno straty jak i korzyści.

Emocje związane z transakcją stresową

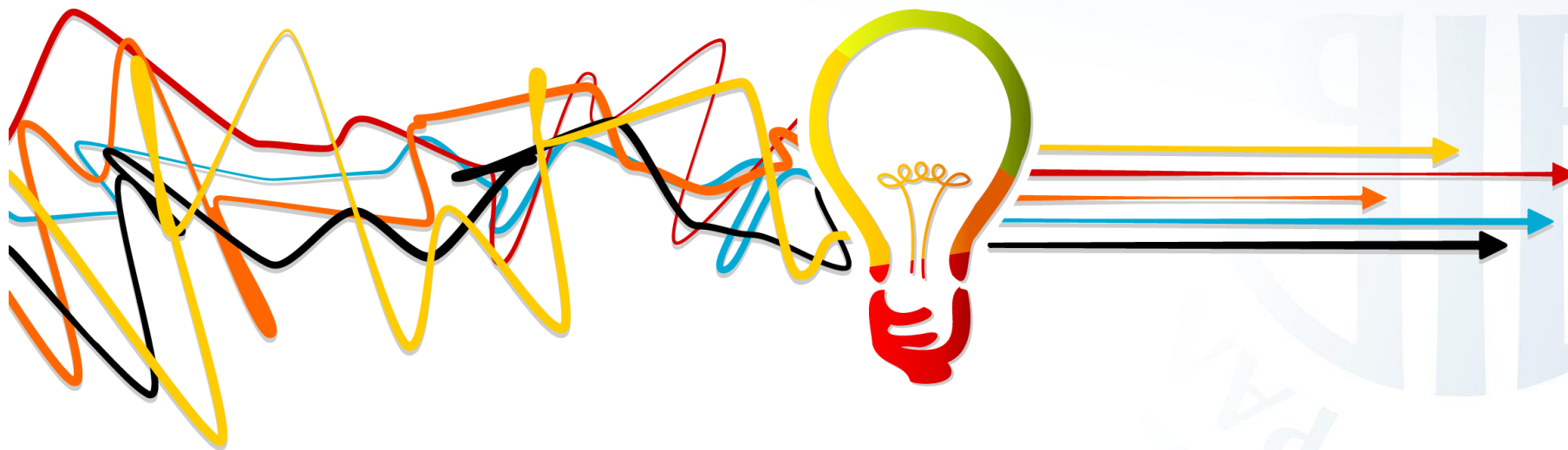
- krzywda lub strata - wiążą się ze złością, żalem, smutkiem,
- zagrożenie - strach, lęk, martwienie się,
- wyzwanie - w tym przypadku obraz emocjonalny jest bardziej złożony.





Formy działania wg Lazarusa i Folkmana

- działania służące zwalczaniu stresu (są efektywne, za ich pomocą osiąga się cele mimo działania stresu),
- działania obronne (posiadają małą skuteczność, bowiem w większości przypadków prowadzą do zaniechania osiągania celów pod wpływem działającego stresu).



Funkcje procesu radzenia sobie ze stresem

- Funkcja instrumentalna
- Funkcja regulacji emocji



Dziękujemy za uwagę

dr Marta Bem

prewencja@gip.pip.gov.pl

Warszawa, 2022