**ОПШТИ ПОДАЦИ:** Васић Марија

**Занимање/ радно место:** дипл. психолог/стручни сарадник

**Установа у којој сте запослени:** „Е-гимназија”, Нови Сад

„Технике за превазилажење стреса. Конструктивно реаговање на стрес”

Циљеви радионице: Рационално процењивање стресне ситуације; оснаживање способности и капацитета у суочавању са стресорима; усвајање позитивних начина и техника за превладавање стреса

Исходи рада: Ученик ће бити у стању да:

* разликује рационално и ирационално сагледавање стресних ситуација;
* увиди и открије везу између уверења о догађају и последица у виду емоција, понашања;
* процени стрес увиђањем начина на који размишља, емоционално реагује и понаша се у сусрету са стресним ситуацијама;
* примени АБЦ когнитивни приступ у идентификовању извора стреса;
* користи технику вођене имагинације.

Планирани број учесника: 15

Циљна група: ученици виших разреда средњих школа

Начин евалуације рада: попуњавање анкетног упитника у завршној активности радионице

Литература

* Dryden, W. (2005). The cream cake made me eat it': an introduction to the ABC

theory of REBT. In: Tudor K, editor. *Rational Emotive Behaviour Therapy. Theoretical Develpoments* (p.16-22). New York: Taylor & Francis Group.

* Ellis А. & Harper R. (1996). Vodič u razuman život. Beograd: Petrović-promet.
* Генц, А. (2014): Стрес – 1. део. Посећено 29.04.2020. на:

<http://psihologija.ff.uns.ac.rs/kursevi2014.php?koji=PSOOK39>

* Лечић-Тошевски, Д., Драганић-Гајић, С., Вуковић, О. & Степановић Ј.(2001). Стрес и телесне болести. Посећено 29.04.2020. на:

<https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0350-2538/2001/0350-25380103149L.pdf>

* Михић, Љ. (2019). Психонеуроимунологија. Посећено 19.02.2020. на:

<http://psihologija.ff.uns.ac.rs/kursevi2014.php?koji=PSOKLIK16>

* Михић, Љ. (2019). Стрес и болест – механизми и везе. Посећено 19.02.2020. на:

<http://psihologija.ff.uns.ac.rs/kursevi2014.php?koji=PSOKLIK16>

* Рот, Н. (2004). Општа психологија. Београд: Завод за уџбенике и наставна средствa.

Сценарио

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Трајање** | **Активност** | **Метод** |
| 15 мин. | **Уводни део** | |
| 2 мин. | 1. Уводна игра: „Како се осећаш?”   Учесници седе у кругу. Поставити особи с десне стране питање „Како се осећаш?”и гледати је у очи, а особа може одговорити са: напето, умерено напето, опуштено или дати неки други одговор који описује његово/њено расположење, афективно стање. Када се пређе круг, поновити исто само са супротне стране – питање се поставља особи с леве стране. | Игрица за упознавање |
| 3 мин.  5 мин. | 2. Учесници седе у кругу. Од учесника се тражи да замисле стресну ситуацију, ону која им је „најсвежија”, последња проживљена. Ако треба, могу да зажмуре, или се загледају у тачку испред себе, концентришући се на протекли догађај тако што ће детаљно замислити околности стресне ситуације: место, време, слике, звуке, мирисе, особе. За то им се оставља 3 минута.  Потом се тражи да поводом присећања на стресан догађај особа изјави како се тада осећала, а како се осећа сада и овде док се о томе поверава, у исказу „Поводом мог стресног догађаја тада сам се осећао/-ла\_\_\_\_\_\_, а сада се осећам\_\_\_\_\_.” Сви пролазе круг. Водитељ први даје свој исказ. | Игрица за загревање |
| 5 мин. | 1. Водитељ укратко упознаје учеснике о појму стреса и повезаности са емоционалним реаговањем, надовезујући се на претходну активност и указујући на сличности између афективних реакција; о важности интроспекције, метакогнитивне свести, анализирањем стресних ситуација и начинима размишљања. Догађај сам по себи никад не може бити узрок наших негативних, нездравих емоција, већ начин на који размишљамо. Важно је, такође, препознати осећања, признати себи и другима како се осећамо, не скривати проблем, не трудити се да се заборави. Важно је и идентификовати мисли које нам пролазе кроз главу током суочавања са стресом. Важно је суочити се са стресом. | Излагање водитеља |
| 54 мин. | **Централни део – разрада** | |
| 3 мин. | 1. Свако од учесника треба да истакне по један појам на који га асоцира стрес тако што ће изрећи: „За мене је стрес попут\_\_\_\_\_\_\_\_.”Први започиње водитељ дајући пример: „За мене је стрес као ужарени камен у грудном кошу.” | Асоцијација учесника |
| 5 мин. | 5. Упознавање учесника са одражавањем стреса на наше здравље. Акценат је на негативном стресу. Стрес се одражава као психичка и физичка реакција. Стрес се може одразити на здравље, уколико проблеме често „гурамо под тепих” , потискујући их, или се преплављујемо негативним, нездравим емоцијама попут стрепње, осећања кривице, беса, па настају психосоматске болести. | Излагање водитеља |
| 3 мин.  10 мин. | 1. Шта нам све причињава стрес?   Водитељ поставља питања и тражи од добровољаца да се наведу неки од личних примера стресних догађаја тако што учеснике прво упознаје са најчешћим изворима, исписујући на табли маркером: Извори стреса – свакодневни проблеми, животне промене, фрустрације, психолошки конфликти, наше карактерне црте (попут перфекционизма, претеране амбициозности). | Излагање водитеља  Групна дискусија |
| 12 мин. | 1. Решавање стреса кроз нов приступ и редефинисање ситуације   Учесници се упознају са РЕБТ приступом, Елисовом психотерапијом, тако што им се кроз пример открива увид између АБЦ везе емоционалних проблема. У уводном делу им је дат кратак увид о значају когниција, а овде се та улога разјашњава. Дакле, свако од нас има капацитет, способност да мисли рационално, али свако од нас понекад у свом животу размишља ирационално. Учесницима се објашњава разлика између рационалног и ирационалног размишљања. Када проблем, односно стресор видимо као изазов а не као нужно страшан проблем коме нема краја, тада размишљамо рационално. Рационално размишљање тиче се наших жеља, преференција у виду: волео/-ла бих, желео/-ла да се то дешава али то не мора, док се ирационално тиче наших захтева: то мора, то не сме; ужасавање, негативно етикетирање.  На табли се исписује шема АБЦ а учесници могу употребити папир и оловку или мобилни за записивање:  А – догађај  Б – наша уверења о догађају  Ц – последице у виду емоционалног, бихејвиоралног одговора.  Потом водитељ даје лични пример кроз АБЦ шему:  А – држање радионице  Б: ИУ – Морам се добро показати пред групом, не смем погрешити јер ће то значити да сам неуспешан/-а, и то ће бити ужасно; РУ – Волео/-ла бих да радионица прође добро и да доживим успех, али и ако погрешим то неће бити смак света јер сви понекад грешимо, и та грешка ме не одређује нити етикетира као неуспешну особу.  Ц: за ИУ – анксиозност, напетост, прављење грешака током излагања  За РУ – позитивна трема, концентрисање на задатак, радионицу, прављење мање грешака | Излагање водитеља |
| 10 мин. | 1. Од троје добровољаца се тражи да пред групом у кругу истакну пример своје АБЦ шеме за протеклу стресну ситуацију. Други учесници активно слушају, а водитељ охрабрује излагање добровољаца. | Излагање учесника путем самооткривања |
| 2 мин.  9 мин. | 1. Од учесника се тражи да замисле потенцијалну будућу стресну ситуацију која им предстоји или коју не би волели да искусе. Тражи се да затворе очи, да се веома уживе у стресну ситуацију тако што ће осећати нежељену нездраву емоцију – анксиозност или бес . „Радићемо једну вежбу која служи за јачање ваших рационалних мисли. Потребно је да затворите очи. Затворите очи и замислите стресни догађај који вам представља проблем” а потом им се даје инструкција да ништа не промене у ситуацији, већ да само замене нездраву емоцију здравом – незадовољством или забринутошћу. Уколико су успели у томе, тражи се да кажу шта су замислили. „Ако неко више не осећа оно нездраво осећање напетости или бес, хајде да са нама подели шта се то променило, о чему је размишљао/-ла.” Вежба је успела уколико су заменили ирационалну мисао рационалном, дакле, не мења се догађај већ размишљање. Овим начином се учвршћује, јача рационални приступ. | Техника вођене имагинације  Излагање учесника путем самооткривања |
| 10 мин. | **Завршни део** | |
| 5 мин. | 1. Резимирање – тражи се од сваког учесника да наведе за њега кључне речи, најважније појмове које је усвојио у овој радионици и да их испише на табли. | Излагање учесника |
| 3 мин. | 1. Евалуација – Попуњавање упитника | Групна дискусија |
| 77 мин. Укупно трајање активности | | |

Упутство за начин извођења путем интернета: Скајп за одвијање радионице, електронска пошта за размену писаног материјала (уместо коришћења маркера и табли за активност – излагање водитеља у централном делу). Уводна активност се путем скајпа модификује, јер учесници не седе у кругу. Водитељ испише имена учесника у поруци, проследи да свима буде видљиво, а потом се налаже да учесник под редним бројем 1 пита учесника под редним бројем 2, а он пита под редним бројем 3 и тако укруг с тим што је акценат сада на посматрању невербалне комуникације, говора тела а јер нема гледања учесника у очи.

ПРИЛОГ

Активност бр. 2

Вежба имагинације у наведеној активности радионице подстакнута је теоријом излагања.

Теорија излагања: Излагање стресним доживљајима попут узнемирујућих мисли, осећања доводи до гашења истих (Михић, 2019).

Активност бр. 3

Ханс Сели разликује појам *стреса* од *стресор. Стрес*. Стресори се односе на захтеве средине, стимулусе, дражи које могу изазвати стресну реакцију – физиолошку и психолошку (Генц, 2014. према Лазарус & Фолкман, 2004).

Реакциони модели стреса указују на психолошке реакције које се изражавају при сувише захтевној средини. Психолошке реакције се односе на бихејвиоралне, когнитивне схеме као и емоције – које доживљавамо када смо нервозни (Генц, 2014. према Сарафино, 2002). Те емоције су негативне попут: анксиозности, гнева, срамоте, љубоморе, депресивног расположења. Најчешће те емоције доживљавамо када се суочавамо са стресном ситуацијом. Когнитивне схеме се односе на наше мисли и уверења поводом суочавања са захтевним стресорима. Интроспективним увидом важно их је идентификовати, препознати.

Активност бр. 5

Сви наши психички процеси имају физиолошку основу. Доживљавање непријатног стања страха праћено је низом физиолошких промена – неравномерног, убрзаног дисања, сувоће у грлу, јежења коже. При доживљавању гнева убрзава се крвоток, дисање, задржава се активност пробавних органа. Уопште, при емоционалним узбуђењима активира се симпатички део нервног система. Симпатички део нервног система изазива низ телесних промена попут убрзаног дисања, пулса, тј. убрзаног рада срца, повишеног крвног притиска, поремећеног рада ендокриног система, попут појачаног лучења хормона адреналина (Рот, 2004).

Изложеност дуготрајном стресу има последице по телесно здравље. Хроничан стрес може бити окидач за алергијске и аутоимуне болести, инфекције горњих дисајних путева услед изложености вирусима. Као важан посредник у деловању хроничног стреса издваја се хормон кортизол који, ако је дуготрајно повишен, изазива оштећење имуних функција (Михић, 2019 према Miller et al., 2007).

Услед хроничног стреса, продужено је лучење и гликокортикостероида, што негативно утиче на хипокампус, структуру мозга, која има улогу у учењу, памћењу и процесуирању информација од емоционалног значаја (Лечић-Тошевски, Драганић-Гајић, Вуковић, & Степановић, 2001. према Baudry M, Lynch G., 1987).

Неке од психосоматских болести које се јављају услед стреса су: хипертензија, коронарна болест, некардијални бол у грудима, кожне и инфективне болести, бронхијална астма, синдром хроничног замора (Лечић-Тошевски, Драганић-Гајић, Вуковић, & Степановић, 2001).

Активност бр. 7

Сви ми бисмо волели да свет функционише према нашим замислима и жељама. Волели бисмо, а некад то и јако желимо, да се догађаји одвијају онако како сматрамо да треба или да се у супротном не одвијају. Проблем настаје када догађаји почну да се не одвијају по нашим жељама. Када се деси нешто што нисмо желели, то често представља проблем јер *мислимо* како то није смело да се деси. И ту долазимо до првог увида.

АБЦ модел РЕБТ приступа Дрејден (Dryden, 2005) представља шематски. Уврежено је погрешно схватање по коме је догађај (А) сам по себи довољан да изазове последицу (Ц) у виду наше емоционалне реакције и бихејвиоралног одговора – нпр. Тај господин ме је разгневио.

А Ц

Између догађаја и последица умећу се наше мисли, уверења (Б) о том догађају.

А Х Б Ц

Начин на који размишљамо доводи до емоција које осећамо. Анксиозност није директно последица нежељеног догађаја. Осећамо се анксиозно када размишљамо ирационално – ужасавајући се, грозећи се негативних могућности које могу да се десе. Када изговарамо ужасавајуће реченице, прожима нас то нездраво осећање анксиозности. Дакле, треба да размишљамо рационално како бисмо изашли на крај са својим емоцијама. Но, живети рационално није апсолутни циљ, нити смисао. Емоционални, когнитивни и конативно вољни процеси се прожимају. Рационално размишљање доводи до ефикасног резултата уз што мање непријатних нуспојава. Не можемо увек бити апсолутно срећни и задовољни. Зато мислити рационално значи понашати се и осећати се задовољније, срећније. Циљ РЕБТ психотерапије није само идентификовање ирационалних мисли и негативних осећања, већ и енергично супротстављање тим истим и безусловним прихватањем својих и туђих мана (Ellis, 1996).

Активност бр. 9

Техника вођене имагинације (Ellis, 1996)

Замишљају се конкретни детаљи неког непријатног **активирајућег догађаја** (А), који се догодио или се може догодити у будућности и то у најгорем могућем издању – до те мере док не изазове осећај изражене непријатности у тачки Ц – **емоционалној последици**. Особа треба да допусти да је тај осећај непријатности, нпр. стид, анскиозност, гнев, током краћег времена преплави. Након што се осети то интензивно негативно осећање, особа треба да га замени позитивним еквивалентом, али да се не мења ништа у самом догађају. Догађај и даље остаје такав какав је. Водитељ оснажује речима да је особа-ученик у стању то да уради – сви поседујемо способност за то, и ти ниси другачији по том питању, ако се концентришеш, успећеш. Када се то успе, преиспитује се шта се десило, променило. Анализирањем је потребно утврдити да се променио систем уверења, мисли.

Евалуација

Пред тобом се налази упитник на који нам је важно да одговориш

искрено и пажљиво.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Данас сам научио/-ла нешто ново. | **ДА** | **НЕ** |
| **2.** | Неки делови радионице су ми били заморни. | **ДА** | **НЕ** |
| **3.** | Ако је одговор на претходно питање потврдан, заокружи редни број оних активности које су биле заморне, у супротном, пређи на питање бр. 4. | | | | | |
| 2. Од учесника се тражи да замисле стресну ситуацију, ону која им је „најсвежија”, последња проживљена.  3. Водитељ укратко упознаје учеснике са појмом стреса и повезаности са емоционалним реаговањем.  4. Свако од учесника треба да истакне по један појам на који га асоцира стрес и једно емоционално стање које повезује са стресом.  5. Упознавање учесника са одражавањем стреса на наше здравље.  6. Шта нам све причињава стрес?  7. Решавање стреса кроз нов приступ и редефинисање ситуације – АБЦ модел  9. Техника вођене имагинације | | | | | | |
| **4.** | Радионица ми је била занимљива. | **ДА** | **НЕ** |
| **5.** | Ако је одговор потврдан, напиши редни број активности које су ти биле посебно занимљиве \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | |
| На наредна питања бројеви за одговоре означавају следеће тврдње: 1 – Потпуно се слажем; 2 – Углавном се слажем; 3 – Неодлучан сам; 4 – Углавном се не слажем; 5 – Уопште се не слажем. | | | | | | |
| **6.** | Ова радионица ми је помогла да реалније сагледам стресне ситуације. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **7.** | Знања стечена на радионици могла би да ми буду од користи за решавање личних проблема. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **8.** | Данашња радионица ми је помогла у стицању увида да самостално могу да променим исход у свом понашању, емоцијама – реаговању на стрес. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **10.** | Начин на који размишљамо значајно може да утиче на наше емоције и понашање. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **11.** | Уколико мислиш да је остало нешто нејасно, недоречено, укажи нам то својим предлозима, сугестијама, питањима која нисмо поставили. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |