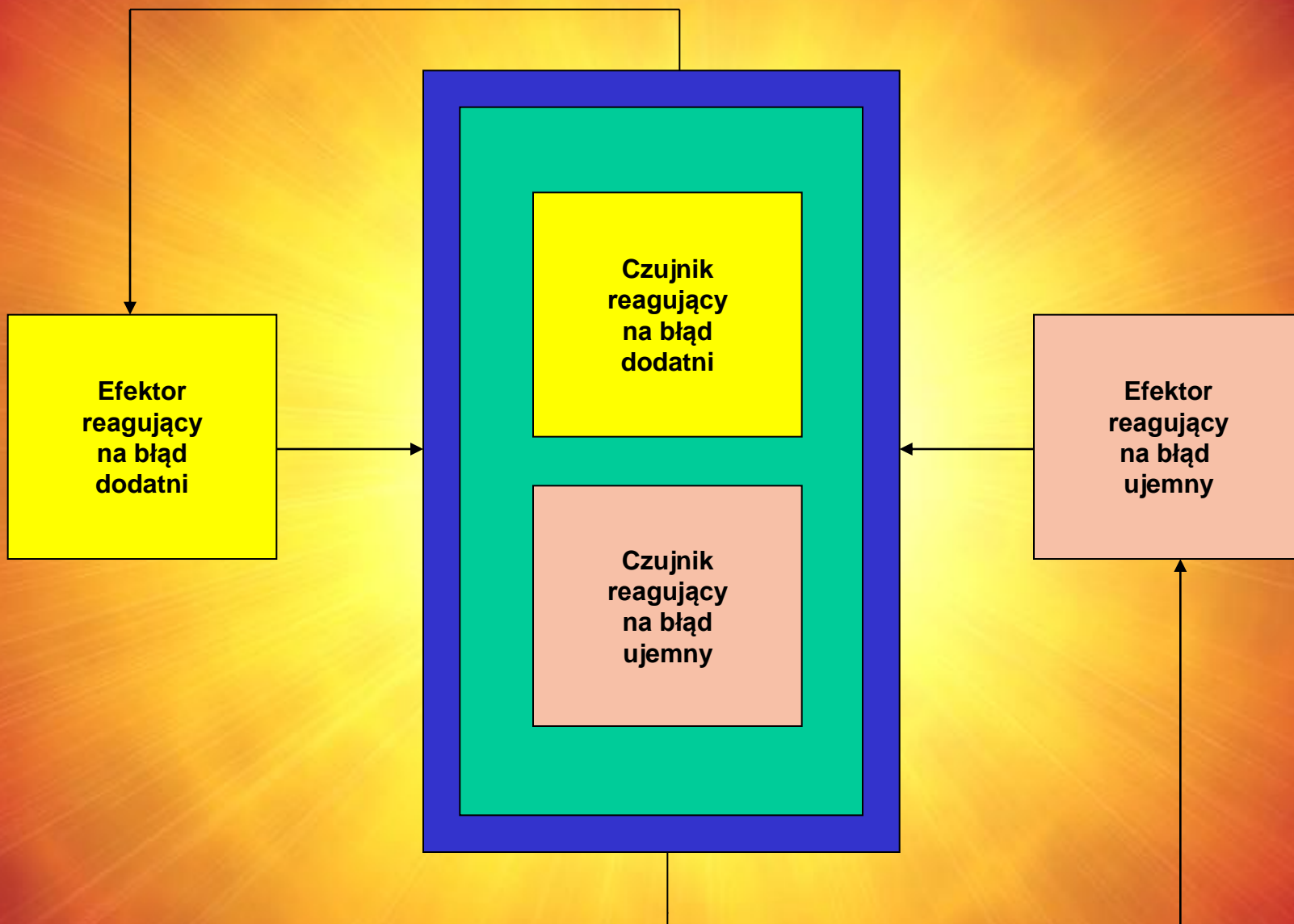


# JAN F. TERELAK

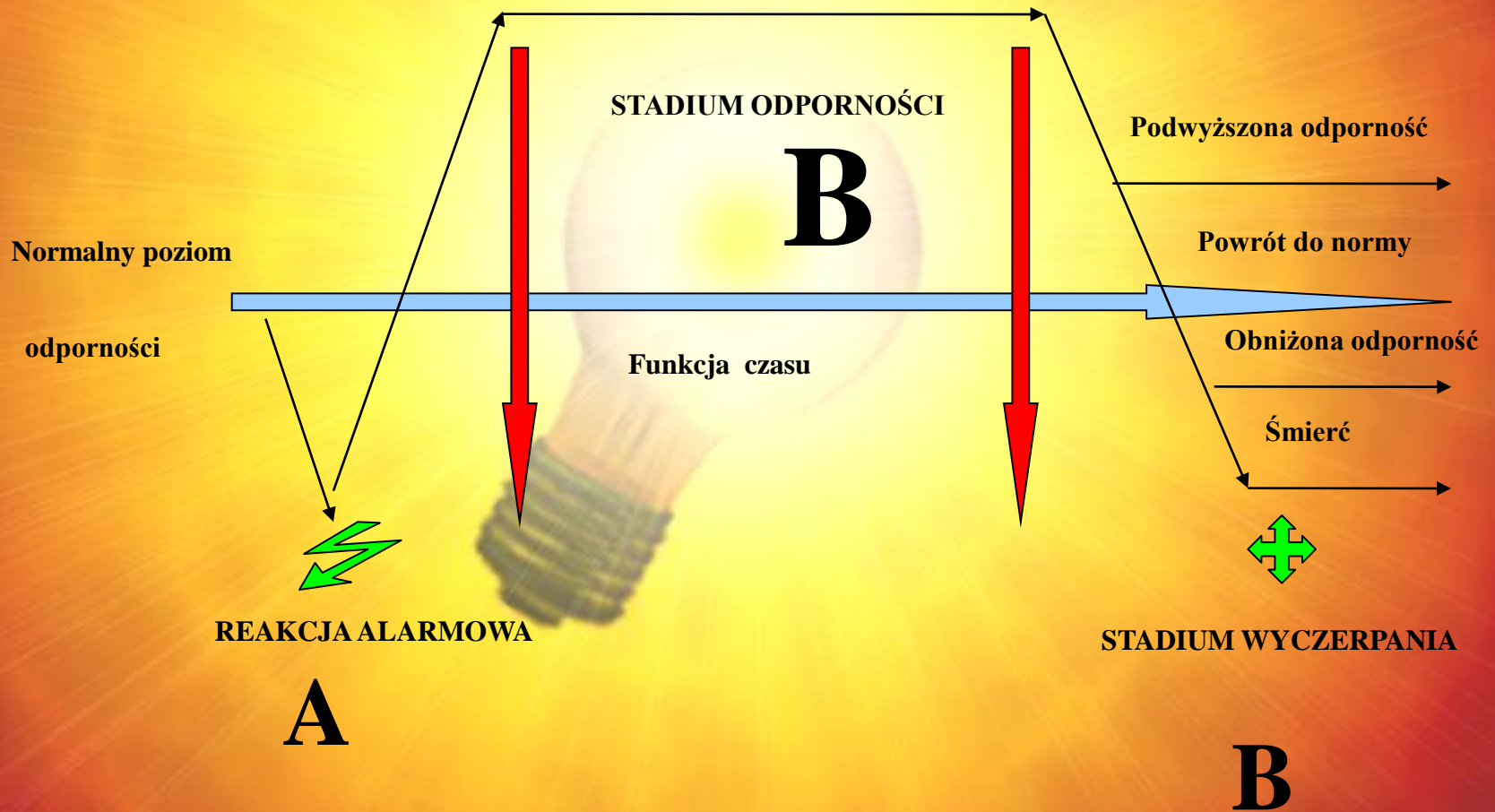
*Katedra Psychologii Pracy i Stresu,  
Instytut Psychologii,  
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie*



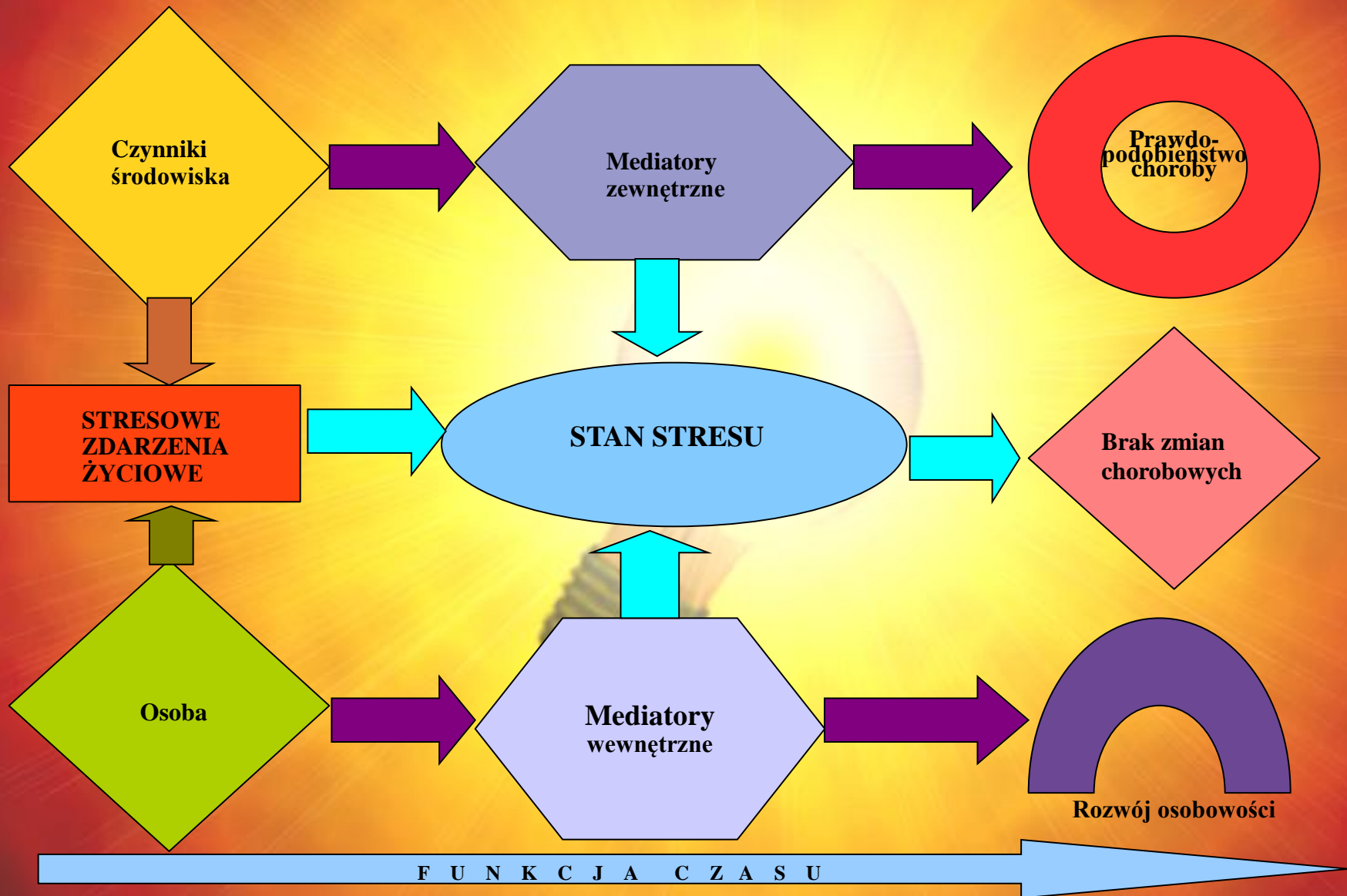
**CZY NALEŻY BAĆ  
SIĘ STRESU?**



# HOMEOSTATYCZNY MODEL STRES – CHOROBA SELY'EGO



# STOCHASTYCZNY MODEL STRESOWYCH ZDARZEŃ ŻYCIOWYCH



# HOMEODYNAMICZNY

Stan pełnego zadowolenia mimo stresu, który jest traktowany jako motywujący do ekstremalnych wysiłków, mających znaczenie dla życia i rozwoju

Przewartościowanie

**EUSTRES**

**STRES**

Siła lub nacisk zmuszający osobę do działania

**DYSTRES**

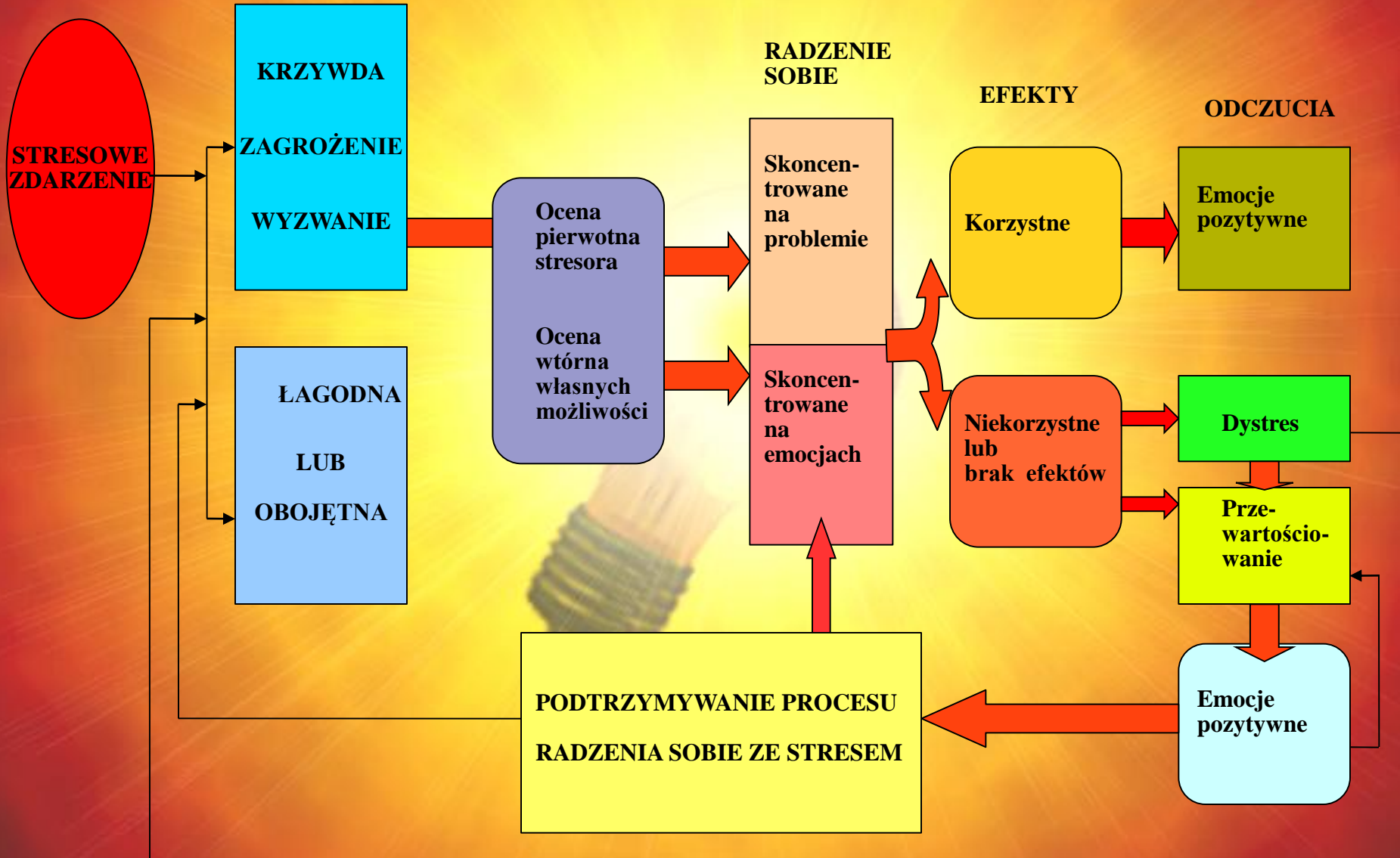
Nieefektywne działanie

Kiedy stres jest ekstremalny i przeszkadza w działaniu lub go uniemożliwia

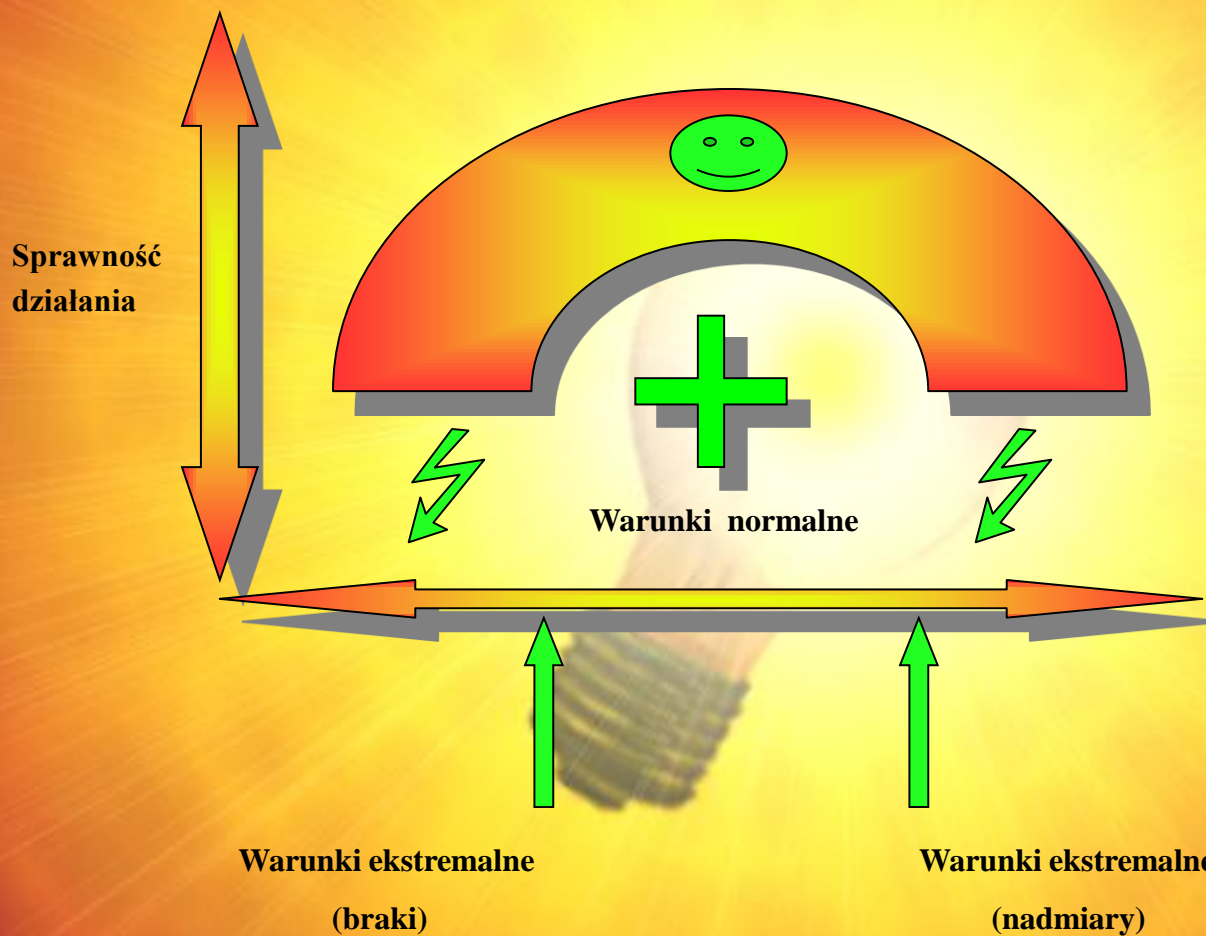
## MODEL DYSTRESU I EUSTRESU SELY'EGO

# HOMEODYNAMICZNY MODEL STRESU LAZARUSA I FOLKMAN

## OCENA POZNAWCZA



# UNIWERSALNY MODEL SYTUACJI EKSTREMALNYCH



## KRYTERIUM TREŚCIOWE:

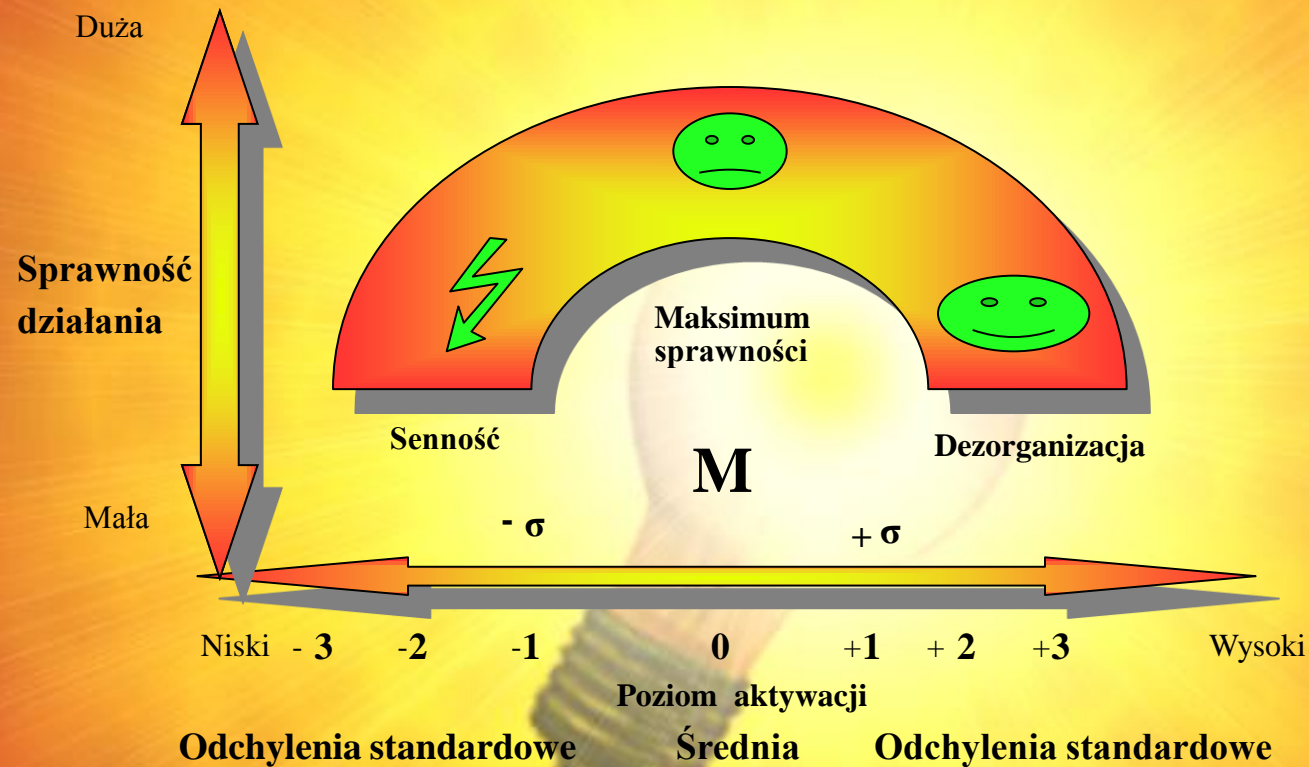
- poziom informacji,
- rodzaj zagrożenia,
- potrzeby, itp.

## KRYTERIUM FORMALNE:

- siła bodźca,
- poziom aktywacji,
- czas trwania, itp.

# DEWIACYJNY MODEL AKTYWACJI HEBBA

*(Kryterium formalne: poziom aktywacji)*





# DEPRYWACJA PERCEPCYJNA W EKSPERYMENCIE HEBBA - 1969



Aparatura kontrolna

Eksperymentator

CYLINDRY

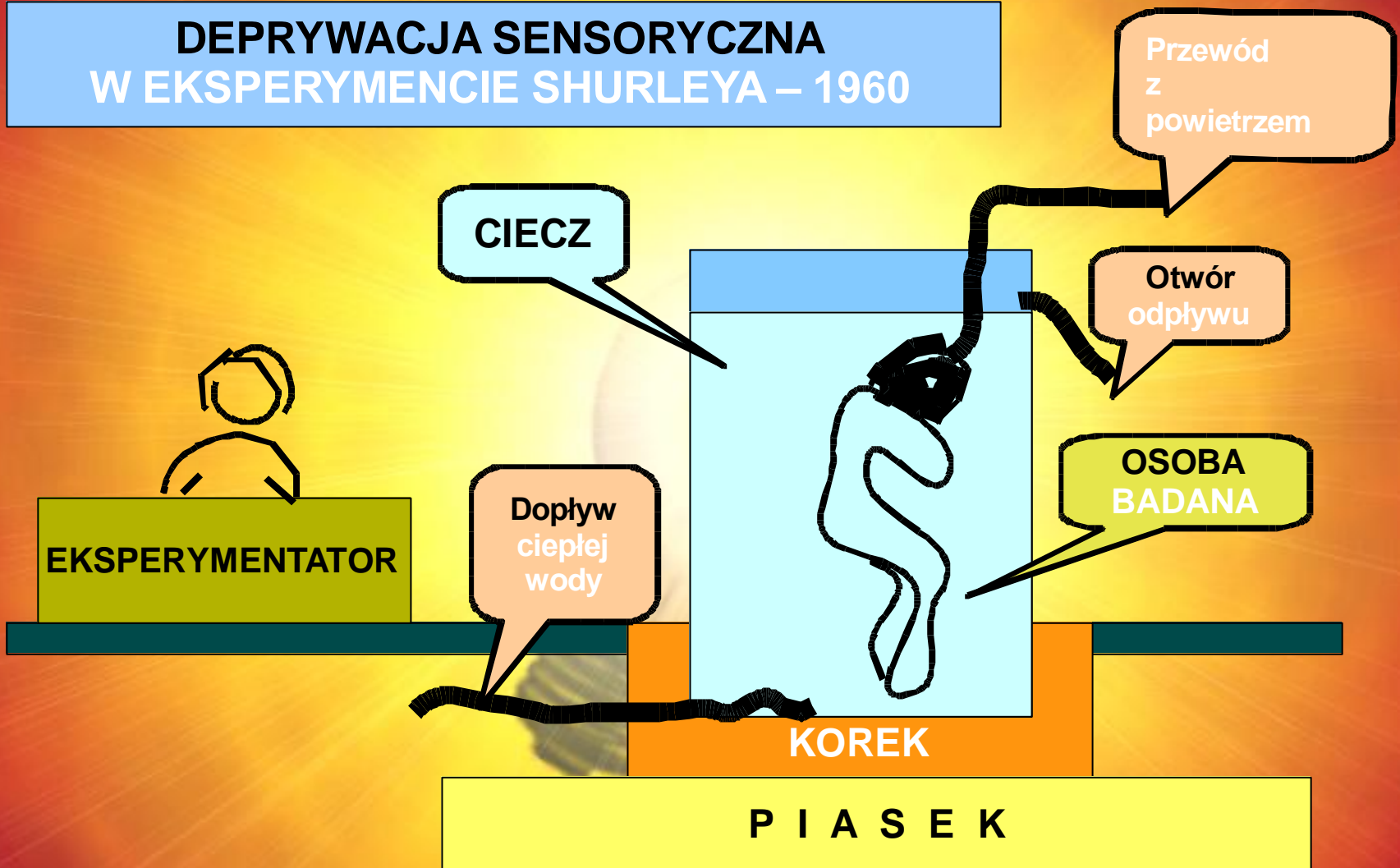
MIKROFON

MASKA

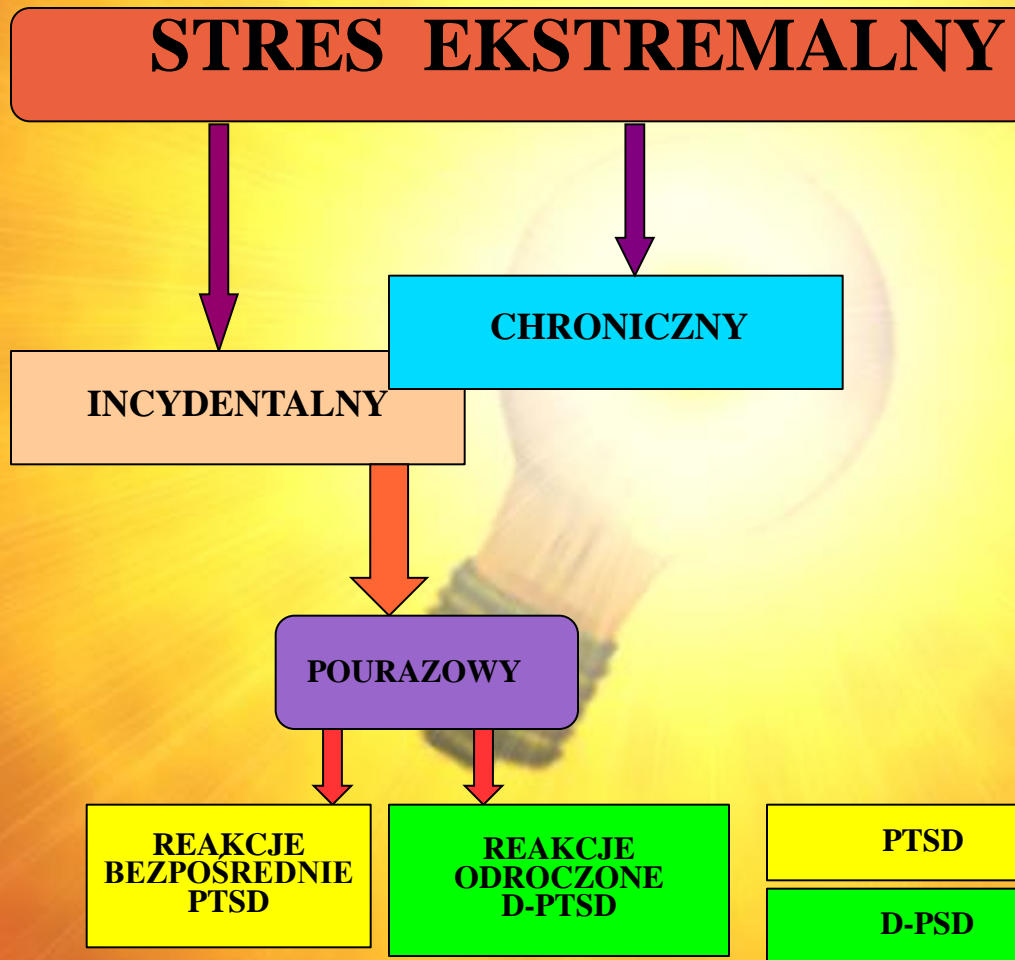
Czujniki fizjologiczne

LEŻANKA WYŚCIEŁANA WATĄ

# DEPRYWACJA SENSORYCZNA W EKSPERYMENCIE SHURLEYA – 1960

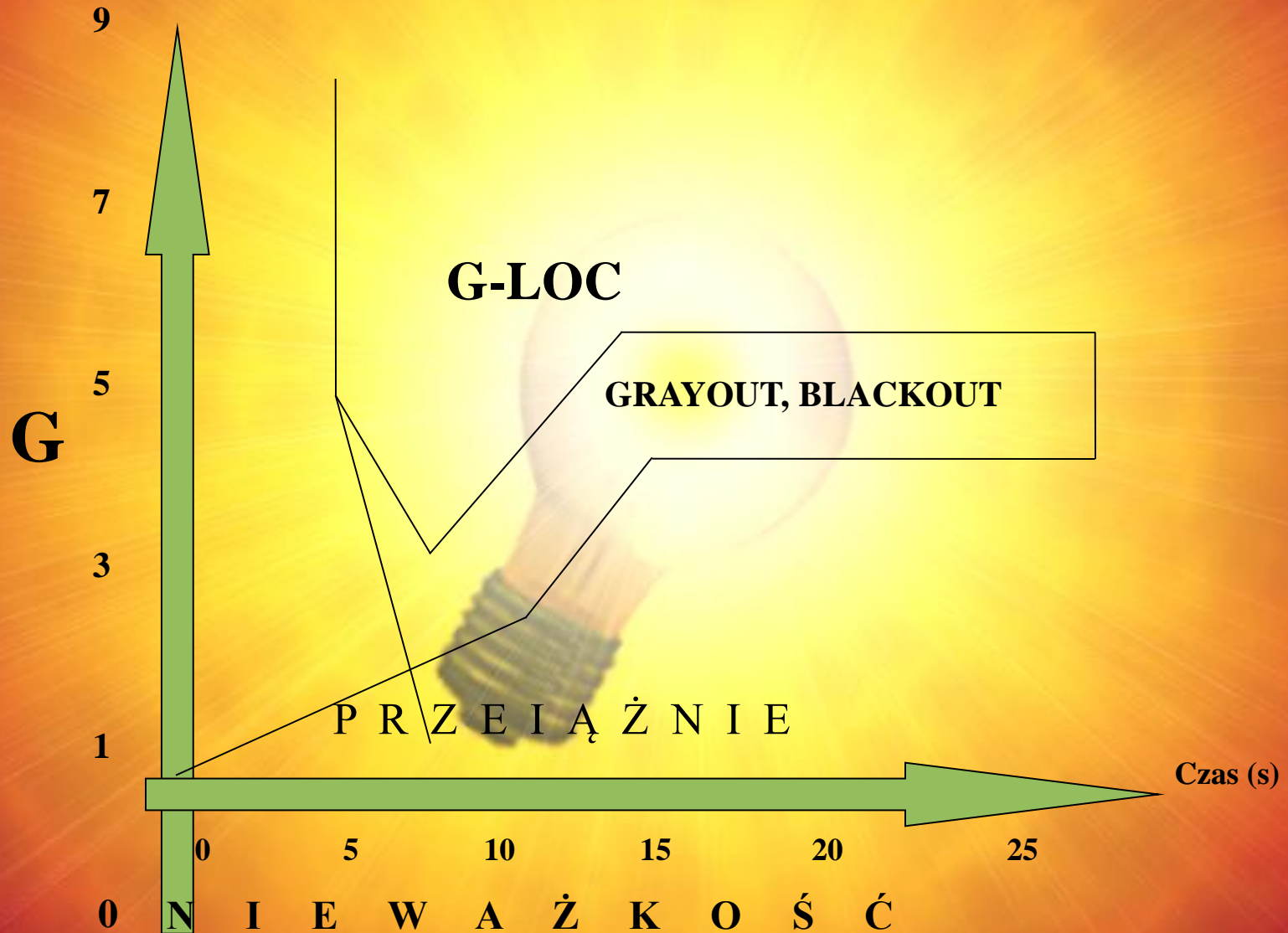


# MODEL SKUTKÓW ZDROWOTNYCH SYTUACJI EKSTREMALNYCH

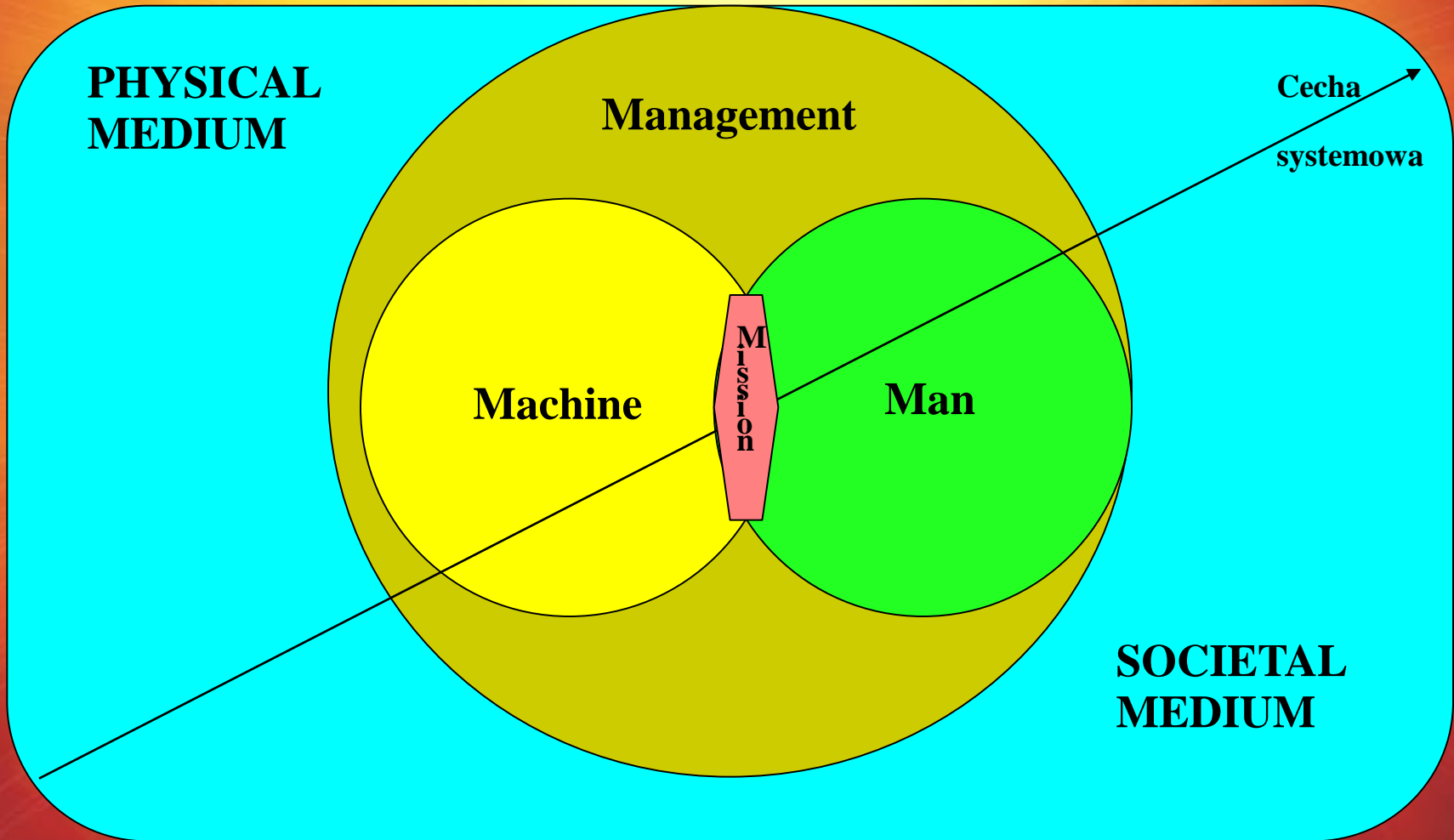


Post Traumatic Stress Disorder  
Delayed -  
Post Traumatic Stress Disorder

# LINIOWY MODEL STRESU GRAWITACYJNEGO



# MODEL SYSTEMOWY NIEZAWODNOŚCI UKŁADU C-OT-O (The Five „M” Model)

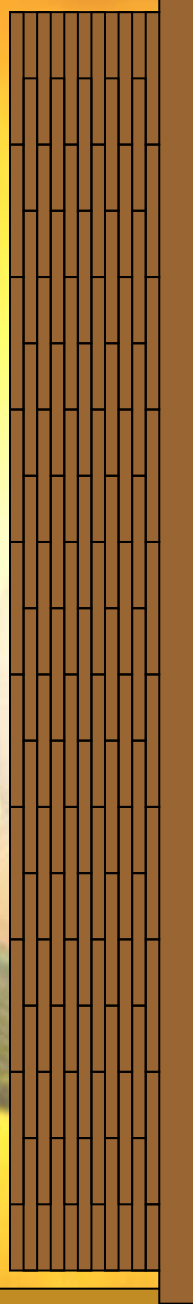


# DWUCZYNNIKOWY MODEL SYTUACJI EKSTREMALNYCHY





FRUSTRACJA



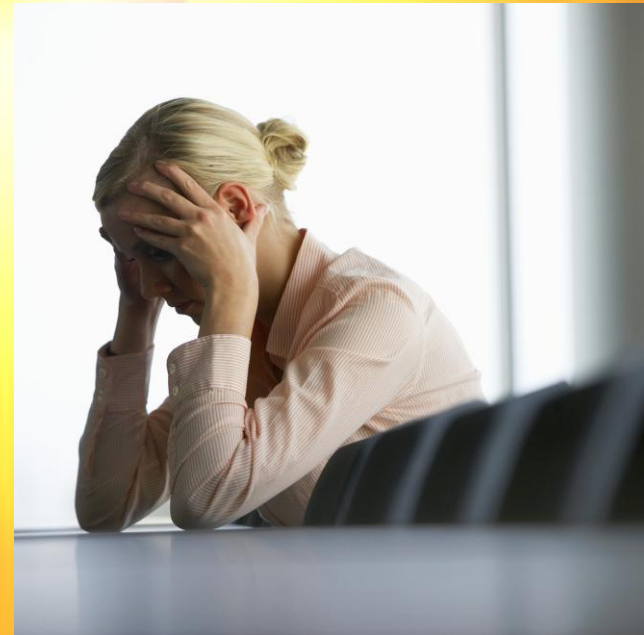
CEL

PRZESZKODA NA DRODZE DO CELU

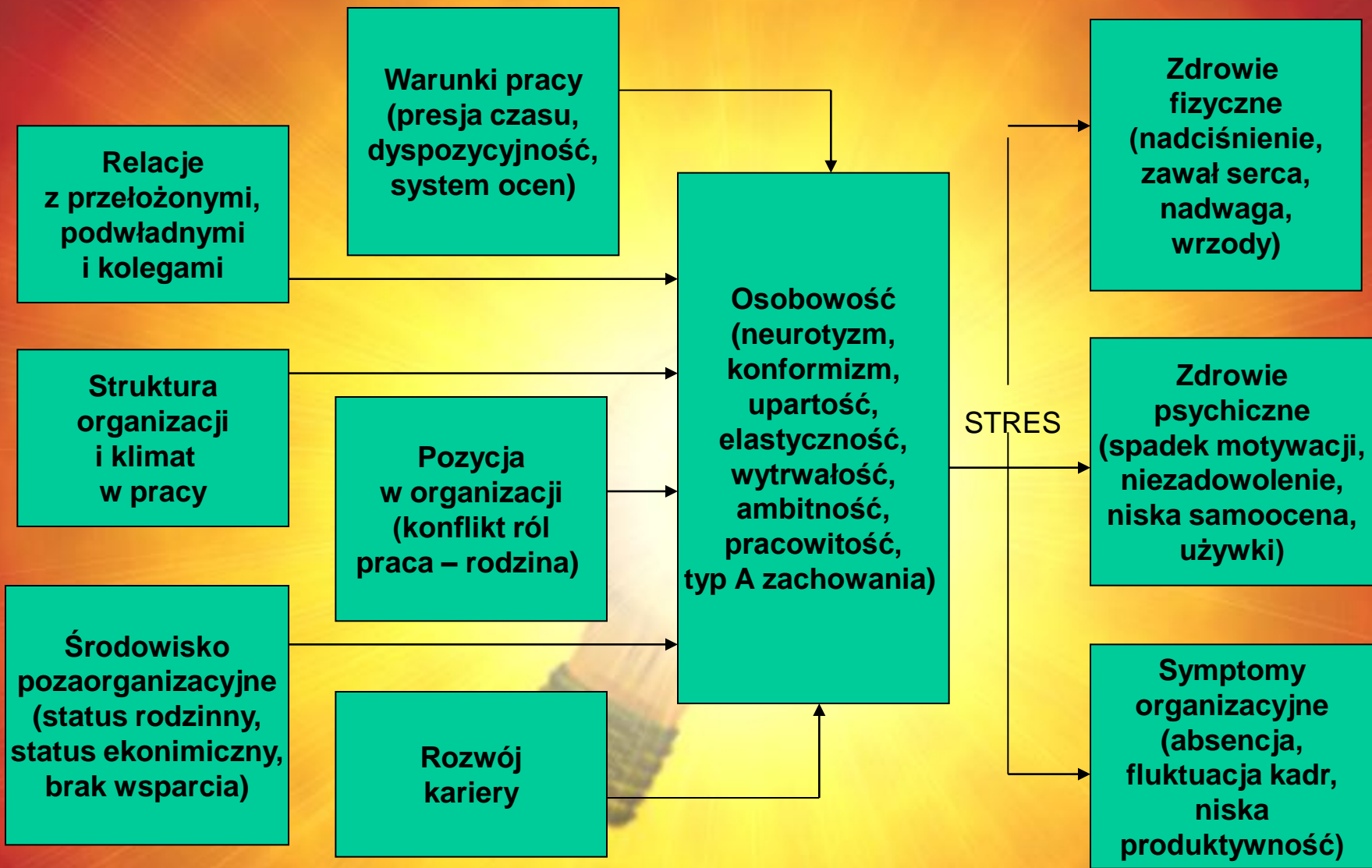
# Strategie radzenia sobie ze stresem wg R. Lazarusa

- Skoncentrowane
- na problemie

- Skoncentrowane
- na emocjach







**Stresory środowiskowe**

**Stresory osobowe**

**Objawy stresu**

Sekwencyjny model stresu organizacyjnego J. Marshalla i C. Coopera [1979]

# Poczucie kontroli (Locus of Control)

• WEWNĘTRZNE

ZEWNĘTRZNE



# STRES ŻYCIA



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !