

# HOGYAN TANULHATUNK MANAPSÁG STRESSZMENTESEN?

JELIGE: „INDULATKEZELÉS”

*„A stressz olyan, mint a fűszerek - a megfelelő mennyiségben kiemelik az étel ízét.*

*Ha túl kevés van benne, íztelen, jellegtelen lesz az étel,  
ha túl sok, akkor fuldoklunk tőle.”*

*(Donald Tubesing)*

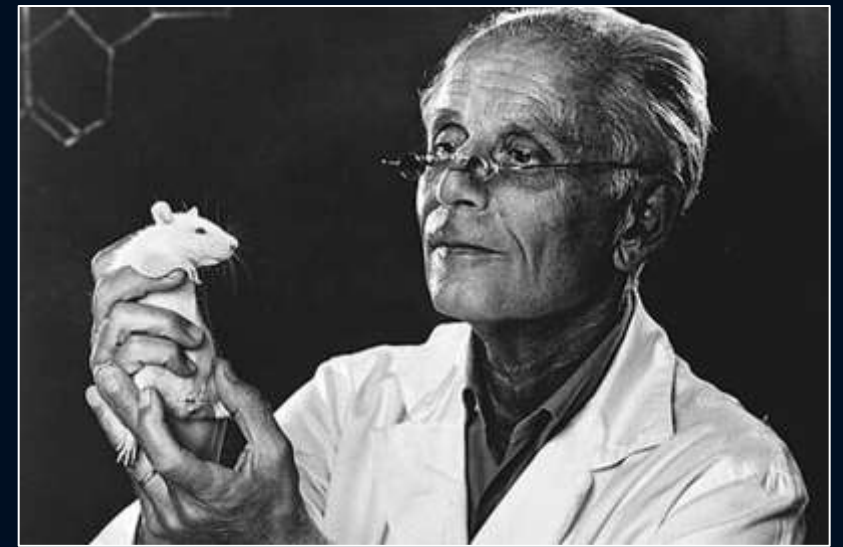
# Előadás tartalma

- Történelmi kitekintés
- A stresszről általában
- Hipotéziseink
- Kutatásunk
  - Ismertetés
  - Elemzés
- Következtetések
- Javaslatok

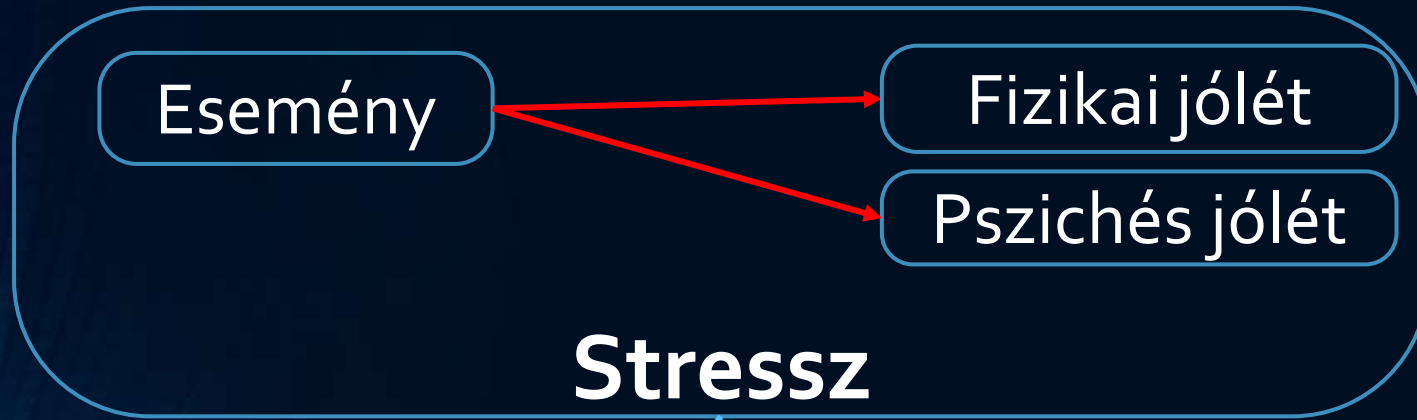


# Történelmi kitekintés

- **Stressz** - latin *strictus* (szoros) - igénybevétel
- **Selye János** munkássága nyomán
- Stressz fázisai:
  - 1.: az észlelés és reakció
  - 2.: az alkalmazkodás
  - 3.: a kimerülés
- *Nem csak negatív hatásai vannak*
- **Distressz** ↔ **Eustressz**



# A stresszről általánosságban



Mobilizáló



Debilizáló



# A stressz élettani hatásai

- Magasabb vérnyomás,
- Álmatlanság, Szorongás,
- Feszültség,
- Fekélybetegségek,
- Érelmeszesedés,
- Szívinfarktus,
- Agyér-katasztrófa,
- Rákos betegségek



# Egyéni stressz-elhárító stratégiák

- Alkohol
- Kábítószer
- Kalóriafelvétel
- Játékszenvedély
- Televízió, számítógép



# A stressz természetete

- Nem mindig káros hatás következménye
- Stresszor:
  - kellemes
  - kellemetlen
- A stressz nem olyasmi, amit el kell kerülni.





# Hipotéziseink



# Kutatásunk ismertetése

- Kérdőíves és megfigyeléses módszer
- Önkéntesség, anonimitás

Célja:

- Hogyan lehet a stresszt kiváltó okokat kiküszöbölni?



# Stesszoldás folyamata

Tanulás → Stressz → Csökkent teljesítmény



ingerültség, fáradékonyság → stressz levezetés



családi kapcsolatok romlása ← túlzott számítógép használat



# Megoldási lehetőségek

Eltöltött idő: a megbeszélrt rendszerben → rendszerességre nevelés



Túlzott használat → figyelem elvonása

**DE!**

Korlátozás → „tiltott gyümölcs”



# Kutatásunk ismertetése

- tanórákról érkező diákok
  - logikai feladatsor
  - 4 perces időkorlát
- } stresszhelyzeti teljesítmény
- vizsgálati csoport – online játékok
  - kontroll csoport – más elfoglaltság az elektronikán kívül
  - 10 perc múlva: hasonló szintű teszt



# Kutatásunk felépítése

- gimnáziumi kollégium
- 39 fő,
- véletlenszerűen kiválasztott diákok
- kontroll csoport: 15 fő
- eltérő eredmények, nagy szóródás



# Kérdések

- Egy hajó oldalához van rögzítve egy hatfokú létra, amelynek fokai 1-1 láb távolságra vannak egymástól. Apálykor a víz alulról a második fokig ér. Ezután a víz két lábnyit emelkedik.

**Hányadik fokig ér most a vízszint?**

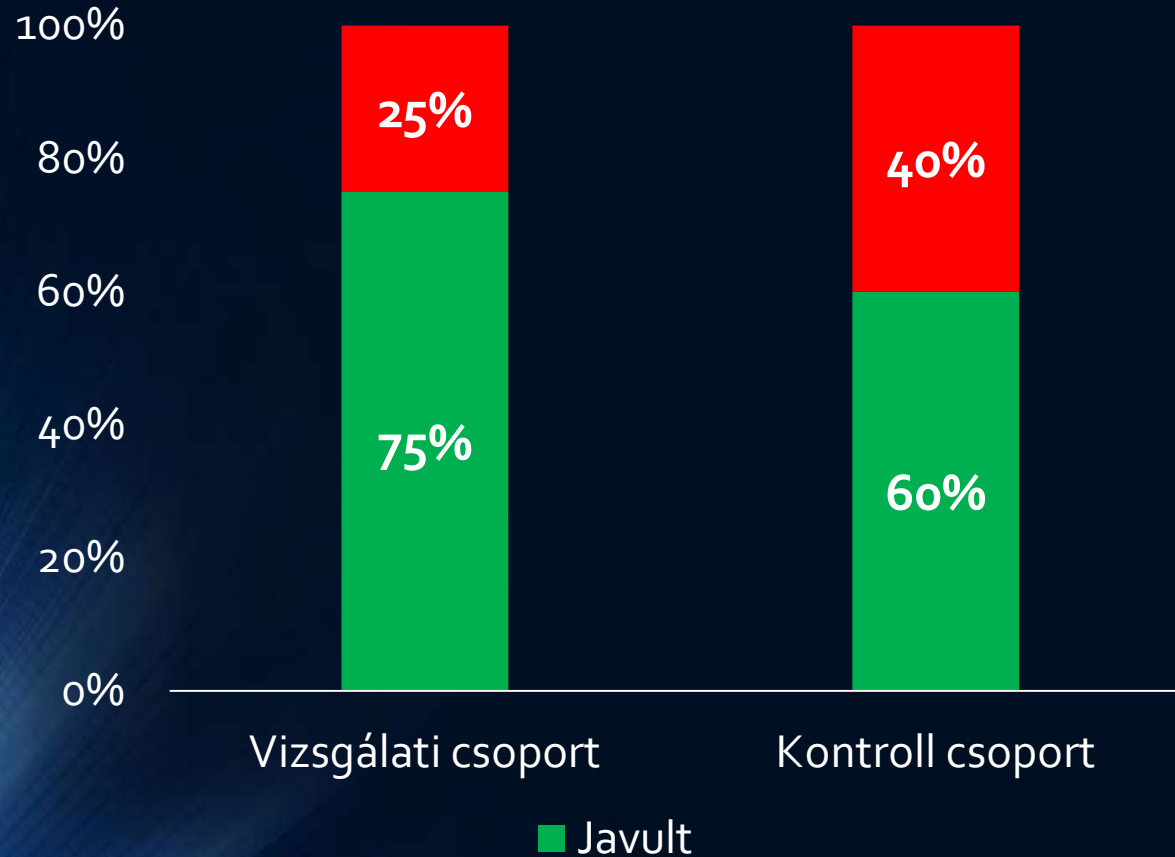
- Egy kereskedő vásárolt valamit 7 dollárért, eladta 8 dollárért, visszavásárolta 9 dollárért, majd újra eladta 10 dollárért.

**Mekkora volt a nyeresége?**

- Behemót hétfőn, szerdán és pénteken igazat mond, a hét többi napján hazudik.

**Melyik nap hangozhat el tőle a következő mondat? „Holnap igazat fogok mondani.”**

# Eredmények



	Játék	Kontroll
Javult:	75%	60%
Egyenlő:	12.5%	20%
Romlott:	12.5%	20%



# Kutatásunk elemzése

- kevesebb negatív irányú változás
- számítógép alkalmazás  $\neq$  romló teljesítmény
- tudatosság: virtuális élet  $\neq$  valós élet
- kutatásunk igazolja: tényleg jó stresszoldó lehet a számítógép
- **DE:** helyes használat fontossága



# Következtetések

- Modern technika – emberek segítése céljából.
- Pozitívum melletti hatások - előre nem jósolható
- Arany középút - sok mindentől függ:
  - szülői odafigyelés, szabadidő színesítése, megfelelő keretek, szabályok betartása → egészséges személyiségfejlődés
- Ismereteik korrekt beépítése
- Számítógép ≠ ellenség → helyes használat megtanulása

# Javaslataink

- Megfelelő kommunikációs stratégiák alkalmazása
- Iskolapszichológusi foglalkozások



Helyes stresszkezelés

- Szülői odafigyelés



# Epilógus

- Élet = stresszhelyzet → Elkerülhetetlen



megfelelő kezelési módszerek

- Tolerancia, empátia
- A kihívásoknak megfelelni
- Fel kell hívni a fiatalok figyelmét → számítógép = lehetőségek.
- Hogy épüljünk, és ne leépüljünk általa.





**Köszönjük a figyelmet!**

**STRESS**

A 3D green figure is shown from the side, pushing a large, light-brown wooden block that spells out the word "STRESS" in capital letters. The figure is leaning forward, with its hands on the top of the final 'S'. The background is a dark blue gradient with faint, curved lines.