

Prevladavanje

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 8 | Nivo: Učiteljski Fakultet

Prevladavanje stresa - konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcionističke teorije
Cilj ovog rada je prikaz osnovnih konceptualnih i teorijskih pitanja koja se tiču fenomena prevladavanja stresa. U ta pitanja spada definisanje prevladavanja, razgraničavanje ovog i srodnih fenomena, kao i klasifikovanje prevladavanja. Razmatraće se i pitanje determinanti prevladavanja, odnosno značaja ličnosti s jedne strane i situacionih faktora sa druge kao izvora uticaja na prevladavajuće ponašanje. Takođe će biti reči o problemu efikasnosti prevladavanja. Prevladavanje se u okviru rada posmatra sa stanovišta transakcionističke teorije stresa. Prema ovoj teoriji veza između stresnog iskustva i njegovih posledica ostvaruje preko prevladavanja, tj. prevladavanje predstavlja medijator stresa. U radu će biti razmatran i teorijski i praktičan značaj prevladavanja prema transakcionističkoj teoriji.

Od trenutka kada se suoči sa nekim dovoljno snažnim životnim događajem, osoba pred sobom ima nekoliko zadataka koje mora za razumno vreme da reši. Osoba mora:

Situaciju da interpretira na određeni način;

Da se konfrontira sa realnošću i odgovori na zahteve spoljašnje sredine;

Da održi vezu sa članovima porodice, prijateljima kao i drugim osobama koje su od pomoći u toj situaciji;

Da sačuva razumnu, emocionalnu ravnotežu i fleksibilno upravlja emocijama;

Da zadrži zadovoljavajuću sliku o sebi i sačuva osećanje kompetentnosti i moći.

Načini na koje će osoba razrešavati ove zadatke, zavise od mehanizama prevladavanja koji joj u tom trenutku stoje na raspolaganju. Po definiciji Lazarusa, mehanizam prevladavanja su kognitivni i bihevioralni naponi usmereni na savladavanje, redukciju ili toleranciju unutrašnjih i spoljašnjih zahteva koji se javljaju u stresnoj interakciji osobe i spoljašnje sredine. Lazarus razlikuje dve grupe mehanizama prevladavanja:

Prvu čine direktne akcije;

Drugu različiti paliaktivni modeli.

U direktnim akcijama postoji pokušaj da se situacija menja, a u paliaktivnim ona se samo ublažava.

Za dalje prevladavanje i mehanizme prevladavanje važno je nekoliko činjenica:

1 Prevladavanje uvek podrazumeva napor, borbu za pronalaženje najboljeg adaptivnog odgovora u datom trenutku.

2 Prevladavanje je uvek proces sa manje ili više tipičnim i prepoznatljivim fazama. Lazarus pominje tri tipične faze procesa prevladavanja: naslućivanje ili opomena, udar ili konfrontacija i postkonfrontacija.

3 Faze prevladavanja ne teku kontinuirano i ne smenjuju nužno jedna drugu. One nisu vremenski ograničene.

4 Mehanizmi koji su u jednoj situaciji adaptivni, već u sledećoj mogu biti neadaptivni.

5 Za procenu efikasnosti prevladavanja, najčešće se koriste četiri kriterijuma: do koje mere je ublaženo loše i neprijatno osećanje; do koje je mere sačuvano osećanje samopoštovanja; da li su sačuvane interpersonalne relacije; kako teče proces suočavanja sa stresnom situacijom.

Postoje dve podele mehanizma prevladavanja, prva je Musova druga je Lazarusova. Mus mehanizme prevladavanja deli u tri osnovne kategorije u okviru kojih prepoznaje devet tipova prevladavanja.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com