

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2a

Tema: Stress och copingstrategier

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Stress:** En kroppslig och psykisk reaktion på krav eller hot, som kan vara både positiv (eustress) och negativ (distress).
- **Copingstrategier:** Olika metoder och tekniker som individer använder för att hantera stress och Problem.
- **Stressorer:** Faktorer som orsakar stress, vilket kan vara t.ex. arbete, relationer eller livsförändringar.
- **Emotionell hantering:** Strategier för att reglera och hantera känslor som uppstår i stressiga situationer.
- **Avkopplingstekniker:** Metoder som syftar till att minska stress och främja avslappning, t.ex. meditation eller djupandning.

Instuderingsfrågor

1. Vad är stress och hur kan den påverka kroppen?
2. Nämn två exempel på positiva och negativa stressorer.
3. Vilka psykologiska effekter kan uppstå vid hög stressbelastning?
4. Hur kan stress påverka en persons prestationer i skolan eller på jobbet?
5. Vilken roll spelar socialt stöd i hanteringen av stress?
6. Beskriv skillnaden mellan problemlösning och emotionell hantering som copingstrategier.
7. Ge exempel på avkopplingstekniker som kan användas för att hantera stress.
8. Varför är det viktigt att identifiera sina egna stressorer?
9. Vad skulle du göra annorlunda i en stressig situation som du tidigare har upplevt?
10. Hur kan förståelsen för stress och copingstrategier hjälpa en individ i vardagen?

Skrivuppgift

Reflektionsuppgift

Beskriv en stressig situation du har varit med om. Analysera hur du hanterade situationen, vilka copingstrategier du använde och om de var effektiva. Reflektera också över vad du skulle kunna göra annorlunda i framtiden.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Jämförelse av copingstrategier

Välj två olika copingstrategier du har lärt dig och jämför dem. Diskutera fördelar och nackdelar med varje strategi och i vilka situationer du tror att de skulle vara mest effektiva.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Stress och prestation

Diskutera hur stress kan påverka din prestation i skolan eller på jobbet. Ge exempel på egna erfarenheter och reflektera över hur du kan använda copingstrategier för att hantera stress och förbättra din prestation.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Tags: [Läxa](#)