

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2b

Tema: Stress och copingstrategier

Ordkollen

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

- **Stress:** En fysiologisk och psykologisk respons på krav eller hot i miljön.
- **Eustress:** Positiv stress som kan öka motivation och prestation.
- **Distress:** Negativ stress som kan leda till sjukdomar och psykiska problem.
- **Copingstrategier:** Metoder och tekniker som används för att hantera stress.
- **Stressorer:** Faktorer eller situationer som orsakar stress.

Instuderingsfrågor

1. Vad är stress och hur skiljer sig eustress från distress?
2. Nämn tre vanliga orsaker till stress.
3. Vilka fysiska effekter kan stress ha på kroppen?
4. Hur kan stress påverka en persons prestationer?
5. Vad är syftet med copingstrategier?
6. Nämn minst två olika typer av copingstrategier.
7. Hur kan socialt stöd fungera som en copingstrategi?
8. Ge exempel på situationer där du har använt en copingstrategi.
9. Vad kan man förbättra i sitt sätt att hantera stress, utifrån vad du lärt dig?
10. Vilka insikter har du fått om stress och copingstrategier genom att reflektera över dina egna erfarenheter?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektion över stress

Skriv en reflektion (ca 300 ord, en halv sida) där du identifierar en stressfaktor i ditt liv. Beskriv hur du hanterar denna stressfaktor och vilken copingstrategi du använder. Var ärlig om du tycker att strategin varit

effektiv eller om det finns saker du kan förbättra.

Svar:

Uppgift 2: Jämförelse av copingstrategier

Skriv en kort text (ca 200 ord, en fjärdedel sida) där du jämför två olika copingstrategier. Diskutera situationer där den ena strategin kan vara mer användbar än den andra och ge exempel från ditt eget liv eller från lektionen.

Svar:

Uppgift 3: Stress och prestation

Skriv en text (ca 400 ord, en hel sida) där du analyserar hur stress kan påverka prestation, både positivt och negativt. Ta med dina egna erfarenheter och reflektioner kring ämnet för att stärka din analys.

Svar:

Tags: [Läxa](#)