

Sylwia Kluczyńska

Rok: 2003

Czasopismo: Niebieska linia

Numer: 5

Stres towarzyszy nam niemal codziennie, dlatego coraz więcej badaczy próbuje zgłębić jego psychologiczne mechanizmy, szukając jednocześnie sposobów radzenia sobie z nim.

Problem stresu oraz procesów radzenia sobie z nim i jego skutkami jest stale aktualny. Do tej pory przeprowadzono wiele badań nad stresem w różnych jego aspektach. Analizując te prace, można zauważyć liczne, często odmienne, definicje stresu i radzenia sobie z nim.

Termin „stres” pochodzi z fizyki i odnosi się do różnego typu napięć, nacisków lub sił, które działają na system. Pojęcie to w 1926 roku po raz pierwszy wprowadził do nauk o zdrowiu H. Selye. Stres według niego to „nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądanie”, którą nazwał zespołem ogólnego przystosowania (GAS – General Adaptation Syndrome) lub zespołem stresu biologicznego. W zespole tym wyróżnia trzy stadia:

- stadium reakcji alarmowej - organizm mobilizuje swoje wszelkie dostępne siły (np. następuje wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała);
- stadium odporności - adaptacji, człowiek względnie dobrze znosi czynniki stresujące, ale słabiej toleruje inne dodatkowe bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe;
- stadium wyczerpania - pojawia się wtedy, gdy czynniki stresujące działają zbyt intensywnie lub zbyt długo. Człowiek zaczyna tracić zdolności obronne, co powoduje rozregulowanie funkcji fizjologicznych. W ostatnim stadium może dojść do trwałych zmian patologicznych, które mogą doprowadzić nawet do śmierci.

Selye odróżnia stres konstruktywny od destrukcyjnego, podkreśla, że nie każdy stres jest szkodliwy. Uważa, że stres może spełniać pozytywną funkcję, gdyż w pewnych sytuacjach mobilizuje człowieka do efektywniejszego działania. Taki pozytywny stres określa mianem eustresu, a nadmierny stres, powodujący szkody, nazywa dystresem.

Analizując poszczególne teorie stresu, można wyciągnąć następujące wnioski:

- Stres jest stanem całego organizmu.
- Jest stanem bardziej ekstremalnym niż stan zwykłego napięcia nerwowego.
- Stres zakłada interakcję organizmu i otoczenia.
- Stres wymaga obecności zagrożenia, które jest spostrzegane i oceniane poznawczo.
- Odpowiedzią na stres jest uruchomienie regulacyjnych funkcji psychiki.

Z punktu widzenia psychologii można wyróżnić trzy nurty w określaniu stresu:

1. stres jako bodziec (stresor) czy wydarzenie o określonych właściwościach;
2. stres jako reakcja, zwłaszcza emocjonalna;
3. stres rozpatrywany w kategoriach relacji między czynnikami zewnętrznymi a ich odbiorem przez podmiot.

Ten ostatni nurt – „relacyjny” – pojawił się najpóźniej, do niego należy teoria stresu

psychologicznego R.S. Lazarusa i S. Folkman, która zyskała duże uznanie i jest najczęściej cytowana w literaturze przedmiotu.

Teoria stresu psychologicznego prezentowana przez tych badaczy ma charakter transakcyjny. Według nich stres to „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Lazarus i Folkman twierdzą, że stres psychologiczny nie jest „umiejscowiony” ani w samej sytuacji, ani w osobie, pomimo że jest uwarunkowany przez cechy środowiska i przez właściwości człowieka znajdującego się w określonej sytuacji. W sytuacji stresu następuje konfrontacja posiadanych przez człowieka przekonań, wartości i umiejętności z wymaganiami, ograniczeniami i zasobami, jakie wnosi sytuacja. Relacja ta określona jest mianem transakcji, ponieważ nie tylko otoczenie wpływa na osobę, ale również osoba wpływa na otoczenie (relacja przebiega w obu kierunkach).

Ocena pierwotna i wtórna

Między stresem a bezpośrednimi oraz odległymi jego skutkami zachodzą dwa rodzaje procesów pośredniczących: ocena poznawcza i radzenie sobie, czyli zmaganie się lub też zwalczanie stresu. Ocena poznawcza dzieli się na pierwotną i wtórną.

Ocena pierwotna obejmuje percepcję i interpretację sytuacji, w jakiej znajduje się człowiek, czy jest ona zagrażająca i w jakim stopniu. Jest to więc proces, w którym osoba ocenia, jakie znaczenie ma dla niej dana sytuacja, czy jest bez znaczenia, sprzyjająco-pozytywna czy też stresująca. Sytuacja stresująca obejmuje trzy podtypy:

- krzywda/strata odnosi się do powstałej już szkody (np. śmierć bliskiej osoby, utrata poczucia sensu życia itp.);
- zagrożenie (threat) dotyczy szkód, które przewidujemy, że mogą się pojawić;
- wyzwanie (challenge) wskazuje na własną ocenę swoich możliwości opanowania sytuacji.

Ocena pierwotna dotyczy znaczenia danej sytuacji lub zdarzenia dla jednostki. Jeżeli zostanie ona oceniona jako stresująca, wówczas zostaje uruchomiony proces adaptacyjny - radzenie sobie. Przebieg procesu radzenia sobie ze stresem zależy od wtórnej oceny poznawczej, która odnosi się do tego, jakimi możliwościami poradzenia sobie z sytuacją dysponuje jednostka.

Ocenę wtórną współtworzą następujące czynniki: stopień zagrożenia, istnienie alternatywnych sposobów radzenia sobie z zagrożeniem, zmienne sytuacyjne (np. lokalizacja źródła zagrożenia, ograniczenia sytuacyjne, czynniki osobowościowe), hierarchia potrzeb człowieka, cenione wartości, system przekonań, dyspozycja do określonych sposobów reagowania.

Tak więc ocena pierwotna dotyczy tego, z jaką sytuacją mamy do czynienia, natomiast ocena wtórna dotyczy własnych lub środowiskowych możliwości i dostępnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Jak reagujemy na stres?

Stres powoduje zmiany w funkcjonowaniu organizmu w trzech płaszczyznach:

- wskaźników fizjologicznych: przyśpieszony puls, rozszerzenie źrenic, wzmożona potliwość, kołatanie serca, napięcie mięśni rąk i nóg, sztywność karku, suchość w jamie ustnej, ucisk w gardle, pobudzenie psychoruchowe, naprzemienne uczucie gorąca i zimna, gonitwa myśli;
- wskaźników psychologicznych: rozdrażnienie, podejrzliwość, wrogość, odczuwanie nieokreślonego lęku, ataki złości, apatia, przygnębienie, poczucie osamotnienia, trudności z podejmowaniem decyzji, zachwiane poczucie własnej wartości;
- wskaźników behawioralnych (zmiany w zachowaniu): zwiększona pobudliwość, tiki nerwowe,

impulsywność działania, utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu, zaburzenia snu (bezsenna lub wzmożona senność), nagłe wybuchy gniewu lub płaczu, podatność na wypadki, nadużywanie alkoholu, nadmierne palenie, konfliktowość, brak satysfakcji z wykonywanej pracy, obniżona wydajność.

Jak radzimy sobie ze stresem?

Obecnie radzenie sobie ze stresem rozpatrywane jest jako główny element ogólnego procesu stresu. Z badań można wnioskować, że sposób radzenia sobie ze stresem może pomniejszyć wpływ stresu oraz łagodzić jego negatywne konsekwencje.

Lazarus i Folkman określają radzenie sobie ze stresem jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”. W tym ujęciu radzenie sobie jest celowym wysiłkiem podjętym w wyniku oceny sytuacji jako stresującej. Lazarus w swoich rozważaniach uwzględnia dwie podstawowe funkcje radzenia sobie ze stresem:

- funkcję instrumentalną - zorientowaną na problem oraz
- funkcję odnoszącą się do regulacji przykrych emocji.

Ta pierwsza polega najczęściej na zmianie sytuacji na lepsze albo przez zmianę własnego destrukcyjnego działania (koncentracja na „ja”), albo przez zmianę zagrażającego środowiska. Druga zaś na obniżaniu przykrego napięcia i innych negatywnych stanów emocjonalnych. Obie funkcje czasem mogą wchodzić w konflikt, często jednak wzajemnie się wspomagają.

Próby systematyzacji sposobów radzenia sobie ze stresem nie doprowadziły do jednoznacznych rozstrzygnięć. Lazarus i Folkman wyróżnili następujące sposoby radzenia sobie ze stresem:

- konfrontacja □ obrona własnego stanowiska, walka z trudnościami, by zaspokoić swoje potrzeby;
- planowanie rozwiązania problemu - zaplanowane działanie wobec sytuacji stresowej;
- dystansowanie się □ podejmowanie wysiłków mających na celu odsunięcie od siebie problemu, unikanie myślenia o nim;
- unikanie/ucieczka □ fantazjowanie, przeczekiwanie, myślenie życzeniowe;
- samoobwinianie się □ samokrytyka, autoagresja;
- samokontrola □ powstrzymywanie negatywnych emocji;
- poszukiwanie wsparcia □ szukanie pomocy lub współczucia ze strony innych ludzi lub instytucji;
- pozytywne przewartościowanie □ szukanie i podkreślanie dobrych stron sytuacji stresowej, aby zmniejszyć poczucie straty lub porażki.

Każdy z wymienionych sposobów radzenia sobie ze stresem spełnia zarówno funkcję rozwiązywania problemów, jak i regulacji emocji. Każdy z nich może być ukierunkowany na „ja” bądź na otoczenie i każdy może odnosić się albo do przeszłości i teraźniejszości (szkoda □ strata), albo do przyszłości (zagrożenie lub wyzwanie).

Z badań wynika, że sposoby radzenia sobie ze stresem zależą od płci, wieku oraz osobowości, w tym m.in. od cech intro-ekstrawersji, niepokoju, lokalizacji kontroli, a także od rodzaju stresora. Szczególne znaczenie w procesie radzenia sobie ze stresem ma wsparcie społeczne, które wpływa na zwiększenie zdolności do wytrwałej i skutecznej z nim walki.

Konsekwencje stresu chronicznego

Chroniczny stres, czyli stres doświadczany permanentnie lub często może przyczyniać się do powstawania wielu chorób. Do najczęstszych należą: wrzody żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca, migreny, artretyzm, astma, zaburzenia snu, anoreksja nerwowa, bulimia, schorzenia skóry (np. pokrzywka, opryszczka, egzema, łuszczyca), zaburzenia popędu płciowego u mężczyzn, zaburzenia menstruacyjne u kobiet.

Codzienne życie pokazuje, że nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu. To, w jaki sposób będziemy radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od nas samych. Warto uzmysłwić sobie, że to nie sam stres, lecz nasza reakcja na niego, jest tym, co może nam zaszkodzić.

Bibliografia

Lazarus R.S.: Paradygmat stresu i radzenia sobie. „Nowiny Psychologiczne”, 3-4, 2-39, 1986.

Selye H.: Stres życia. PZWL, Warszawa 1963.

Selye H.: Stres okiełznany. PIW, Warszawa 1977.

Terelak J.: Psychologia stresu. Wydawnictwo Branta, Warszawa 1995.