

Psychologia zdrowia - stres

dr hab. Michał Ziarko

Poznań 2017/2018

Ujęcia stresu

Stres jako bodziec, wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach.

Stres jako reakcja wewnętrzna człowieka, zwłaszcza reakcja emocjonalna, doświadczana wewnętrznie w postaci określonych przeżyć.

Stres jako relacja pomiędzy czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka.

Stres w ujęciu H. Selye

Definicje:

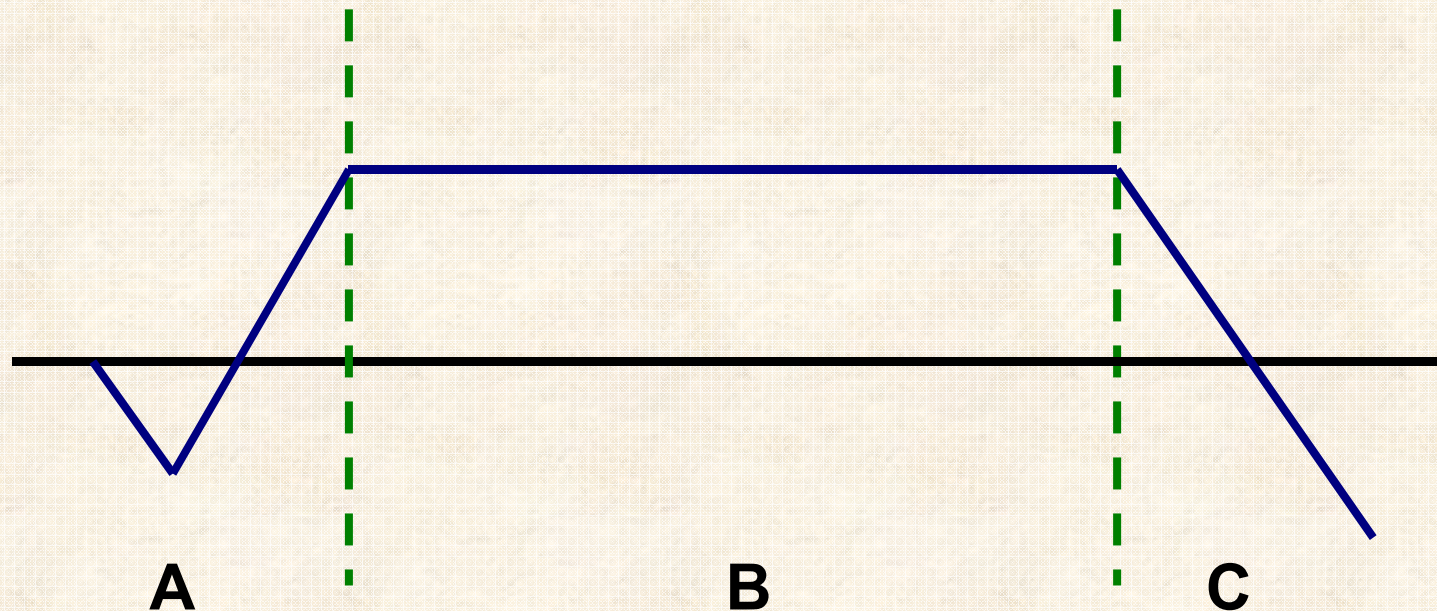
- „jest to suma wszystkich niespecyficzných zmian (wewnątrz organizmu) funkcjonalnych lub organicznych”
- „stopień zmęczenia i znużenia ciała”
- „stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”
- „ ... niezależnie od tego jaki jest rodzaj zakłócenia, wszystkie te czynniki mają jedną cechę wspólną – zwiększają żądanie przystosowania się organizmu. Żądanie to jest nieswoiste i wymaga przystosowania się organizmu”

Stres w ujęciu H. Selye - Zespoły Adaptacyjne

Lokalny Zespół Adaptacyjny (LAS) – obejmuje zmiany specyficzne zachodzące w miejscu występowania stresora (np. w okolicy oparzenia).

Ogólny Zespół Adaptacyjny (GAS) – obejmuje zmiany niespecyficzne uogólnione czyli wszelkie niespecyficzne zmiany fizjologiczne nie związane bezpośrednio z naturą i działaniem bodźca szkodliwego.

Stres w ujęciu H. Selye - fazy uogólnionego syndromu przystosowania (GAS)

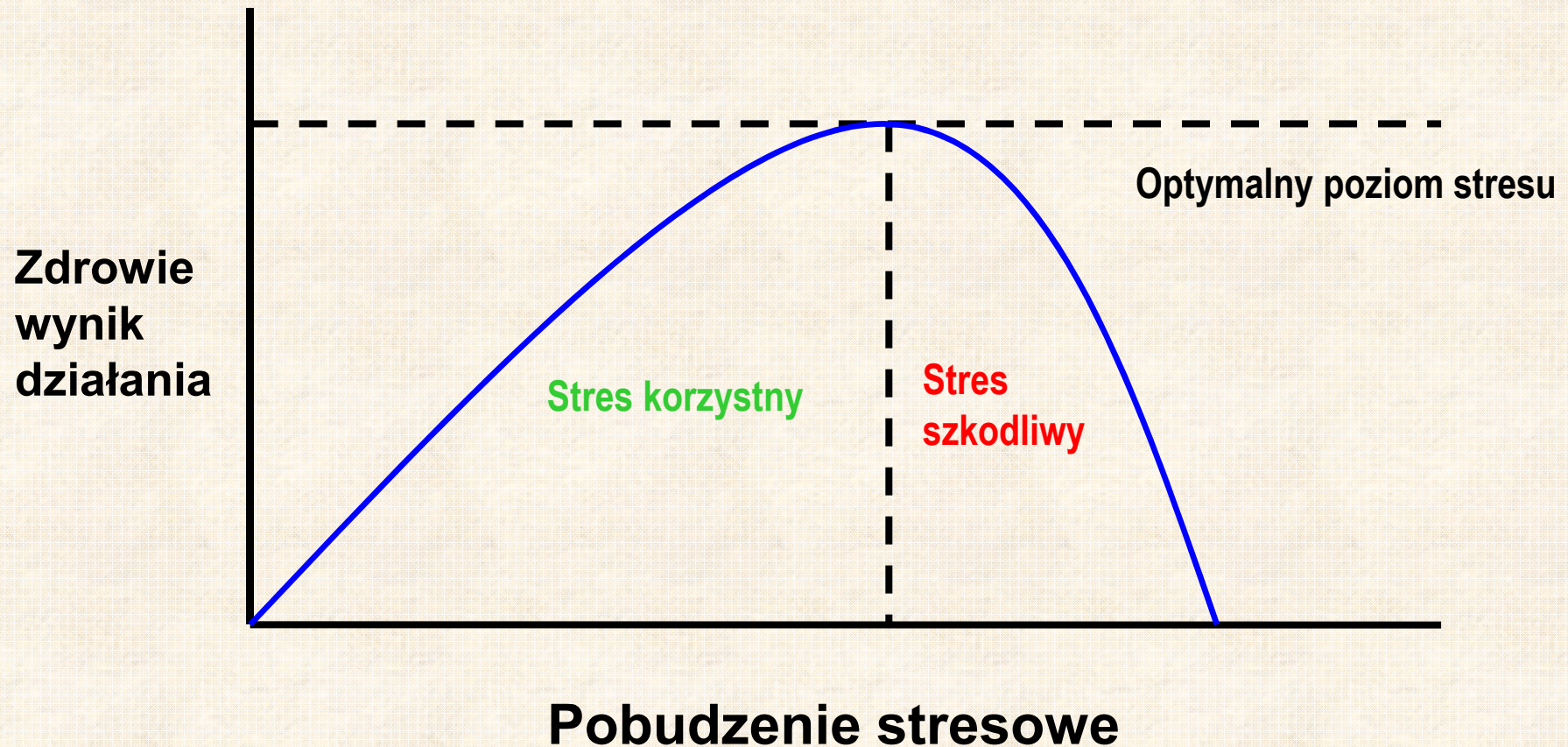


A – Reakcja alarmowa

B – Stadium odporności

C – Stadium wyczerpania

Stres w ujęciu H. Selye – optymalny poziom stresu



Stres w ujęciu H. Selye - rodzaje stresu

Dystres (zły stres) – stres z przeciążenia lub z deprivacji prowadzący do choroby.

Eustres (dobry stres) – stres motywujący człowieka do wysiłku i osiągnięć życiowych.

Stres jest więc nieuchronny i niekoniecznie szkodliwy.

Stres w ujęciu H. Selye – podsumowanie

- 1. Stres jest reakcją na pewien bodziec.**
- 2. Reakcja stresowa jest reakcją psychofizjologiczną.**
- 3. Reakcja stresowa obejmuje potencjalnie szeroki zbiór reakcji, które prowadzą do pobudzenia psychofizjologicznego.**
- 4. U wielu osób chroniczne występowanie reakcji stresowej może doprowadzić do dysfunkcji lub uszkodzenia narządu charakteryzującego się zmianami strukturalnymi.**
- 5. Aktywacja stresowa posiada zarówno aspekty pozytywne jak i negatywne.**

Stres jako reakcja w psychologii

Ujęcie psychologiczne - „pobudzenie emocjonalne i towarzyszące mu zmiany w innych sferach psychologicznego funkcjonowania” powstałe pod wpływem sytuacji stresowych czyli sytuacji „wywołujących nadmierne odciążenie systemu samoregulacji psychologicznej i wzbudzających stan napięcia emocjonalnego”.

Stres jako bodziec

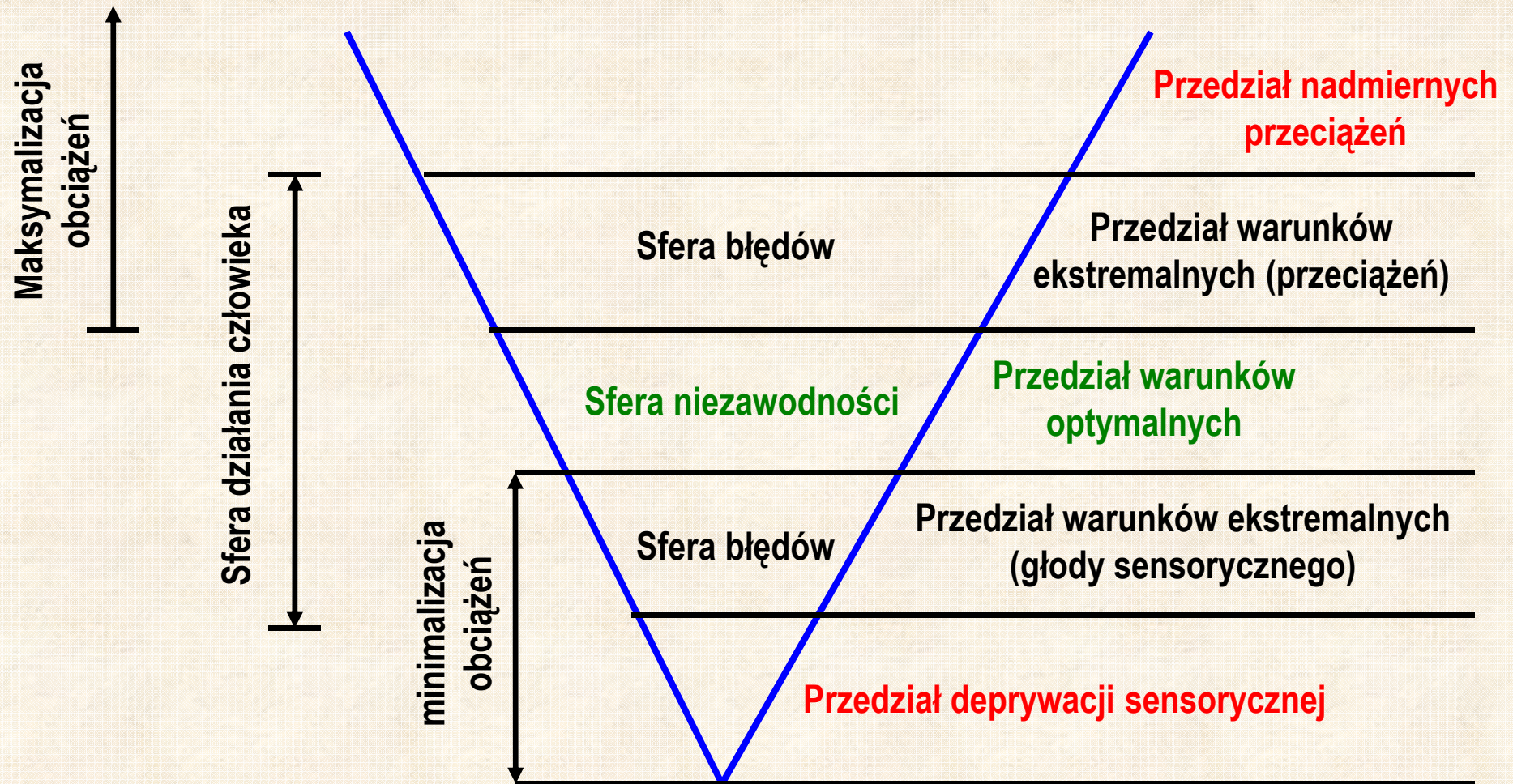
Definicja - Stres to jest taka zmiana w otoczeniu, która u przeciętnego człowieka wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego i przeszkadza w normalnym toku reagowania.

Kiedy bodziec jest stresujący?

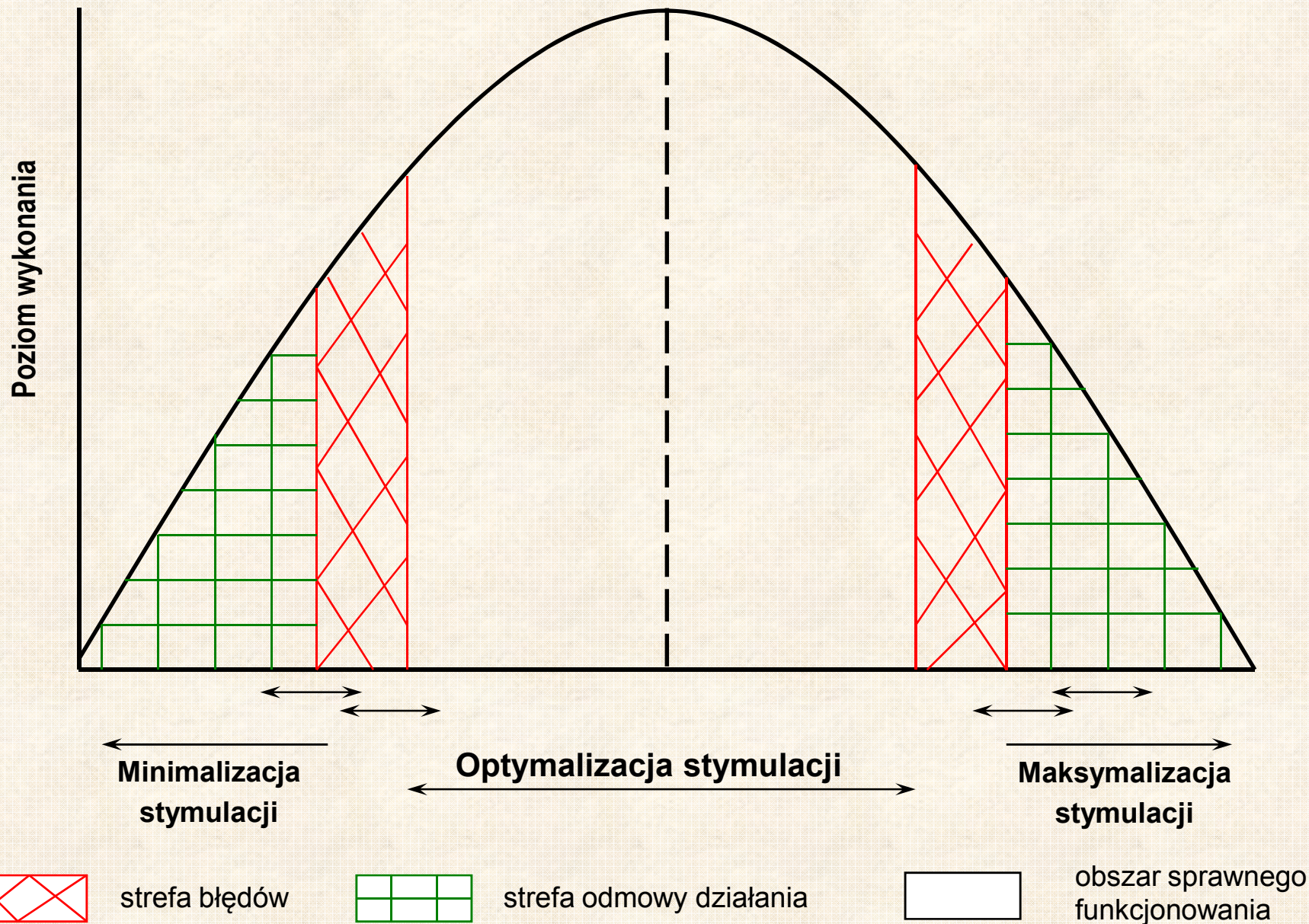
Sytuacja nie dociążenia (deprywacji) – związana jest z minimalizacją obciążeń

Sytuacja przeciążenia – odnosi się do takiego natężenia stresu, które wywołuje wyraźnie negatywne zmiany w funkcjonowaniu człowieka. Poszczególne stresory sumują się.

Kiedy bodziec jest obciążeniem?



Kiedy bodziec jest obciążeniem?



Jakie bodźce prowadzą do stresu?

Fizyczne czynniki stresu:

- **Klimat (wilgotność, temperatura)**
- **Hałas**
- **Wibracje**
- **Oświetlenie**
- **Promieniowanie jonizujące**

Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres (1)

Dramatyczne wydarzenia o rozmiarach katastrof – wojny, klęski żywiołowe, wielkie katastrofy komunikacyjne. Charakteryzują się tym, że:

- atakują najbardziej podstawowe wartości człowieka,
- stawiają niezwykle wysokie wymagania adaptacyjne, którym bardzo trudno sprostać,
- często pojawiają się bez ostrzeżenia,
- pojawiają po sobie uraz - reaktywowany w podobnej sytuacji

Dotknięte nimi osoby nie mogą pozostać obojętne na ich działanie – stresory uniwersalne

Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres (2)

Poważne wyzwania i zagrożenia dotyczące jednostek lub kilku osób.

Krytyczne wydarzenia życiowe – traumatyczne wydarzenia życiowe występujące losowo i niespodziewanie, obejmują sytuacje trudne i niemożliwe do przewidzenia i przygotowania się na ich przyjęcie, przeżycie czy zastosowanie odpowiednich środków zaradczych.

Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres (3)

Lp.	Rodzaj zdarzenia	Siła
1.	Śmierć współmałżonka	100
2.	Rozwód	73
3.	Separacja małżeńska	65
4.	Uwięzienie	63
5.	Śmierć członka bliskiej rodziny	63
6.	Wypadek lub choroba	53
7.	Zawarcie związku małżeńskiego	50
8.	Utrata pracy	47
9.	Pojednanie ze współmałżonkiem	45
10.	Osamotnienie	45

Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres (4)

Lp.	Rodzaj zdarzenia	Siła
34.	Zmiana formy wypoczynku	19
35.	Zmiana aktywności w kościele	19
36.	Zmiana aktywności społecznej	18
37.	Wstrzymanie hipoteki lub pożyczka	17
38.	Zmiana przyzwyczajeń związanych ze snem	16
39.	Zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych	15
40.	Zmiana nawyków żywieniowych	15
41.	Wakacje	13
42.	Święta Bożego Narodzenia	12
43.	Drobne naruszenie prawa	11

Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres (5)

Drobne uciążliwości życia codziennego –
(niemożliwość znalezienia potrzebnej rzeczy,
korki, trudność w znalezieniu potrzebnej rzeczy).

Ze względu na swoją częstość i powtarzalność są szczególnie obciążające.

Przyczyny stresu – ze względu obszar (1)

Uciążliwości domowe – przygotowanie posiłków, zakupy, utrzymanie domu.

Uciążliwości zdrowotne – choroba fizyczna, kłopoty z leczeniem, skutki uboczne leczenia.

Uciążliwości czasowe – zbyt wiele rzeczy do zrobienia naraz, za dużo zobowiązań, niewystarczająca ilość czasu.

Uciążliwości własnego życia psychicznego – samotność, obawa przed konfrontacją z innymi.

Przyczyny stresu – ze względu obszar (2)

Uciążliwości środowiskowe – przestępczość, uciążliwe sąsiedztwo, hałaśliwość ruchu drogowego.

Uciążliwości finansowe – konieczność spłacania rat i pożyczek.

Uciążliwości związane z pracą – niezadowolenie jej, niechęć do niej, problemy z współpracownikami.

Uciążliwości związane z perspektywami na przyszłość – martwienie się o utratę pracy, podatki, bezpieczeństwo zainwestowanych pieniędzy, emeryturę.

Przyczyny stresu w aspekcie czasowym

Wydarzenia stresowe jednorazowe – (nieprzyjemne spotkanie).

Wydarzenia stresowe cykliczne – powtarzają się z pewną regularnością (święta, wizyty u nie lubianych krewnych).

Stresory chroniczne – działające permanentnie (nieudany związek małżeński, konflikt z szefem w pracy).

Ciągi wydarzeń stresowych – w których jeden stresor inicjuje następne sytuacje obciążające (wypadek – utrata zdrowia – konieczność zmiany pracy).

Stres jako interakcja – ujęcie fenomenologiczno – poznawcze

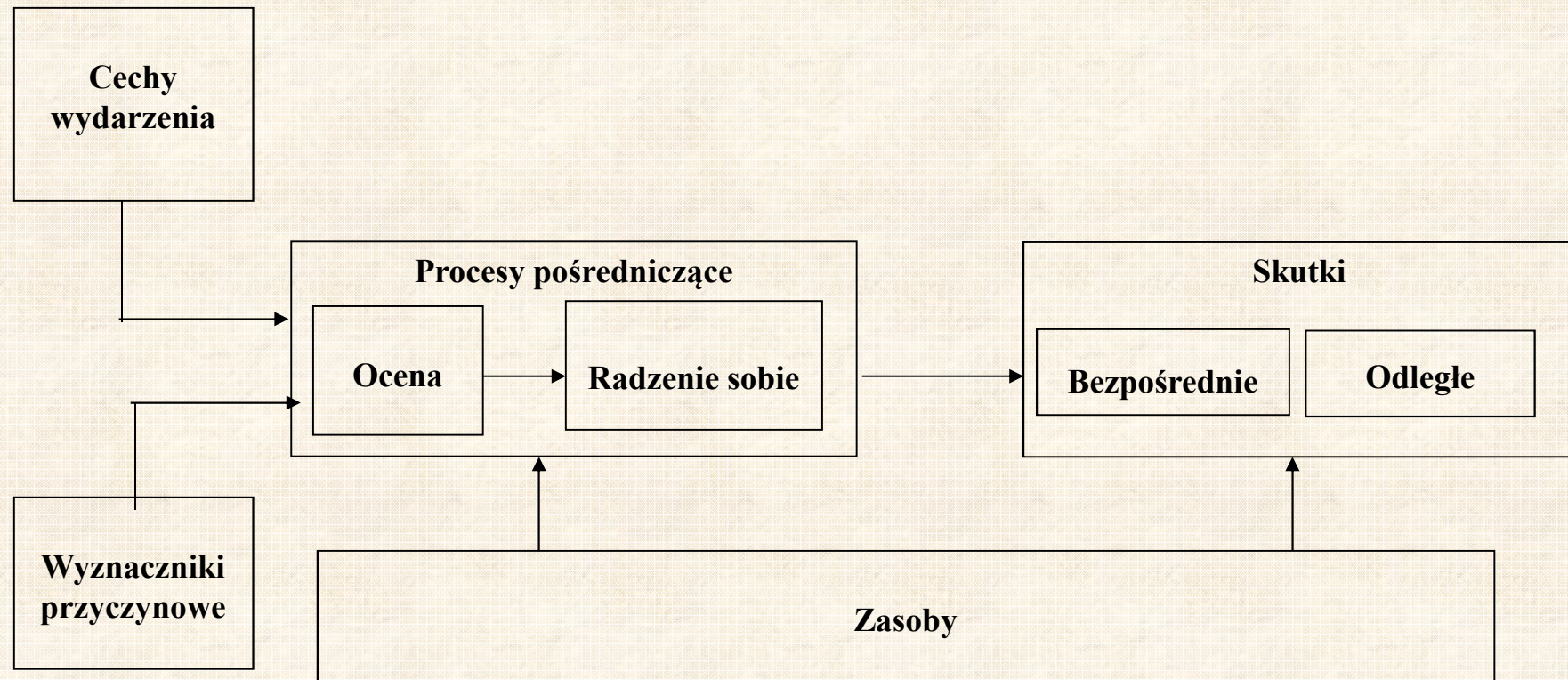
Definicja – Stresem jest określana relacja między osobą a otoczeniem , która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.

Stres jako interakcja – ujęcie fenomenologiczno – poznawcze



Transakcja stresowa i radzenie sobie w ujęciu Lazarusa

Transakcja stresowa jest procesem rozciągniętym w czasie



Ocena pierwotna (1)

Krzywdza / strata – następuje gdy ma miejsce jakaś szkoda uraz, utrata wartościowych obiektów. W tej sytuacji jednostka nie dysponuje zasobami koniecznymi do poradzenia sobie z pojawiającymi się wymaganiami i obciążeniami.

Emocje – złość, żal, smutek.

Zagrożenie – Sytuacja oceniana jest w ten sposób jeśli jednostka antycypuje możliwość utraty cenionych przez siebie wartości.

Emocje – strach, lęk, zamartwianie się.

Ocena pierwotna (2)

Wyzwanie – gdy występuje taka sytuacja stresowa, co do której jednostka jest przekonana o możliwości jej opanowania, zakończenia jej z korzyścią dla siebie. Sytuacja stresowa jest wartościowana jako wyzwanie gdy podmiot posiada zasoby niezbędne do poradzenia sobie z wymaganiami otoczenia i jest przekonany, że potrafi je wykorzystać.

Emocje – lęk, strach lub nadzieja, zapał podniecenie, rozweselenie.

Ocena wtórna (1)

Nakierowana jest na rozwiązanie problemu poprzez określenie;

1. czy możliwe jest usunięcie przyczyny stresu,
2. czy można złagodzić skutki stresu – jak zaadaptować się i radzić sobie z sytuacją stresową.

Podczas tego procesu jednostka określa osobiste możliwości radzenia sobie ze stresem.

Ocena wtórna (2)

Możliwe są następujące zakończenia oceny wtórnej:

- **sytuacja do opanowania,**
- **brak możliwości zaradzenia,**
- **okazja do sprawdzenia się,**
- **szansa,**
- **sytuacja beznadziejna .**

Radzenie sobie ze stresem w ujęciu Lazarusa

Radzenie sobie ze stresem: obejmuje 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.

Funkcje radzenia sobie:

Funkcja instrumentalna (zadaniowa) – zorientowana jest na problem czyli na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem.

Funkcja redukcji emocji – nastawiona jest na obniżenie napięcia i innych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych.

Sposoby radzenia sobie w ujęciu Lazarusa

poszukiwanie informacji – jest strategią mającą na celu zdobycie informacji, o sytuacji stresowej jej właściwościach, niezbędnych do podjęcia racjonalnej decyzji i poprawy samopoczucia.

bezpośrednie działanie to bardzo różnorodne czynności mające pomóc w przezwycięzeniu stresującej sytuacji.

Sposoby radzenia sobie w ujęciu Lazarusa

powstrzymanie się od działania w żaden sposób nie zmieniające relacji podmiot – otoczenie

intrapsychiczne metody zaradcze to procesy poznawcze służące regulacji emocji (reinterpretacja traumatycznych zdarzeń, niedostrzeganie niebezpieczeństwa, mechanizmy obronne; zaprzeczanie, projekcja).

Radzenie sobie

- „czynnikiem stabilizującym, który pomaga osobie utrzymać psychologiczne przystosowanie w stresującym czasie. Radzenie sobie obejmuje poznawcze i behawioralne wysiłki zmierzające do przekształcenia bądź wyeliminowania obciążeń i związanego z nimi napięcia emocjonalnego” (Holahan, Moos, Schaefer, 1996, s. 25).

Sposoby radzenia sobie w ujęciu Moosa

Formy ukierunkowane na analizę i ocenę wydarzenia (1) logiczna analiza sytuacji, (2) poznawcza redefinicja sytuacji, (3) unikanie informacji o sytuacji i (4) zaprzeczenie.

Formy ukierunkowane na rozwiązywanie problemów (1) poszukiwanie nowych informacji i wsparcia, (2) rozwiązywanie problemów i (3) aktywne próby działania, (4) podtrzymywanie aktywności.

Formy ukierunkowane na emocje (1) regulacja napięcia emocjonalnego, (2) ekspresja uczuć, (4) akceptacja i (4) rezygnacja.

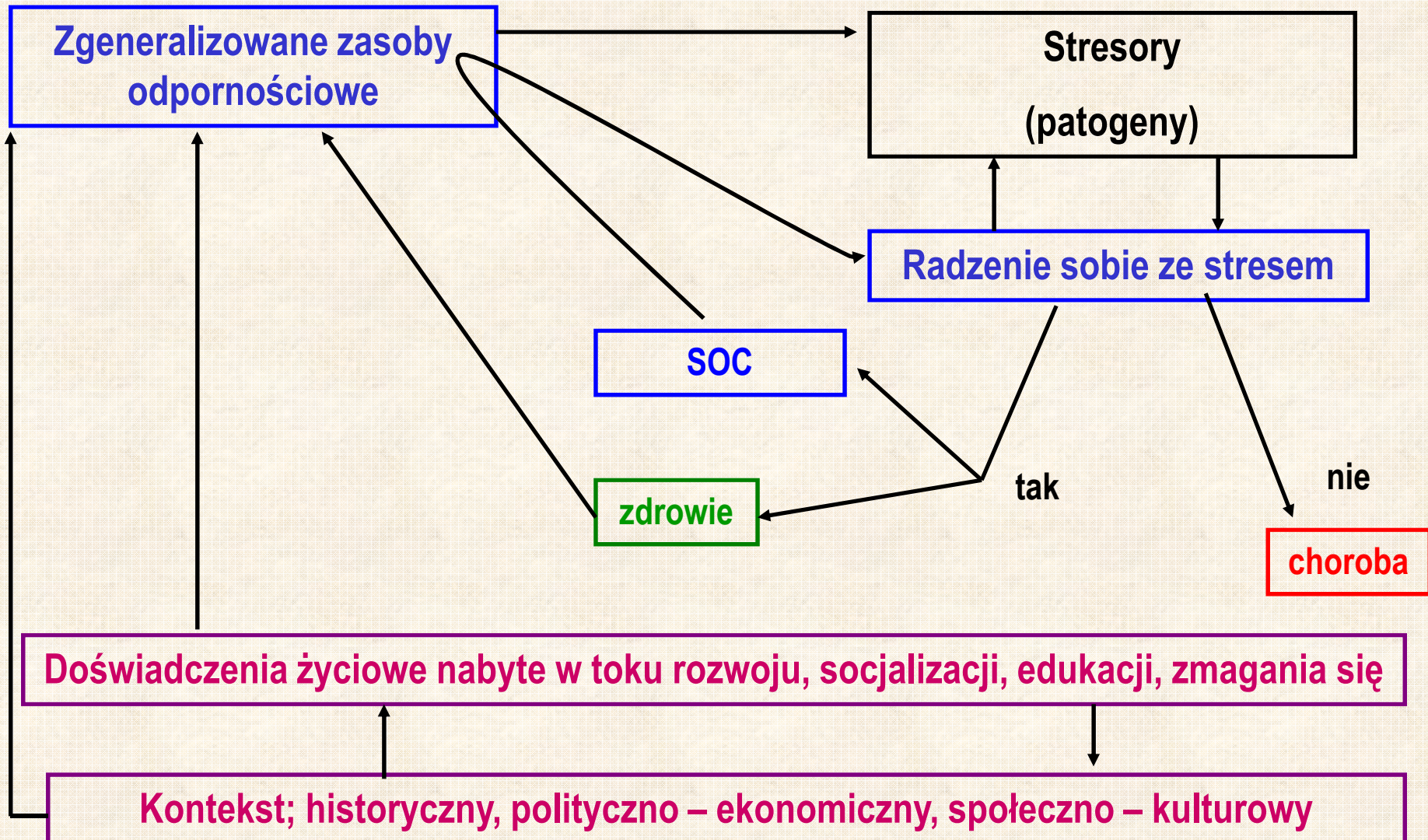
Co wiemy na temat sposobów radzenia sobie? (1)

- 1. W każdej sytuacji stresowej ludzie stosują różnorodne strategie radzenia sobie.**
- 2. Niektóre strategie stosowane są w większości sytuacji stresowych (np. pozytywne przewartościowanie) inne tylko w niektórych (np. poszukiwanie wsparcia społecznego).**
- 3. W miarę trwania sytuacji stresowej zmieniają się stosowane strategie zaradcze.**

Co wiemy na temat sposobów radzenia sobie? (2)

- 4. Radzenie sobie zależy od oceny wtórnej. Jeśli źródło stresu oceniane jest jako nie podatne na zmianę wtedy przeważają strategie nakierowane na emocje. Gdy źródło stresu spostrzegane jest jako kontrolowalne wtedy przeważają strategie zorientowane na problem.**
- 5. Kobiety i mężczyźni przejawiają podobny wzór radzenia sobie ze stresem.**

Radzenie sobie w orientacji salutogentycznej (1)



Radzenie sobie w orientacji salutogenetycznej (2)

Poczucie koherencji to: globalna orientacja człowieka, która wyraża stopień w jakim człowiek ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że:

- (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego mają charakter ustruktrowany, przewidywalny i wytłumaczalny (**zrozumiałość**);
- (2) dostępne są zasoby, które pozwalają sprostać wymaganiom stawianym przez bodźce (**zaradność**);
- (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (**sensowność**).

Podstawowe założenia teorii zachowania zasobów

1. Jednostki walczą o to, aby otrzymać, utrzymać, chronić i rozwijać te rzeczy, które są dla nich i ich grupy wartościowe. Te wartościowe elementy są nazwane zasobami.
2. Walka o zasoby umożliwiające przeżycie, odbywa się w świecie zagrażającym i wymagającym osobistych zalet i sprawności, społecznych więzi i przynależności do określonej kultury
3. Ważnym pojęciem w teorii stresu są zasoby, które Hobfoll definiuje jako te wszystkie rzeczy: które jednostka ceni, a więc obiekty materialne, osobiste cechy, energie, które służą jednostce do przetrwania w sposób bezpośredni (jedzenie, ubranie) lub pośredni (pozycja w strukturze grupy), lub które służą jako środki do osiągnięcia przez jednostkę innych celów.

Podstawowe założenia teorii zachowania zasobów

Stres jest wewnętrznym stanem jednostki, który powstaje gdy:

1. grozi jej utrata zasobów,
2. traci swoje zasoby lub
3. dochodzi do niepowodzenia w odzyskaniu odpowiednich zasobów po zainwestowaniu istotnych zasobów.

Zasoby w ujęciu Hobfolla

1. Najprostszy sposób podziału to taki, w którym rozróżnia:
 - zasoby wewnętrzne (samoocena, optymizm, poczucie kontroli)
 - zasoby zewnętrzne.
2. W klasyfikacji strukturalnej wyróżnia:
 - zasoby rzeczowe (fizyczne obiekty),
 - zasoby osobowe (sprawności, cechy),
 - zasoby warunkowe (bycie zdrowym, zatrudnionym, małżeństwo, pierworodność),
 - zasoby energetyczne, tzn. takie zasoby, które jednostka może wymienić na inne (pieniądze, wiedza).

Zasoby w ujęciu Hobfolla

3. W trzeciej klasyfikacji kryterium stanowi relacja zasobów do możliwości przeżycia jednostki:

- zasoby podstawowe (primary) to takie, które bezpośrednio decydują o tym, czy jednostka utrzyma się przy życiu (żywność, schronienie, ubranie, biegłość w negocjowaniu ze środowiskiem o ważne dobra),
- zasoby wtórne (secondary) to takie, które w sposób pośredni prowadzą do uzyskania zasobów podstawowych..

Zasoby w ujęciu Hobfolla

- A. Tracone zasoby są nieproporcjonalnie bardziej widoczne, odczuwane przez jednostkę, niż zyskiwane zasoby. Dlatego strata lub zagrożenie utratą jest bardzo stresujące.
- B. Im większe zasoby jednostka posiada, tym jest mniej wrażliwa na ich utratę i bardziej skłonna do starania się o ich uzyskanie.
- C. Osoby, którym brakuje zasobów, nie tylko są bardziej wrażliwe na utratę zasobów, ale początkowa utrata rodzi (pociąga za sobą) obawę przed dalszymi stratami. Zmniejsza to skłonność jednostki do inwestowania, co mogłoby rozpocząć cykl efektywnego radzenia sobie ze stresem. Jednostka wchodzi w spiralę tracenia zasobów.