

Psychologia kryzysu

Wykład III

Kryzys jako sytuacja stresowa



Michał Ziarko

Poznań 2018/2019

Zmaganie się z krytycznymi
wydarzeniami życiowymi w ujęciu
interakcyjnym

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

Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres

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

Ocena poznawcza stresora



Ocena pierwotna (1)

Krzywda / 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.

Funkcje radzenia sobie

Moos (1986) wyróżnia pięć zestawów zadań adaptacyjnych pojawiających się w sytuacji kryzysu. Są to:

- ustalenie znaczenia i zrozumienie subiektywnej istotności sytuacji;
- konfrontacja z rzeczywistością i odpowiedź na wymagania sytuacji zewnętrznej;
- podtrzymywanie relacji z członkami rodziny i przyjaciółmi, jak również innymi osobami, które mogą być pomocne w rozwiązaniu kryzysu i jego następstw;
- utrzymywanie rozsądnej emocjonalnej równowagi przez panowanie nad dezorganizującymi emocjami;
- zachowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia kompetencji.

Względna ważność powyższych zadań może się zmieniać w zależności od właściwości konkretnej osoby, sytuacji i otoczenia.

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).

Sposoby radzenia sobie wg Moosa

- analiza logiczna - poznawcze próby zrozumienia i rozważenia możliwych działań i ich konsekwencji;
- pozytywne przewartościowanie - poznawcza restrukturyzacja sytuacji oraz próba znalezienia w niej pozytywnych aspektów, z zachowaniem akceptacji jej realiów;
- poszukiwanie wsparcia i informacji - behawioralne próby uzyskania pełniejszej informacji na temat sytuacji i możliwych działań oraz umiejętność znajdowania wsparcia społecznego;
- działania rozwiązujące problem - behawioralne działania skierowane bezpośrednio na problem;
- unikanie poznawcze - poznawcze próby skierowane na unikanie realistycznego rozważenia problemu i zaprzeczanie;
- akceptacja - rezygnacja - poznawcze próby poradzenia sobie z problemem poprzez pogodzenie się z sytuacją;
- poszukiwanie alternatywnych gratyfikacji - behawioralne działania mające na celu znalezienie zastępczych form aktywności i źródeł satysfakcji;
- rozładowanie emocjonalne - próby behawioralnej redukcji napięcia poprzez ekspresję negatywnych uczuć.

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.

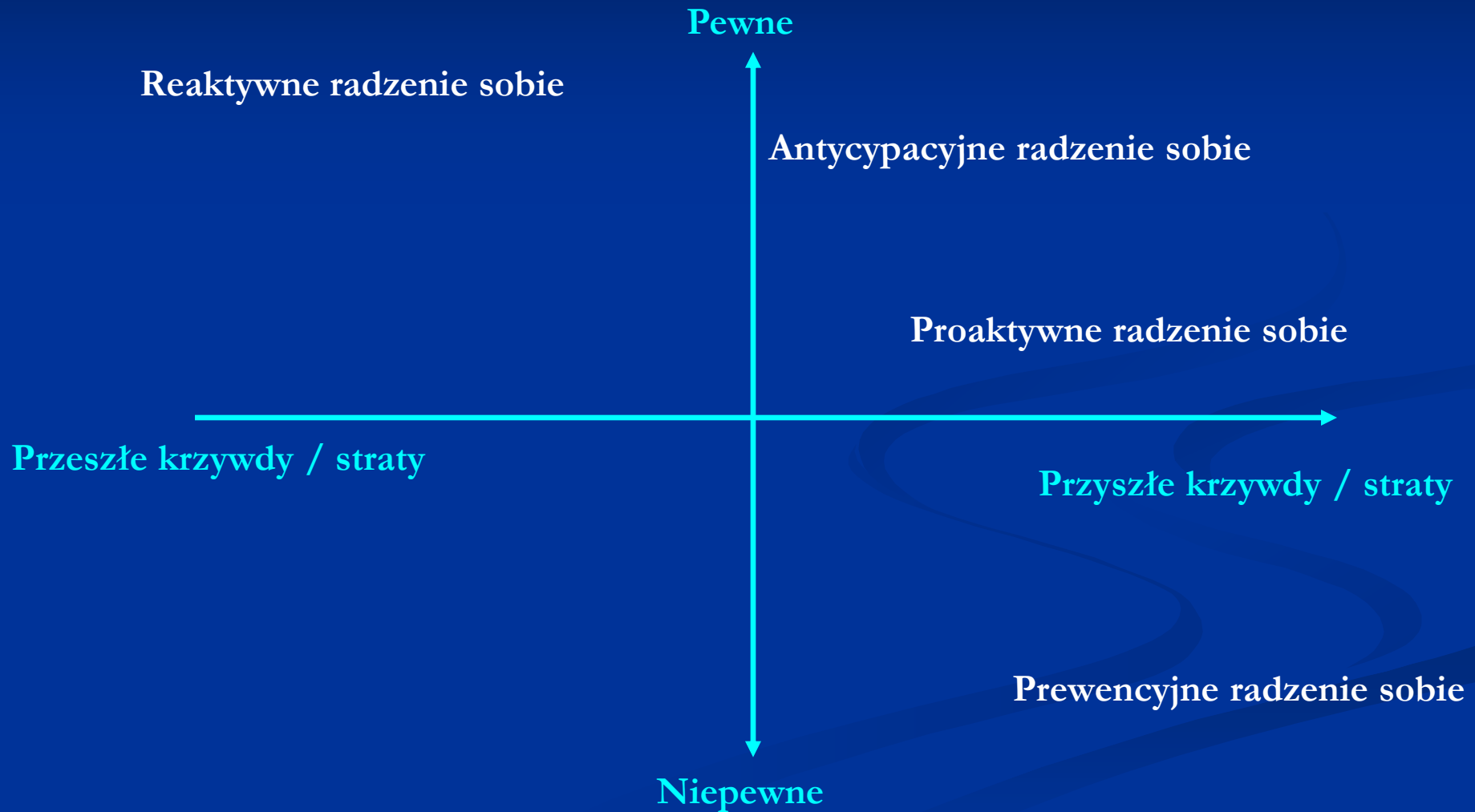
Co wiemy na temat sposobów radzenia sobie?

1. 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?

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.

Formy radzenia sobie ze względu na pewność i czas wystąpienia zdarzenia



Po co nam radzenie sobie

Radzenie sobie koncentruje się wokół:

- Poszukiwaniu znaczenia i sensu zdarzenia
- Prób odzyskania kontroli nad pojawiającą się sytuacją a w dalszej kolejności nad własnym życiem
- Odzyskaniu poczucia własnej wartości pomimo poniesionej porażki (Taylor, 1984)

Zasoby

Zasoby to „relatywnie stałe czynniki osobowościowe i społeczne, które wpływają na to jak jednostki próbują opanować kryzysy i transakcje” (Moos, Schaefer, 1993).

„Osobiste zasoby radzenia sobie to złożony układ osobowościowych, nastawieniowych i poznawczych czynników, które stanowią część psychologicznego radzenia sobie. Zasoby są relatywnie stałymi dyspozycyjnymi cechami, które wpływają na selektywność procesów oceny poznawczej i radzenia sobie” (Moos, Schaefer, 1993).