

Stres psychologiczny. Przyczyny, reakcje organizmu, skutki i osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie ze stresem

Katarzyna Olejnik, Szymon Olejnik

I O STRESIE

Stres jest nieuniknioną częścią życia i dotyka każdego. Nie jest możliwe życie bez stresu. Nowoczesne społeczeństwo narzuca naszemu życiu szybkie tempo. Często żyjemy pod presją, w zatłoczonych miastach, ciasnych mieszkaniach, mamy mnóstwo spraw na głowie, wykonujemy frustrującą pracę, mamy za mało czasu dla rodziny i na rozrywkę. Każdy człowiek staje wobec wyzwań, jakie stwarza środowisko i które wynikają z osobistych potrzeb. Trzeba sobie z nimi radzić, aby przetrwać i dobrze funkcjonować.

• Definicja stresu

Stres jest to zespół specyficznych i niespecyficznych reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają jego równowagę i wystawiają na poważną próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie.

Teoretyk i badacz stresu Hans Selye zdefiniował stres w następujący sposób:

„Stres to nieswoista reakcja organizmu na wymagającą sytuację.”

• Przyczyny powstawania stresu (źródła stresu)

Zmiany są nieuniknioną częścią naszego życia. Bliskie nam osoby odchodzą, chorują, umierają. Wybieramy nową szkołę, uczelnię, podejmujemy nową pracę, awansujemy, zostajemy zwolnieni, opuszczamy rodzinny dom, zmieniamy mieszkanie, zawieramy związki małżeńskie, rodzą się dzieci, rozwodzimy się, itd. Oprócz tych poważnych zmian są jeszcze codzienne frustracje: spóźnienia, korki uliczne, kolizje, mandaty, chrapiący współlokatorzy, hałaśliwi sąsiedzi, itp. Wszystko to składa się na stres życia, który wpływa na nasze funkcjonowanie.

Stresory w codziennym życiu można podzielić na trzy podstawowe kategorie:

- Środowiskowe: zdarzenia negatywne, niemożliwe do opanowania, nieprzewidywalne i niejednoznaczne, tj.: kataklizmy, powódź, huragan, trzęsienie ziemi, nawałnice, susza, ulewy, silne mrozy, burze, itp.
- Psychologiczne (zmiany sytuacji życiowej): planowane lub nieplanowane zmiany sytuacji życiowej, tj.: ciąża, zawarcie

związku małżeńskiego, przeprowadzka, utrata bliskiej osoby, utrata pracy, awans, wygrana na loterii, rozwód, zmiana szkoły, zmiana pracy,

- o Społeczne: związane z czynnikiem ludzkim, niewłaściwym działaniem człowieka, tj.: zagrożenie wojną, przeludnienie, przestępczość, epidemie chorób zakaźnych, skażenie środowiska, recesja gospodarcza, wybuch w elektrowni atomowej, bezrobocie, alkoholizm, narkomania, itp.

- **Fazy stresu**

Fazy stresu

Według H. Selyego stres przebiega w następujących fazach:

Faza alarmowa. Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją. Wyróżniamy w niej dwie subfazy:

Faza przystosowania (odporności). Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresem. Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. W innym wypadku następuje trzecia faza.

Faza wyczerpania. Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych. W szczególnych wypadkach prowadzi nawet do śmierci.

- **Rodzaje sytuacji stresujących – lista**

Skala Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego
Kwestionariusz Thomasa Holmes'a i Richarda Rahe'a *

	<i>Zdarzenie</i>	<i>Wartość punktowa</i>
1.	śmierć współmałżonka	100
2.	rozwód	73
3.	separacja	65
4.	pobyt w więzieniu	63
5.	śmierć bliskiego członka rodziny	63
6.	uraz lub choroba własna	53

7.	zawarcie związku małżeńskiego	50
8.	utrata miejsca pracy	47
9.	pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
10.	przejsięcie na emeryturę	45
11.	choroba w rodzinie	44
12.	ciąża	40
13.	problemy seksualne	39
14.	pojawienie się nowego członka rodziny	39
15.	reorganizacja w pracy	39
16.	zmiana sytuacji finansowej	38
17.	śmierć bliskiego przyjaciela	37
18.	zmiana zakresu obowiązków zawodowych	36
19.	zmiana częstotliwości konfliktów ze współmałżonkiem	35
20.	zaciągnięcie wysokiego kredytu	31
21.	wypowiedzenie hipoteki lub pożyczki	30
22.	zmiana zakresu odpowiedzialności w pracy	29
23.	opuszczenie domu rodzinnego przez dzieci	29
24.	nieporozumienia z rodziną współmałżonka	29
25.	szczególne osiągnięcia osobiste	28
26.	podjęcie lub przerwanie pracy zawodowej przez żonę	26
27.	początek lub koniec nauki w szkole	26
28.	zmiana warunków życia	25
29.	zmiana osobistych przyzwyczajęń	34
30.	kłopoty z przełożonym	23
31.	zmiana czasu lub warunków pracy	20
32.	zmiana mieszkania	20
33.	zmiana szkoły	20
34.	zmiana sposobu spędzania wolnego czasu	19
35.	zmiana zachowań w sferze religijnej	19
36.	zmiana zachowań w sferze społecznej	18
37.	zaciągnięcie średniego kredytu	17
38.	zmiana przyzwyczajęń dotyczących snu	16
39.	zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych	15
40.	zmiana przyzwyczajęń dietetycznych	15
41.	urlop	13
42.	Boże Narodzenie	12
43.	drobne wykroczenia przeciw prawu	11

* Wg Brockert S.: Pokonać stres, Warszawa 2003, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s.52

- **Czy stres może być pozytywny**

W języku potocznym stres ma znaczenie negatywne i oznacza sytuację, w której stoimy przed koniecznością poradzenia sobie z trudnym problemem, które budzą wiele przykrych emocji. W rzeczywistości stres do pewnego poziomu nasilenia działa na naszą korzyść. Każdy człowiek ma swój optymalny poziom tolerancji stresu, po przekroczeniu którego stres staje się szkodliwy dla jego organizmu. Do tego momentu jednak, mobilizacja organizmu pod wpływem stresu może być pozytywną siłą motywującą, poprawiającą samopoczucie i subiektywną jakość życia. Jak już wiemy sytuacji stresu towarzyszy emocjonalne pobudzenie, którego siła zależy od indywidualnej interpretacji zdarzenia. Zazwyczaj ze stresem wiążą się emocje negatywne, takie jak: strach, lęk, napięcie, smutek, żal, złość. Ale w sytuacji np. rywalizacji sportowej czy podczas ślubu albo wyjazdu na wakacje do egzotycznego kraju, doświadczamy pozytywnych emocji: podniecenia, zapału, zainteresowania, nadziei na zwycięstwo, radości. Właśnie te emocje są źródłem pojawiającej się w nas energii, niezbędnej do szybkiego reagowania i najefektywniejszego działania podczas stresu

Eustres (stres pozytywny) - to stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają maksimum swoich możliwości. Eustres to stres konstruktywny. Eustres związany jest z jasnością umysłu i szczytem formy fizycznej. Terminem tym określamy też pozytywne efekty stresu, kiedy czujemy się zmotywowani. Występuje on np. w związku z egzaminami, uprawianiem sportów czy podczas randki lub innych ważnych wydarzeń.

Dystres (stres negatywny) to stan nadmiernego obciążenia, kiedy napięcie długotrwale nie zostaje skutecznie rozładowane. Przedłużający się dystres jest szkodliwy dla zdrowego funkcjonowania. Zostaje zachwiana harmonia pomiędzy naszym umysłem i ciałem. Przystają one reagować prawidłowo. To może być przyczyną pojawienia się chorób psychosomatycznych. Dystres jest też wynikiem nadmiaru stresorów, czyli trudnych spraw życiowych i zdarzeń. Wiąże się np. z nadmiernymi wymaganiami szefa, ale też z utratą pracy czy brakiem kontaktów z bliskimi, chorobą.

- **Optymalny poziom stresu**

Poziom stresu w którym działamy jest ważny: jeśli nie jesteśmy pod wystarczającą presją, nasza wydajność może być poniżej optymalnej, szczególnie jeśli cierpimy na nudę lub brak motywacji. Jeśli jesteśmy pod zbyt dużym stresem – również nie jesteśmy maksymalnie efektywni.

To my sami jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za własny stres – często jest on wynikiem naszych myśli, na które mamy przecież wpływ. Warto nauczyć się monitorować swój poziom stresu i dostosowywać go – zwiększać gdy potrzeba większej stymulacji, lub zmniejszać gdy czujemy się zbyt spięci. Przez aktywne kierowanie poziomem stresu możemy zwiększyć swoją produktywność.

Podejście do optymalizowania stresu zależy od rodzaju doświadczanego stresu. Strategie do uporania się z krótkoterminowym stresem skupiają się na zarządzaniu adrenaliną aby zapewnić maksymalną wydajność. Krótkoterminowy stres może być wynikiem trudnych spotkań, rywalizacji i innych konfrontacyjnych sytuacji. Długoterminowy stres, zmęczenie i wysoki poziom adrenaliny przez długi okres czasu może zmniejszyć wydajność. Optymalizacja długoterminowego stresu koncentruje się na zarządzaniu stresem, zdrowiem i energią.

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

- ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością – wymiotami, suchością w ustach, itp.,
- zaburzenia koordynacji ruchowej, np. przy pisaniu drży ręka, mylenie stron ciała,
- zwolniony refleks,
- lęk i zamęt w głowie,

Niemożność koncentrowania się i normalnego myślenia.

Skutki zbyt niskiego poziomu stresu, tzw. nudy:

- poczucie znudzenia, bezużyteczności,
- brak zainteresowania i zaangażowania,
- odpływ energii z ciała,
- przygnębienie,
- poczucie, że wszystko jest bez sensu.

Skutki optymalnego poziomu stresu:

- odprężenie fizyczne i jednoczesny pozytywny przepływ energii w ciele,

- świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania,
- wyostrzona uwaga,
- wiara we własne możliwości,
- szybki refleks w podejmowaniu działań fizycznych i psychicznych,
- wysokie zainteresowania i zaangażowanie w pracę.

- **Stres krótkoterminowy**

Wykres poniżej pokazuje związek pomiędzy stresem krótko-terminowym, a wydajnością.



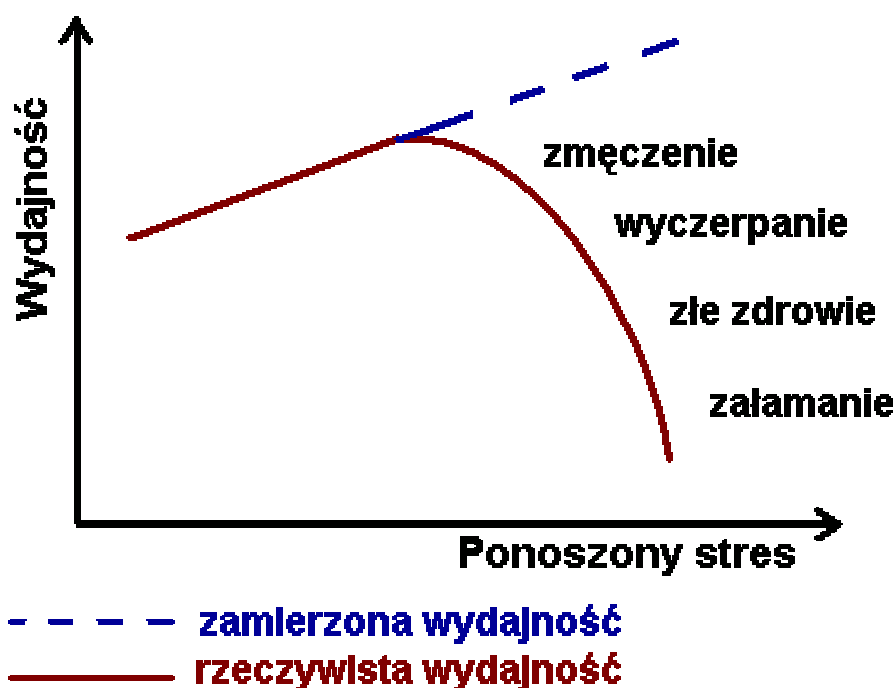
Gdy poziom stresu jest niski, nasza wydajność pracy i nauki jest zwykle też niska, jesteśmy znudzeni i bez motywacji. Gdy poziom stresu jest zbyt wysoki, cierpimy z powodu objawów krótkoterminowego stresu. Gdy poziom stresu jest umiarkowany – jesteśmy w obszarze optymalnej wydajności. Jeśli utrzymamy poziom stymulacji w tym obszarze, będziemy odpowiednio pobudzeni, a jednocześnie nie będziemy obciążeni stresem

Strefa optymalnej wydajności jest w różnym miejscu w zależności od osoby: niektórzy mogą działać najefektywniej na poziomie stresu, który innych uczyniłby znudzonymi, a inni działają najlepiej pod dużą presją.

- **Długoterminowy stres**

Problemy wynikające z długoterminowego stresu są związane ze zmęczeniem i zdrowiem.

Wykres poniżej pokazuje jak spada wydajność gdy jesteśmy pod wpływem nadmiernego, długoterminowego stresu.



Wykres pokazuje etapy, które może przejść organizm w odpowiedzi na przedłużone działanie nadmiernego stresu

Etapy przedłużonego działania nadmiernego stresu:

Wydajność – zmęczenie – wyczerpanie – złe zdrowie – załamanie

- Podczas pierwszej fazy przeciwstawiamy się wyzwaniom z mnóstwem energii. Nasze odpowiedzi będą pewnie pozytywne i efektywne.

- Po jakimś okresie możemy zacząć czuć się zmęczeni. Możemy zacząć czuć się zaniepokojeni, sfrustrowani i zdenerwowani. Jakość naszej pracy może zacząć spadać.

- Jeśli wysoki poziom stresu utrzymuje się – możemy zacząć odczuwać niepowodzenie i mieć częste choroby. Możemy także czuć się eksploatowani przez firmę, w której pracujemy. Na tym poziomie możemy zacząć odgradzać się od pracodawcy, może nawet szukać nowej pracy.

- Jeśli wysoki poziom stresu wciąż utrzymuje się, możemy w końcu popaść w wyczerpanie, zły stan zdrowia, nerwowe załamanie, depresję.

Różni ludzie mogą różnie poruszać się pomiędzy tymi stadiami, z różnymi prędkościami.

Jest możliwe być zbyt pobłażliwym w stosunku do siebie i używać stresu jako wymówki dla uniknięcia mobilizacji do pracy. Można też jednak naciskać na siebie zbyt mocno, dochodząc do zbyt wysokiego poziomu stresu. Najlepiej aktywnie zarządzać poziomem stresu i zmęczenia, tak aby być zdolnym efektywnie pracować przez długi okres czasu.

Wysoka wydajność pracy wymaga zwykle ciągłego hamowania zbyt wysokiego poziomu stresu. Dobrze jest nauczyć się zwracać uwagę na swoje emocje i odczucia aby wiedzieć kiedy warto nam się zrelaksować, rozluźnić na chwilę, dłużej się przespać lub użyć technik zarządzania stresem. Ignorując zmęczenie i obciążenie stresem możemy w końcu "wypalić się" tracąc chęć i energię do pracy i nauki.

II REAKCJE NA STRES

Kiedy czujesz się zagrożony twoje ciało automatycznie włącza mechanizmy reakcji stresowej, której zadaniem jest przywrócenie równowagi w organizmie. Jest to sprawa indywidualna i u różnych osób będzie się to objawiać inaczej, w innych częściach ciała.

Stres wywołuje reakcję na różnych poziomach funkcjonowania organizmu: fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i behawioralnym. Wpływa też na zdrowie.

Stresu nie da się uniknąć, ale ważne jest, aby wcześniej rozpoznać jego objawy, by zapobiec przerodzeniu się go w stan chroniczny oraz szybko zastosować jedną ze skutecznych technik.

• Objawy stresu

Objawy fizyczne:

- przyspieszone bicie serca
- wzrost aktywności gruczołów potowych
- zimne kończyny- dłonie i stopy
- ogólne uczucie zimna
- zaczerwienienie lub bladość
- mdłości

- przyspieszony oddech
- napięcie mięśni
- drżenie kończyn
- zgrzytanie zębami
- suchość ust
- potrzeba oddania moczu
- zaparcia
- biegunka
- zmiana apetytu
- zaburzenia w aktywności seksualnej
- zaburzenia snu - ospałość, trudności ze spaniem
- różnorodne bóle
- ciągle uczucie zmęczenia
- zaburzenia menstruacji i hormonalne
- itp.

Objawy emocjonalne:

- lęk, niepokój, panika
- złe samopoczucie psychiczne
- poczucie utraty kontroli
- bezradność
- frustracja
- przygnębienie, depresja
- zmiany emocji i nastroju
- wrogość, rozdrażnienie, nerwowość, gniew
- obojętność
- uczucie przytłoczenia
- zamartwianie się, smutek
- poczucie winy, wstydu
- itp.

Objawy poznawcze (związane z myśleniem):

- chaos myślowy
- trudności z koncentracją
- trudności z pamięcią

- trudności z kojarzeniem
- trudności z wnioskowaniem
- negatywne myśli
- uporczywe myślenie o czymś
- spadek efektywności intelektualnej
- negatywne nastawienie
- utarta obiektywizmu
- trudność w podejmowania decyzji
- itp.

Objawy behawioralne (związane z zachowaniem):

- sięganie po alkohol, papierosy, leki
- zmiana nawyków żywieniowych (niepohamowany apetyt lub jego brak)
- głośny i szybki sposób mówienia lub małomówność
- ziewanie
- tiki nerwowe,
- obgryzanie paznokci,
- nerwowe ruchy
- obronność
- krytycyzm
- agresja
- irracjonalność
- przesada w sposobie reagowania
- popełnianie licznych błędów
- zwiększona podatność na wypadki
- wzrost absencji
- brak troski o własny wygląd
- itp.

- **Test objawów stresu**

Poniższy kwestionariusz pomoże orientacyjnie określić poziom stresu w Twoim życiu. Na każde pytanie możesz odpowiedzieć wybierając jedną z trzech odpowiedzi: często, czasami, nie.

KWESTIONARIUSZ SKALI LINDMANA

ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

1. Łatwo wpadasz w złość
często czasami nie
2. Uważasz się za wrażliwego (a)
często czasami nie
3. We wszystkim, co robisz jesteś zbyt dokładny (a)
często czasami nie
4. Uważasz się za zbyt ambitnego (a)
często czasami nie
5. Łatwo popadasz w lęk
często czasami nie
6. Jesteś niezadowolony ze swojej sytuacji życiowej
często czasami nie
7. Łatwo tracisz cierpliwość
często czasami nie
8. Trudno ci podjąć decyzję lub jakieś postanowienie
często czasami nie
9. Jesteś pobudliwy (a)
często czasami nie
10. Jesteś zazdrosny (a)
często czasami nie
11. Odczuwasz zawiść w stosunku do ludzi
często czasami nie
12. Czujesz się niepewnie w obecności swojego nauczyciela/przełożonego
często czasami nie

13. Uważasz się za niezastąpionego w swojej pracy
często czasami nie

14. Musisz pracować w pośpiechu
często czasami nie

15. Przeżywasz poczucie mniejszej wartości
często czasami nie

16. Jesteś nieufny (a)
często czasami nie

17. Nie umiesz cieszyć się drobnymi sprawami życia
często czasami nie

18. Nie możesz zapomnieć o swoich troskach i kłopotach
często czasami nie

20. Źle sypiasz
często czasami nie

21. Rano, po obudzeniu czujesz się jak połamany
często czasami nie

22. Jesteś wrażliwy na zmiany pogody
często czasami nie

23. Puls twój w czasie spoczynku uderza częściej niż 80 razy na minutę
często czasami nie

24. Masz nadwagę
często czasami nie

25. Nie lubisz ruchu fizycznego
często czasami nie

26. Odczuwasz bóle serca
często czasami nie

27. Masz podkrążone oczy
często czasami nie

28. Jesteś wrażliwy na hałas

często czasami nie

29. Miewasz lekkie bóle głowy

często czasami nie

30. Miewasz jakieś zaburzenia pracy żołądka

często czasami nie

31. Jadasz wiele tłuszców zwierzęcych

często czasami nie

32. W czasie jakiegoś wzburzenia łatwo pocą ci się ręce

często czasami nie

33. Jadasz często słodkie

często czasami nie

Sposób obliczenia wyniku

Punktacja

często 2 pkt

czasami 1 pkt

nie 0 pkt

Sposób interpretacji wyniku

Jeśli uzyskałeś poniżej 30 punktów pogratuluj sobie, że prowadzisz życie mało obciążone stresami. Jeśli uzyskałeś ponad 60 punktów - zastanów się, czy nie warto czegoś w życiu zmienić, aby przeżywać mniej stresów.

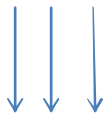
• Schemat reakcji stresowej - Model SOR

Reakcję stresową można rozpatrywać na czterech poziomach: poznawczym, emocjonalnym, fizjologicznym i behawioralnym. Stres pojawia się, gdy bodziec, który do nas napływa zostanie uznany za zagrażający.

Obrazowo można to przedstawić za pomocą modelu SOR.

MODEL SOR

1. STRESORY



2. OCENA

**doświadczenia, nastawienie, cechy wrodzone
indywidualna konstrukcja, umiejętności itp.**

3. REAKCJA



poznawcza, emocjonalna, fizjologiczna, behawioralna

STRESORY → ORGANIZM → REAKCJE

Gdy zaczyna się stres...

Reakcja stresowa rozpoczyna się wtedy, kiedy na poziomie poznawczym działający bodziec zostanie oceniony jako zagrażający. Bodźcem tym może być na przykład planowana prezentacja, którą będziemy zmuszeni przedstawić przed gronem naszych szefów, informacja, że zostajemy rodzicami, plotka, awans, czy wynik testów laboratoryjnych. Bodziec ten odnosimy do naszego systemu wartości, naszych aspiracji, planów, naszych nawyków, itd.. Na tej podstawie formułowana jest ocena (sąd poznawczy), czy bodziec ten jest dla nas zagrażający czy nie. Ocenie tej mogą towarzyszyć inne przekonania dotyczące siebie samego i sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy – np. przekonanie o zbyt małych umiejętnościach, braku przychylności otoczenia, czy braku pieniędzy na podjęcie długotrwałego i skomplikowanego (w naszym odczuciu) leczenia.

Reakcja na poziomie emocjonalnym

Jeśli na poziomie poznawczym zapadnie decyzja, że bodziec jest zagrażający to pojawia się reakcja na poziomie emocjonalnym. Objawia się ona ogólnym pobudzeniem emocjonalnym a także takimi stanami jak lęk, strach, złość, agresja, zniecierpliwienie, gniew, irytacja. Poczucie winy czy wstydu może wystąpić, gdy mamy przekonanie, że nie radzimy sobie z trudną sytuacją. Przyjemne emocje – wtedy, gdy przewidujemy sukces (szczególnie, gdy mamy

osobiste, dobre doświadczenia z przeszłości, gdy udało nam się pokonać wcześniej podobne trudności).

Reakcja na poziomie fizjologicznym

Po ocenie sytuacji jako trudnej i zagrażającej oraz uruchomieniu się poziomu emocjonalnego (odczuwanie nieprzyjemnych emocji), bardzo szybko następuje fizjologiczna reakcja organizmu. Aktywacja układu nerwowego jest odruchowa i niezależna od naszej woli. Poczucie zagrożenia i destabilizacji powoduje reakcję mózgu i uwalnianie hormonów stresowych, które odpowiadają za mobilizację organizmu do walki lub ucieczki, powodują pobudzenie organizmu.

Poziom pobudzenia a sprawność działania

Sprawność naszego działania (poziom behawioralny) będzie różna i zależna od tego, jak silne emocje przeżywamy. Sprawność wykonania zależy od poziomu pobudzenia. Przy niewielkim poziomie pobudzenia emocjonalnego będziemy działali sprawniej, a przy bardzo dużym wzroście pobudzenia – poziom naszej sprawności istotnie spadnie. Prawdopodobnie każdy z nas doświadczył dezorganizacji swojego działania pod wpływem stresu – gdy w czasie egzaminu ani jedno właściwe słowo nie przychodzi nam do głowy, a w czasie prezentacji zamiast bronić swoich racji, mamy ochotę się rozplakać lub kiedy zamiast spokojnie rozmawiać z rozmówcą, krzyczymy.

Co to oznacza w praktyce?

Jako osoby nie funkcjonujemy bezrefleksyjnie na zasadzie bodziec – reakcja. Mamy możliwość w znacznym stopniu decydować o nasileniu naszej reakcji stresowej. Największy wpływ mamy na samym początku, na etapie myślenia i analizy sytuacji. Tu możemy dokonać oceny, czy to, czego doświadczamy, jest dla nas stresujące czy nie.

Racjonalna analiza sytuacji

Jeśli świadomie powstrzymamy się od natychmiastowego wpadania w spiralę stresu poprzez racjonalną analizę sytuacji, wpłyniemy na siłę przeżywanych emocji oraz na sprawność naszego funkcjonowania.

Kiedy dociera do nas bodziec, który potencjalnie może okazać się zagrażający, należy w sposób zamierzony zastąpić reakcję typu: „ojoj, ojoj” (emocjonalną) reakcją: „spokojnie, co to może dla mnie oznaczać?” (racjonalną). Na przykład, kiedy dowiadujemy się, że w czasie prezentacji, którą będziemy mieć za 15 minut, pojawi się nasz dyrektor, możemy pomyśleć sobie:

„to już koniec, nie dam sobie rady, to najgorsze, co mogło się wydarzyć... miało go nie być na tym spotkaniu...” (reakcja typu emocjonalnego). Możemy też pomyśleć w ten sposób: „spokojnie, co z tego może wynikać dla mnie? Usłyszy moje pomysły bezpośrednio ode mnie. Trzeba się skupić, żeby je dobrze zaprezentować. To może być dla mnie szansa. Kilka głębokich wdechów i do roboty!” (reakcja typu racjonalnego).

Istotnym psychologicznym elementem reakcji stresowej jest również pojawienie się motywacji do powrotu do sytuacji względnie komfortu.

Stres zależy od nastawienia, doświadczeń i osobistej konstytucji psychicznej konkretnego człowieka.

- **Strategie reagowania na stres**

Możemy wyróżnić 3 rodzaje naszych reakcji na stres. Są to tak zwane **style radzenia sobie ze stresem**, które określają jak na ogół reagujemy na stresor i jak sobie z nim radzimy.

Wyróżnia się styl:

- **ZADANIOWY-**

szukamy rozwiązań problemów, pomocnych informacji; staramy się aktywnie wpływać na zmianę sytuację, wykorzystujemy swoje zasoby i możliwości, analizujemy, szukamy rozwiązań

- **EMOCJONALNY-**

mamy skłonność do koncentrowania się na emocjach (np. czuciu się winnym, złym); nie podejmujemy realnych działań, chcemy tylko poradzić sobie z nieprzyjemnym uczuciem, co jednak może prowadzić do pogłębienia stresu

- **UNIKAJĄCY-**

chcemy uciec od nieprzyjemnego zdarzenia, odcinamy się często od “odczuwania” go, unikamy zderzenia się z problemami, chcemy zapomnieć i szukamy działań zastępczych (np. nałogi, zakupy, rozrywki)

III OSOBOWOŚĆ A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- **Charakterystyka typów osobowości –podstawowe potrzeby i mechanizmy działania osób o różnych typach osobowości**

Jak to jest, że niektórzy z nas potrafią się zrelaksować pomimo zadań, które mają do wykonania, a inni kompletnie sobie z tym nie radzą? Odpowiedź nie jest prosta. Znaczącym czynnikiem, który ma wpływ na nasz sposób reagowania w sytuacji stresowej jest charakterystyczny dla nas wzór osobowości. To

indywidualny zbiór cech, który określa nasz odbiór świata i sposób przeżywania różnych sytuacji. Przyjrzymy się zatem trzem **typom osobowości: A, B i C.**

Badania dotyczące wzorów osobowości A, B i C zapoczątkowali kardiolog M. Friedman i R. Roseman. Analizowali oni charakterystyczny wzór zachowania i podatności na określone choroby. Te ciekawe spostrzeżenia doprowadziły do wyróżnienia zespołu cech tworzących wzór osobowości A, B i C.

Poprzez **wzór osobowości A** scharakteryzować możemy takie typowe zachowania jak nadmierna skłonność do rywalizacji, niecierpliwość, agresywność czy poczucie ciągłego braku czasu. Reprezentanci osobowości typu A zachowują się w taki sposób, jakby ich nadrzędnym celem w życiu było tworzenie swoich własnych stresorów.

Ludzie reprezentujący **typ osobowości B** posiadają cechy przeciwne do zachowań typowych dla wzoru A, takie jak: brak pośpiechu, wytrwałość czy realistyczne podejście do zadań i obowiązków. To w połączeniu z umiejętnością relaksacji sprawia, że osoby o typie osobowości B są mniej podatne na stres.

Teorię typów osobowości A i B M. Friedmana i R. Rosenmana uzupełniła L. Temoshok, opisując **typ osobowości C**. Osoby o typie osobowości C, charakteryzują się skłonnością do poświęceń, biernością w obliczu stresu, niezwyklej uprzejmością, uступliwością i ukrywaniem emocji.

- **Przyczyny i źródła powstawania stresu u osób o różnych typach osobowości**

Warto zastanowić się nad tym, jakie elementy wyznaczają nasze działania; czy nasza osobowość jest najbardziej zbliżona do typu A, czy raczej więcej mamy cech typu B lub typu C. Określenie własnego typu osobowości pozwala na przewidywanie swoich reakcji stresowych oraz dobór i efektywne wykorzystanie technik radzenia sobie ze stresem.

Charakterystyczne cechy typów osobowości

Typ osobowości A	Typ osobowości B	Typ osobowości C
<u>Wysokie natężenie takich cech jak:</u> dążenie do perfekcji, silna chęć rywalizacji, niecierpliwość, agresywność, wysokie ambicje, niechęć do utraty kontroli, działanie w pośpiechu, podatność na stres.	<u>Jednostka o umiarkowanym natężeniu cech typów A i C:</u> mniejsze ambicje, realistyczna ocena swoich możliwości, brak pośpiechu, wytrwałość w doprowadzaniu zadań do końca, umiejętność zrelaksowania się.	<u>Wysokie natężenie takich cech jak:</u> skłonność do poświęceń, bierność w obliczu stresu, niezwykła uprzejmość, ustępliwość, podatność na stres, wrogość, nie ujawnianie emocji.

Z uwagi na swoją niecierpliwość i skłonność do szybkiej utraty zainteresowania, osoby **typu A** narażają się na konflikty z innym ludźmi, zazwyczaj przedstawicielami **typu B**, którzy pracują wolniej i mniej się ekscytują różnymi sprawami, ale za to bardziej wytrwale i konsekwentnie dążą do doprowadzenia ich do końca. Warto zwrócić uwagę na inną sytuację osób reprezentujących **typ C**, które pozostając bierne w obliczu stresu, tłumią emocje i pozwalają się wykorzystywać.

Zachowania wynikające z osobowości **typu A** i **typu C** są zdecydowanie stresogenne i powinniśmy starać się je modyfikować.

Literatura:

1. Selye H.(1978) *Stres okiełznany*. PIW
2. Heszen I. (2013) *Psychologia stresu*, Warszawa, PWN
3. Watts Ch. (2015) *Życie bez stresu. Przywróć swojemu ciału równowagę, by cieszyć się pełnią zdrowia i szczęścia*, Wydawnictwo Vital

4. Clayton M. (2012) *Zarządzanie stresem czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach*, Wydawnictwo Edgard
5. Wheelles C.M. (2011) *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*. Gdańsk, GWP,
6. Kołodziej R. (2011) *No Stress*, Wydawnictwo Złote Myśli
7. Strelau J. (2004) *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańsk, GWP
8. Strelau J.(2007) *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, Gdańsk GWP
9. Zimbardo P.G, Gerrig R.J. (2012) *Psychologia i życie*, Warszawa PWN
10. Brockert S.: *Pokonać stres*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Lekarskie PZWL