

Stres - jak go zdefiniować

Pojęcie stresu to często używane przez nas określenie. Żyjemy w ciągłym stresie, lekarze radzą nam unikać stresu, traktujemy stres jako zjawisko negatywne, w stresie upatrujemy źródeł wielu chorób cywilizacyjnych.

Również psychologia pojęciu stresu przypisuje różne znaczenia. Można wyróżnić trzy główne grupy definicji stresu, z których każda akcentuje inny aspekt tego zjawiska, ujmując je jako: bodziec, reakcję lub relację między jednostką a otoczeniem.

Stres jako bodziec

Wczesne badania psychologiczne nad stresem traktowały go jako **sytuację zewnętrzną (bodźcową)** wywołującą określone stany emocjonalne. Stres był definiowany jako zewnętrzny bodziec, obiektywnie wywołujący reakcje emocjonalne. Richard Rahe stworzył popularną listę stresorów i przypisał im punktację – im silniejszy stresor, tym według niego silniejsze jest jego negatywne oddziaływanie na jednostkę.

Gdy lekarz mówi nam, że powinniśmy unikać stresu to ma najprawdopodobniej na myśli takie właśnie rozumienie pojęcia stresu – czyli wystrzeżenie się takich sytuacji życiowych, które mogą potencjalnie wywołać negatywną (lękową) reakcję emocjonalną. Trochę tak, jak w znanej piosence Młynarskiego: „Lecz dokładniej informować babci nikt nie spieszy, po co babcię denerwować, niech się babcia cieszy.”

Stres jako reakcja

Hans Selye – fizjolog – traktuje stres jako **reakcję** organizmu. Określił on stres jako „niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie wymagania”. Stres jest tu traktowany jako naturalna, nieunikniona część naszego życia, biologiczna reakcja, taka sama jak oddychanie czy sen. Nie przeżywa stresu tylko ten organizm, który jest martwy. Optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Zbyt niski - skutkuje demotywowacją, apatią i znudzeniem. Zbyt wysoki - napięciem, trudnościami z koncentracją uwagi, poczuciem chaosu, fizycznym zmęczeniem, spowolnieniem reakcji.

Lekarz, który w ten sposób rozumie stres, będzie doradzał nam, abyśmy lepiej radzili sobie ze stresem – unikali negatywnego myślenia i budowali wiarę we własne możliwości. Selye wprowadził pojęcia **eustresu i dystresu**. Oddziaływanie niektórych bodźców odczuwamy jako przyjemne, mobilizujące, dodające energii. Zjawisko to nazywamy eustresem. Eustres jest potrzebny – pobudza nas, powoduje, że działamy efektywnie. Każdy z nas potrzebuje niezbędnego poziomu stymulacji, by móc sprostać wyzwaniom i reagować odpowiednio do sytuacji, w jakiej się znajduje. Negatywne jest dopiero takie nagromadzenie bodźców, które przekracza granicę naszej indywidualnej wytrzymałości. Zjawisko to nosi nazwę dystresu.

Selye twierdził, że każdy z nas urodził się z pewnym zapasem energii. Można ją wykorzystać w dowolny sposób. Największą stratę energii życiowej przynosi zamartwianie się, wyobrażanie sobie różnych negatywnych wydarzeń i nieprzyjemnych sytuacji, które (ewentualnie) mogą się wydarzyć w przyszłości. Wszystko to pochłania mnóstwo naszych sił, przygotowując nas na coś, co może się wcale nie wydarzyć.

Stres jako relacja między jednostką a środowiskiem

Określenie stresu jako reakcji przetrwało w wielu współczesnych definicjach. Klasycznym przedstawicielem podejścia definiującego **stres jako relację** między jednostką i środowiskiem jest Richard Lazarus, psycholog z uniwersytetu w Berkeley. Zgodnie z jego rozumieniem stres psychologiczny jest relacją między osobą a środowiskiem, którą osoba ocenia jako nadwyrężającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi. Stres jest tu traktowany jako zjawisko całkowicie subiektywne: możemy bowiem o nim mówić tylko wówczas, gdy jednostka sama oceni swą relację ze środowiskiem jako zagrażającą.

Wydarzenia mają takie znaczenie, jakie im przypisujemy. To, co zachwyca jednego, dla drugiego może być nudne. Od tego, jak się zinterpretuje zdarzenie, zależy, czy będzie ono stresujące czy nie. Dla jednych jazda samochodem z prędkością 180 km/h jest częstym sposobem przemieszczania się, dla innych szybkością kosmiczną i nie wyobrażają sobie prowadzenia samochodu tak szybko. Według Lazarusa stres pojawia się wtedy, gdy wymagania otoczenia przekraczają - w wyobrażeniu danej osoby - jej możliwości. Zagrożenie to kwestia wysoce subiektywna. Istotne jest nie zdarzenie jako takie, ale jego znaczenie. Kiedy widzimy w nim niebezpieczeństwo, wyzwala się w nas reakcja stresowa. Początek reakcji stresowej ma swoje źródła w naszych procesach poznawczych. Dopiero ocena sytuacji jako niebezpiecznej wyzwala reakcję stresową.

Lekarz, który uważa, że stres to relacja pomiędzy jednostką a otoczeniem będzie nas namawiał do racjonalnej oceny sytuacji i swoich własnych możliwości. Bo być może nie ma powodu, by się denerwować. W końcu ile było takich sytuacji w przeszłości, których nie dało by się rozwiązać?

Hanna Grzybek
Partner GM Solutions
www.gmsolutions.pl