

Stres jest definiowany w psychologii jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

W terminologii medycznej, stres jest zaburzeniem homeostazy spowodowanym czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Czynnikiem powodującym stres mogą być czynniki umysłowe, fizjologiczne, anatomiczne lub fizyczne.

Pochodzenie pojęcia stres

Pojęcie stresu wprowadzone zostało do użycia przez Hansa Hugona Selye'a, który badaniu tego zjawiska poświęcił 50 lat pracy naukowej. Z tego też powodu nosił przydomek dr Stress. Selye opublikował ponad 1400 artykułów i 30 książek na temat stresu.

Selye jako pierwszy postawił hipotezę, że szereg chorób somatycznych jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem. Zjawisko to nazwał mianem niewydolności tzw. syndromu ogólnej adaptacji i opisał je w pierwszej swojej książce na temat stresu w roku 1956 pt. *The Stress of Life*.

Definicje stresu

Istnieją 3 typy definicji stresu:

1. Stres jako bodziec – sytuacje występujące w naszym otoczeniu mające naturalną zdolność do wywoływania napięcia i silnych emocji. Do teorii związanych z tym rodzajem definicji należą: teoria Ellio i Eisdorfer, koncepcja Janisa oraz koncepcja zmian życiowych Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a.

2. Stres jako reakcja – zarówno fizjologiczna jak i psychologiczna będąca odpowiedzią na działanie stresorów (sytuacji wywołujących stres). Do teorii związanych z tym rodzajem definicji należą: homeostatyczna teoria Cannona czy koncepcja Selyego (GAS, LAS).

3. Stres jako proces lub transakcja – relacja między jednostką a otoczeniem: transakcyjny model Lazarusa, koncepcja Antonovsky'ego, koncepcja Hobfolla, koncepcja sytuacji trudnych Tomaszewskiego, regulacyjno-informacyjna teoria stresu Reykowskiego.

Trzy typy reakcji na stres:

\* Dystres jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.

\* Eustres to stres pozytywnie mobilizujący do działania.

\* Neustres to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy

Radzenie sobie ze stresem (coping) to poznawcze i behawioralne wysiłki skierowane na opanowanie, zredukowanie lub tolerowanie zewnętrznych lub wewnętrznych żądań.

Biologia stresu

Stres wiąże się zwykle z nasileniem wydzielania kortykotropiny przez przysadkę mózgową. Wysoki poziom tego hormonu pobudza korę nadnerczy powodując intensywną produkcję glikokortykoidów – naturalnych sterydów, które podnoszą wydajność organizmu i pozwalają na przystosowanie się do warunków stresowych.

Objawy ostrego stresu

\* pobudzenie emocjonalne,

- \* wzrost ciśnienia krwi,
- \* przyspieszenie akcji serca,
- \* ból głowy,
- \* ból brzucha,
- \* przyspieszenie oddechu,
- \* suchość w ustach,
- \* "gęsia skórka",
- \* wzrost stężenia glukozy we krwi;

## Psychologia stresu

Stres w powszechnym odbiorze jest uważany za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny (przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne jednostki) lub zbyt długotrwały. Stres umiarkowany zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny. Wielu badaczy zjawiska określa go jako podstawowy czynnik rozwoju. Konceptje określające stres jako zawsze szkodliwy (przede wszystkim teoria wychowania bezstresowego Carla Rogersa) są uważane za największą pomyłkę naukowej psychologii.

Stres zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak: zaburzenia lękowe (nerwicowe) i depresyjne, stres zbyt silny, traumatyczny stwarza ryzyko PTSD (zespołu stresu pourazowego) oraz w szczególnych przypadkach zaburzeń osobowości.

## Fazy stresu

Wg Selye'go 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:
  - o Stadium szoku.
  - o Stadium przeciwdziałania szokowi. Jednostka podejmuje wysiłki obronne.
- \* 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.

## STRES

### LĘK

### SYTUACJA

### TRUDNA

### POCZUCIE

### WINY

### ROZŁADOWANIE

### POCZUCIA WINY

Długotrwała ekspozycja na stres jest jedną z powszechnych przyczyn nerwic.

Błędne koło: powiązanie stresu i nerwicy.

Typowe stresory, czyli alternatywna koncepcja stresu wg Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a  
zdarzenie

liczba punktów określająca obciążenie

śmierć współmałżonka 100

rozwód 73

ślub 50

utrata pracy	47
pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
reorganizacja przedsiębiorstwa	39
zmiana pracy	36
zmiana godzin lub warunków pracy	20
urlop	13
święta	12

W roku 1967, dwaj psychiatrzy z Washington University w Seattle, tj. Thomas Holmes oraz Richard Rahe ogłosili alternatywną koncepcję stresu, bazującą na pojęciu stresora. Holmes i Rahe opracowali skalę 43 wydarzeń życiowych, którą wolontariusze uszeregowali według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie. Badacze badali względną siłę działania sytuacji stresujących, przypisując bodźcowi odpowiednią wartość umowną jednostek stresu w skali od 0 do 100. W ten sposób powstał popularny kwestionariusz Social Readjustment Rating Scale (SRRS).

Kwestionariusz (SRRS) Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a aplikowano ludziom przywiezionym na ostry dyżur oraz osobom towarzyszącym. Okazało się, że osoby chore doświadczyły znacznie więcej stresujących wydarzeń w przeciągu roku poprzedzającego chorobę, niż osoby towarzyszące. Udowodniono wówczas statystyczny związek pomiędzy stresorami, a chorobą.

#### Statystyczny efekt stresorów

Z badań Holmesa i Rahe'a wynika interesująca zależność statystyczna pomiędzy stresorami, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę:

- \* 150–199 jednostek stresu = 37-procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
- \* 200–299 jednostek stresu = 51-procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
- \* ponad 300 jednostek stresu = 79-procentowa szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat