

mgr Aneta DRÓŹDŹ

sluchacz studiów podyplomowych „Zarządzanie kryzysowe”
w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie

Przygotowanie do działania w stresie

Omówienie
LEAD

W artykule przedstawiono przegląd wybranych teorii stresu oraz strategie radzenia sobie z nim. Stres jest nieodzownym elementem życia człowieka. Jedną z najważniejszych cech ludzkich jest umiejętność przystosowania się do zmiennych warunków środowiska. Problemy życiowe wynikające ze wzajemnych relacji człowieka ze światem, mogą – jeśli człowiek nie podejmie odpowiednich aktywności lub nie uzyska właściwej pomocy – wywołać zjawisko zwane stresem. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny 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. Należy również mieć na uwadze, że wiele decyzji ludzi, związanych kształtowaniem umiejętności radzenia sobie ze stresem wpływa bezpośrednio na reakcje stresowe i ich konsekwencje. Niemożliwym wprost do przecenienia działaniem w tym kontekście jest wsparcie dzięki, któremu radzenie sobie ze stresem jest łatwiejsze i efektywniejsze.

Słowa kluczowe: problemy życiowe, stres, sytuacja trudna, strategia, styl.

We współczesnym świecie społeczeństwo obarczone jest ciągłą presją wynikającą z obciążeń cywilizacyjnych. Powiedzeniem odzwierciedlającym istotę naszych czasów jest tzw. „wyścig szczurów”, który zaczyna się już w okresie wczesnoszkolnym i towarzyszy nam praktycznie przez całe życie. W wielu przypadkach powoduje on, że jednostka nie wytrzymuje ciągłego napięcia oraz narzuconego tempa życia. To z kolei prowadzi do skrajnych reakcji, a w konsekwencji do utraty właściwej samooceny, regresu społecznego, wykluczenia i zejścia na margines społeczeństwa.

Wielu ludzi doświadcza w swym życiu zdarzeń o charakterze kryzysowym, staje w obliczu sytuacji, których sposób rozwiązania może zaważyć na jakości ich dalszego życia. Szczególnie wśród młodych ludzi na plan pierwszy wysuwają się gwałtowne zmiany związane z wchodzeniem w tzw. dorosłe życie. Pojawia się silna tendencja do samodzielności i niezależności oraz poszukiwanie sensu własnej egzystencji, co prowadzi do rozlicznych konfliktów z otoczeniem. Taka sytuacja,

jako efekt aktualnej relacji ze światem, wymaganiami otoczenia, ukierunkowuje aktywność człowieka. Z tej relacji wynikają określone problemy życiowe i sposoby ich rozwiązywania¹. Koncepcja rozwiązywania problemów życiowych jest traktowana jako komplementarna do teorii stresu i radzenia sobie. Trudne problemy życiowe nierzadko powodują nawarstwienie się odczuć negatywnych, różnego rodzaju napięć. Dana trudność może być oceniana w kategorii krzywdy, straty lub zagrożenia, bądź stanowić wyzwanie, co zapoczątkowuje określone działania łagodzące lub usuwające przyczyny i skutki stresu. Problemy życiowe mogą być opisane jako wynik wzajemnych relacji człowieka ze światem, w których jeśli człowiek nie podejmie odpowiedniej aktywności (zewnętrznej lub wewnętrznej) lub nie uzyska właściwej pomocy (wsparcia otoczenia społecznego), to poniesie straty lub nie wykorzysta szans osiągnięcia wyższego poziomu jakości życia.

W ujęciu T. Tomaszewskiego problemy życiowe stanowią pewien specyficzny dla podmiotu układ wartości i możliwości. Te podmiotowe sytuacje, będąc efektem aktualnych relacji człowieka ze światem, ukierunkowują aktywność człowieka, zmuszają do osiągania wyłaniających się z nich wartości². Czasem jednak bywa i tak, że utrudniają one czy nawet uniemożliwiają uzyskanie pożądanego stanu rzeczy lub zagrażają jakimś innym wartościom³. T. Tomaszewski mówi o „zadaniu”, jakie stawia człowiekowi sytuacja, w której się znalazł.

Do procesu radzenia sobie ze stresem można porównać proces rozwiązywania problemów życiowych. Jest to, bowiem podmiotowa aktywność poznawczo-behawioralno-emocjonalna ukierunkowana na rozwiązanie wyróżnionego problemu, polegająca na zmianie problemowej relacji człowieka z otoczeniem. Człowiek często ma trudności w rozpoznaniu pojawiających się w danej sytuacji możliwości (wymagań, warunków, sposobów) zarówno zewnętrznych, jak i własnych. W procesie rozwiązywania problemów życiowych (radzeniu sobie z nimi) pojawiają się poza różnorodnymi przeszkodami także czynniki sprzyjające, które najczęściej zostają podzielone na specyficzne i niespecyficzne. Czynniki specyficzne odnoszą się do konkretnego problemu, a niespecyficzne mogą dotyczyć rozwiązywania różnych problemów. Do grupy tych pierwszych M. Kulczycki zalicza:

- odpowiednią wiedzę (lub jej brak) na temat własnego położenia życiowego i sposobów (możliwości) rozwiązania powstałego problemu życiowego,
- umiejętności (lub ich brak) behawioralno-poznawcze służące wykorzystaniu posiadanej wiedzy,
- odpowiednie nastawienie (lub jego brak) do zmagania się z danym problemem,
- gotowość (lub jej brak) do podjęcia odpowiedniej aktywności w tym celu⁴.

Z kolei do czynników niespecyficznych można zaliczyć: właściwości temperamentalne człowieka, jego odporność na stres, ogólny system poglądów i wartości,

¹ Poprawa R., *Poznawczo-fenomenologiczne koncepcje radzenia sobie z problemami życiowymi*, Prace psychologiczne, Tom 34, s. 44–85.

² Tomaszewski T., *Wstęp do psychologii*, PWN, Warszawa 1967, s.124–130.

³ Poprawa R., *Poznawczo...*, wyd. cyt., s. 44–85.

⁴ Tamże, s. 59–60.

stan zdrowia itp. Podział na czynniki specyficzne i niespecyficzne, warunkujące rozwiązywanie problemów życiowych nie jest zbyt ostry, ponieważ czynniki nazywane specyficznymi dla radzenia sobie z konkretnym problemem mogą mieć także charakter niespecyficzny i dotyczyć w ogóle warunków radzenia sobie.

M. Kulczycki przedstawiając przebieg rozwiązywania problemów życiowych, kolejno wyodrębnia sześć jego faz:

- fazę wstępną – określona nowa sytuacja życiowa stwarza specyficzny układ warunków nabierający znaczenia dla podmiotu i ukierunkowujący jego dotychczasową działalność (aktywność),
- fazę decyzji, wyboru celu własnego działania o mniej lub bardziej wyraźnym znaczeniu,
- fazę wyboru programu, w której jednostka konstruuje lub wykorzystuje posiadane już programy (dyrektywy, umiejętności) rozwiązywania problemu,
- fazę realizacji ustalonych programów działania, mających na celu zmianę rzeczywistości,
- fazę osiągnięcia celu,
- fazę przekształcenia się znaczenia sytuacji, przejście do kolejnych, nowych problemów⁵.

Efektywne rozwiązanie problemu otwiera przed człowiekiem nowe możliwości życiowe. Wyłaniają się nowe warunki i wymagania stwarzające kolejne problemy do rozwiązania. W przypadku napotkania trudności czy niepowodzeń możliwe jest cofnięcie się do faz poprzednich. Wyjątkowo sprzyjające warunki przyczynić się mogą do przejścia do faz następnych, możliwe jest przerwanie procesu radzenia sobie z jednym problemem i przejście do innego, który w danym układzie warunków wydaje się jednostce istotniejszy. Należy zauważyć, że prezentowany podział procesu radzenia sobie z fazami przypomina przebieg rozwiązywania problemów intelektualnych. Podobnie także ujmuje tę kwestię R. Lazarus⁶. Należy pamiętać, że radzenie sobie jest procesem dynamicznym o dużej zmienności oraz, że istnieje duże zróżnicowanie reakcji emocjonalnych, behawioralnych i poznawczych w sytuacjach kryzysowych.

Punktem wyjścia do wyodrębnienia i rozwiązywania problemów życiowych jest tworzenie przez człowieka, na podstawie istniejących aktualnych jego relacji ze światem, subiektywnego obrazu własnego położenia życiowego⁷. Utworzona poznawcza, świadomościowa struktura obejmuje to, co było, co jest i co będzie. Wyróżniają się w niej pożądane stany rzeczy, będące wartościami oraz sposoby ich osiągnięcia i współistniejące z nimi warunki. Na podstawie obrazu własnego położenia życiowego wyodrębniają się poszczególne problemy życiowe człowieka oraz sposoby (możliwości) ich rozwiązywania. Problemy życiowe stają się wyróżnialne dzięki znaczeniu, jakie uzyskują treści obrazu własnego położenia

⁵ Kulczycki M., Psychologia rozwiązywania problemów życiowych, Prace Psychologiczne XXV, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1991.

⁶ Lazarus R., Paradygmat stresu ..., wyd. cyt., s. 2–39.

⁷ Poprawa R., Poznawczo..., wyd. cyt., s. 44–85.

życiowego w relacji człowiek – świat. Sytuacja poprzez swoje nadrzędne, podmiotowe znaczenie staje się osobistym problemem życiowym.

Obraz własnego położenia życiowego może mniej lub bardziej adekwatnie oddawać istniejące uwarunkowania danego położenia życiowego podmiotu, a więc może on być źródłem mniej lub bardziej rzeczywistych problemów oraz ułatwiać lub utrudniać ich rozwiązywanie.

Problemy życiowe oraz sposoby ich rozwiązywania mogą mieć formę jasno uświadamianych przez człowieka stanów rzeczy lub tylko pewnych poczuć, że pożądane są jakieś zmiany. Wyrażają się w pewnym wzbudzeniu emocjonalnym zachęcającym do podjęcia określonej aktywności. Przeżywając problem człowiek czuje, że sytuacja, w której się znalazł, nie jest dla niego obojętna, niesie za sobą, często jeszcze niezbyt dobrze określone, straty, szkody czy zagrożenia⁸. Sytuacja ta staje się impulsem do działania, zmiany własnego stanu emocjonalnego lub rozwiązania problemu, czasem niemającego dobrze określonego kierunku i formy. Przyczyny powstałego problemu życiowego jednostka przypisuje albo sobie samej albo elementom niezależnym od niej. W pierwszym przypadku problem staje się ważniejszy i bardziej angażujący, w drugim zaś, problem staje się mniej dokuczliwy czy trudny. Niepełna, często niewłaściwa orientacja we własnym położeniu życiowym i wyłaniające się z niej problemy przejawiają się w podejmowaniu przez człowieka działań pozornych i fałszywych oraz niewłaściwych, niedostosowanych sposobów ich rozwiązywania. Takie działania są często przyczynami poważnych, trudnych problemów adaptacyjnych. Spostrzegając sytuację jako swój problem człowiek koncentruje się wówczas, przykładowo, wyłącznie na przykrościach, jakie przynosi mu ta sytuacja.

Radzenie sobie z takim problemem najczęściej skupia się na zwalczaniu przykrych uczuć, bez sięgania do źródeł, człowiek koncentruje się na szybkim pozbyciu się doznawanych przykrości, niepokojów i obaw, a nie na próbie bardziej trwałego zabezpieczenia się przed nimi. Żyje on tylko obecną chwilą, nie pogłębiając i nie łącząc problemów z całością swego życia. Reaguje na oddzielne bodźce, nie tworzące większych, sensownych całości. Postępowanie tego rodzaju przypomina posługiwanie się środkami przeciwbólowymi w przypadku pojawienia się somatycznego cierpienia⁹. Wielu ludzi pragnie szybkich i bezpośrednich efektów radzenia sobie. Za kryterium poradzenia sobie z problemami przyjmuje się często zredukowanie napięcia, uspokojenie się. Przykładami takich form radzenia sobie są reakcje wybuchów emocjonalnych, czy też działanie mechanizmów obronnych lub rozładowujących napięcie (np. picie alkoholu)¹⁰. Jednakże aby dobrze rozwiązać problem nie można wyłącznie uspokoić się, lecz przekonać się o osiągnięciu dalszego rozwoju i zapewnieniu sobie lepszych warunków bytu i przez to osiągnięciu wyższej jakości życia.

⁸ Lazarus R., Paradygmat stresu i radzenia sobie, *Nowiny psychologiczne* 1986, s. 2–39.

⁹ Poprawa R., *Poznaczo...*, wyd. cyt., s. 44–85.

¹⁰ Tamże, s. 44–85.

W sytuacjach trudnych ludzie reagują bardzo różnorodnie. Jedni rozmawiają z bliskimi i wspólnie szukają dróg wyjścia, inni koncentrują się na problemie i próbują go rozwiązać wierząc we własne możliwości, jeszcze inni unikają takich sytuacji, a jeśli się w nich znajdują, to starają się z nich wycofać. Właśnie wtedy mówi się o różnych stylach radzenia sobie ze stresem¹¹.

W literaturze spotkać można rozmaite autorskie klasyfikacje stylów radzenia sobie. I. Heszen-Niejodek przedstawia dwie propozycje klasyfikacji stylów radzenia sobie. W pierwszej autorka odwołuje się do prac S. Miller, wykazuje pokrewieństwo z opisanymi przez psychoanalizę tendencjami obronnymi: represją (tłumieniem czegoś) i sensytyzacją (czuciem, koncentrowaniem się). Ze względu na postawę wobec informacji dotyczących stresora wyodrębnione zostały dwa style polegające na:

- koncentrowaniu uwagi na stresorze i/lub własnej reakcji, czyli na poszukiwaniu, gromadzeniu, przetwarzaniu i wykorzystywaniu informacji dotyczących wydarzenia stresowego,
- odwracaniu uwagi od stresora i własnych reakcji, czyli na pomijaniu, odrzucaniu, wypieraniu i zaprzeczaniu informacjom o wydarzeniu stresowym oraz chronieniu przed takimi informacjami przez angażowanie się w tzw. „beztresowe” formy aktywności (styl unikowy)¹².

W obrębie stylu unikowego można wyróżnić dwie główne strategie:

- unikanie przez dystrakcję – czyli celowe zajmowanie się inną czynnością, podjęcie dodatkowych czynności angażujących uwagę i odwracających ją od stresora, np. nadmierne zaangażowanie w pracę zawodową,
- unikanie w postaci wypierania – proces, w którym dochodzi do dysocjacji procesów poznawczych i towarzyszących im uczuć, przez co jednostka zaprzecza nieprzyjemnym przeżyciom¹³.

Opierając się na obu opisywanych stylach i stwierdzając niezależność pomiędzy ich wskaźnikami, należałoby stwierdzić, że mamy do czynienia nie tyle z dwoma przeciwstawnymi stylami, lecz dwiema niezależnymi dymensjami, na podstawie których należałoby wyróżnić cztery style radzenia sobie. Pierwszy z wymienionych stylów: duża czujność/silne unikanie charakteryzuje się bogatymi zasobami zarówno strategii „czujnych”, jak i „unikowych”, zatem jednostka reprezentująca taki styl jest w stanie radzić sobie zarówno wykorzystując informacje o sytuacji stresowej (strategie czujne), jak i chroniąc się przed takimi informacjami (strategie unikowe). Drugi styl: duża czujność/słabe unikanie oznacza obfitość strategii czujnych i ubóstwo strategii unikowych, co generalnie predysponuje jednostkę do radzenia sobie dzięki wykorzystaniu informacji o stresorze. Kolejny

¹¹ Pirecki K., Poczucie własnej wartości a style radzenia sobie w sytuacjach stresowych, [w:] M. Chmielewska, Rola psychologa i pomocy psychologicznej w służbach mundurowych, Agencja Wydawnicza ULMAK, Warszawa 2000, s. 63.

¹² Por. Heszen-Niejodek I., Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie, [w:] J. Strelau, Psychologia – podręcznik akademicki, Tom 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 485.

¹³ Tamże.

styl: mała czujność/słabe unikanie wyróżnia się z uwagi na deficyt strategii czujnych i duży zasób strategii unikowych, takie predyspozycje prowadzą do radzenia sobie przez unikanie informacji. Wreszcie ostatni wymieniony styl: mała czujność/słabe unikanie znamionują niewielkie zasoby zarówno strategii czujnych, jak i unikowych, co predysponuje do generalnie małej aktywności zaradczej¹⁴.

Nie wydaje się możliwe jednoczesne stosowanie przeciwstawnych strategii w odniesieniu do zachowania. Omawiane rozróżnienie odnosi się, więc do dyspozycji, a nie do ich aktualizacji w zachowaniu.

N.S. Endler i J.D.A. Parker, autorzy innej klasyfikacji stylów radzenia sobie, posługują się dodatkowo kryteriami częściowo nawiązującymi do funkcji, jakie mają one pełnić. Wyróżniają trzy rodzaje stylów:

- styl skoncentrowany na zadaniu – polegający na tendencji do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu, poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji,
- styl skoncentrowany na emocjach – charakteryzujący się tendencją do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, do myślenia życzeniowego i fantazjowania, celem jest zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową,
- styl skoncentrowany na unikaniu – tendencja do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania trudnych sytuacji, angażowanie się w czynności zastępcze (w tym np. stosowanie używek), albo poszukiwanie kontaktów towarzyskich¹⁵.

Również R. Lazarus i S. Folkman dokonują podziału stylów radzenia sobie w odniesieniu do ich funkcji:

- instrumentalnej – zorientowanej na problem, gdy zmienia się stresogenna sytuacja poprzez zmianę własnego działania i zagrażającego, szkodzącego otoczenia,
- regulującej przykre emocje – samouspokajającej, służy ona zniesieniu, zredukowaniu negatywnego napięcia emocjonalnego. Formę tę nazywa się skoncentrowaną na emocjach¹⁶.

Ludzie stosują oba typy radzenia sobie praktycznie w każdym rodzaju stresowej konfrontacji. Procesy radzenia sobie zwykle łączą w sobie obie funkcje. Dobre, efektywne radzenie sobie, czyli poradzenie sobie z problemami (stresorami) wielokrotnie wymaga zarówno, np. uspokojenia się, opanowania własnych emocji, a nawet ucieczki, zapomnienia czy zaprzeczenia w obliczu spostrzeganego zagrożenia dla własnej osoby i cenionych przez siebie wartości, jak i konkretnych wysiłków w celu zrobienia czegoś konstruktywnego z zagrażającymi, szkodzącymi lub wyzywającymi wymaganiami stresowej konfrontacji. Bez samouspokojenia się często niemożliwe jest podjęcie konstruktywnych, koniecznych działań

¹⁴ Por. Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau, *Psychologia – podręcznik akademicki*, Tom 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 486.

¹⁵ Tamże, s. 486.

¹⁶ Por. I. Heszen-Niejodek, *Teoria...*, wyd. cyt., s. 476–477.

zmieniających sytuacje czy własne przekonania, poglądy, sposób zachowania się podmiotu. Z kolei zmiany własnych zachowań w obliczu jakiegoś problemu życiowego, które nie pociągają za sobą zmian emocjonalnych – przeżywania danego problemu, z reguły są mało efektywne i nietrwałe. Bywa, że funkcje radzenia sobie są w konflikcie, szczególnie w sytuacjach, gdy regulacja emocji służąca samouspokojeniu uniemożliwia podjęcie działań koniecznych z punktu widzenia przystosowania się. Na przykład, człowiek poprawiający swoje samopoczucie, broniąc pozytywnego obrazu własnej osoby w obliczu zagrożeń czy strat za pomocą zaprzeczenia, wypierania, racjonalizacji lub stosowania substancji odurzających, może pogorszyć swoje relacje ze światem i uniemożliwić rzeczywiste, dobre przystosowanie się.

Wykorzystanie przez człowieka określonych strategii radzenia sobie, czy to skoncentrowanych na emocjach, czy na rozwiązywaniu problemów, uzależnione jest od dokonujących się w danej transakcji stresowej procesów oceny poznawczej (nadawanie znaczeń). Im więcej zagrożeń i negatywnych emocji przynosi ocena danej transakcji, tym więcej wysiłków radzenia sobie ukierunkowanych jest na regulację emocji i odwróconych od rozwiązywania problemu. Dzieje się tak wówczas, gdy znaczenie danego problemu jest dla podmiotu bardzo duże, a możliwości poradzenia sobie ocenia jako niezadowalające lub wręcz negatywne, co rodzi poczucie bezradności. Z kolei człowiek czujący się wyzwanym w określonej konfrontacji stresowej przeżywa z reguły mniej negatywnych emocji i nie musi koncentrować swoich wysiłków na obronie własnej osoby, dlatego jest w stanie bardziej zaangażować się w instrumentalne rozwiązanie problemu. Jeśli rezultaty jego działań spostrzegane są jako pozytywne, wzmacnia to ocenę danej transakcji stresowej jako wyzywającej. U człowieka czującego się zagrożonym doznanie niepowodzeń wzmacnia natomiast interpretowanie rzeczywistości jako zagrażającej oraz pogłębia negatywny stan emocjonalny.

R. Lazarus, mając na uwadze dwie funkcje radzenia sobie, wskazuje na dużą zmienność procesów, w tym i stosowanych strategii zmagania się ze stresem. Strategia radzenia sobie, która spełnia pozytywne funkcje na jednym z „etapów” stresogennego wydarzenia, może mieć negatywne dla niego konsekwencje na innym. Przykładowo, szybka redukcja napięcia w pierwszej fazie sytuacji stresowej, dzięki dystansowaniu się od problemu poprzez unikanie myślenia o nim, na dalszym etapie może utrudniać konfrontację z problemem i powodować dodatkowe obciążenia. Warto zwrócić uwagę, że zdaniem R. Lazarusa używanie alkoholu zaliczyć można do zachowań o charakterze obronno-ucieczkowym. Prawdopodobnie traktowany może być jako radzenie sobie zorientowane na emocje. Pozwala, bowiem na zmniejszenie odczuwanego stresu i umożliwia szybkie odreagowanie nagromadzonego napięcia. Celem staje się wówczas głównie poprawienie sobie samopoczucia, uciekanie od problemu będącego źródłem stresu. Działania te nie prowadzą jednak do konstruktywnego rozwiązania problemu, pozytywną rolę mogą pełnić tylko w początkowym etapie sytuacji kryzysowej, gdy ułatwiają ra-

dzenie sobie ze zbyt silnym pobudzeniem emocjonalnym. Częściej jednak stanowią barierę dla formułowania perspektyw życiowych i autorefleksji pozwalających realizować zadania rozwojowe. W rezultacie prowadzą do wystąpienia dodatkowych konfliktów i pogorszenia funkcjonowania emocjonalnego i społecznego jednostki. N.S. Endler i J.D.A. Parker odróżniają natomiast te dwie strategie, tzn. unikania i zorientowaną na emocjach. Wyróżniają oni styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na osobie, a ponadto styl skoncentrowany na unikaniu. Wprowadzają także dalsze rozróżnienie w ramach strategii określonej, „unikanie” na strategię zorientowaną na osobę (emocje) i zorientowaną na zadanie, polegające na podjęciu innego zadania.

Rezultaty procesów radzenia sobie wpływają na adaptację człowieka do świata w ciągu całego życia i dotyczą zarówno morale, jak i funkcjonowania społecznego, zdrowia somatycznego i zachowania zasobów radzenia sobie na przyszłość¹⁷. Wpływają zatem na to, co jednostka odczuwa na temat samej siebie i warunków swego życia oraz zakresu, w jakim czuje się usatysfakcjonowana. Łączą się z dobrym funkcjonowaniem społecznym człowieka, poczuciem satysfakcji, szczęścia, zadowolenia z przebiegu życia i zmagania się z nim.

Ocena efektywności radzenia sobie może dotyczyć procesu, strategii lub stylu. Opiera się na założeniu, że pewne sposoby radzenia sobie są generalnie lepsze od innych. Uważa się na przykład, że mechanizmy kontroli – jako jedyny skuteczny sposób pokonywania stresu – mają większą wartość w porównaniu z mechanizmami obronnymi.

Ocena efektywności procesu obejmuje natomiast całą transakcję stresową, w trakcie której człowiek stosuje zwykle wiele różnorodnych strategii. R. Lazarus i S. Folkman twierdzą, że podstawą oceny efektywności radzenia sobie jest wynik, czyli osiągnięte rozwiązanie transakcji stresowej. Proces radzenia sobie może zostać oceniony jako efektywny, jeśli osiągnięto trwałe rozwiązanie problemu, które nie pociąga za sobą dodatkowego konfliktu i pozwala zachować pozytywny stan emocjonalny. Rozwiązanie transakcji stresowej będzie optymalne także wtedy, kiedy proces radzenia sobie w maksymalnym stopniu jest dostosowany do wymagań sytuacji stresowej. Warunkiem efektywności jest odpowiedniość pomiędzy rzeczywistością a jej oceną oraz oceną a radzeniem sobie¹⁸.

Odnosząc styl do różnic indywidualnych między ludźmi, ocenić można efektywność osób, wyróżniając osoby ogólnie lepiej i gorzej radzące sobie w warunkach stresowych. Uwzględnić należy przy tym różnego rodzaju sytuacje stresowe, w których jednostka uczestniczy. Ocena obejmuje nie jeden, ograniczony w czasie epizod stresowy, ale jakiś okres i pewną liczbę takich epizodów.

¹⁷ Por. Poprawa R., *Poznawczo ...*, wyd. cyt., s. 44–85.

¹⁸ Por. Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z., *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 32.

Możemy także oceniać efektywność wyniku bezpośrednio po zakończeniu transakcji stresowej i w jakiejś perspektywie czasowej, bo rozwiązanie oceniane bezpośrednio jako wystarczające, może nie wytrzymać próby czasu.

W wypadku procesu ocena dotyczy rozwiązania konkretnej sytuacji stresowej, bywa jednak niejednoznaczna, ponieważ radzenie sobie prowadzące do poprawy sytuacji może pociągnąć za sobą koszty emocjonalne. Ocena efektywności strategii okazuje się zatem względna, zależna od kontekstu. Nie dowiedziono też przewagi jakiegoś stylu radzenia sobie nad innym. Badania dowodzą jednak, że w sytuacji, gdzie z jakichś powodów stosowane są strategie niezgodne ze stylem radzenia sobie, jest mniejsza efektywność niż w sytuacji, gdzie strategie zgodne są z indywidualnym stylem radzenia sobie. Dla efektywności ważniejsze okazuje się dostosowanie strategii do indywidualnego stylu niż do wymagań sytuacji. Innym przykładem jest aktywna postawa w obliczu stresu. Podejmowanie wysiłków w celu jego przezwyciężenia jest generalnie korzystniejsze dla adaptacji w porównaniu z postawą bierną, która charakteryzuje się małym zaangażowaniem w proces radzenia sobie. Według H.W. Krohne aktywne radzenie sobie, bez względu na rodzaj stosowanych strategii jest adaptacyjnie korzystniejsze w porównaniu z innym poziomem aktywności wobec stresora¹⁹.

Ch. Carver i M. Scheier dowodzą, że jedynie pozytywne przewartościowanie doprowadza jednoznacznie do poprawy stanu emocjonalnego. Żadna inna forma radzenia sobie nie wiązała się ze złagodzeniem w przyszłości negatywnych emocji. Aktywne podejście do radzenia sobie w życiu sprzyja dobremu samopoczuciu. Niektóre dane empiryczne wskazują na skuteczność niektórych form radzenia sobie w obniżaniu negatywnych emocji w konkretnych sytuacjach²⁰.

S. Schönplung i G. Batimann stwierdzają, że samo podjęcie radzenia sobie jest dodatkowym źródłem stresu, który określić można jako „stres wytwarzany przez podmiot”. Korespondowałoby to z R. Lazarusa ujęciem radzenia sobie jako procesu związanego z wysiłkiem. Akcentowanie zwiększenia stresu jako jednego z następstw podjęcia radzenia sobie prowadzi do wniosku, że w pewnych sytuacjach jest ono nieopłacalne, nawet bez względu na efekty. Do określenia tych sytuacji warto posłużyć się za S. Schönplungiem i G. Battmannem kategorią zasobów. Ludzie oceniają i porównują swoje transakcje z otoczeniem, biorąc pod uwagę wzrost oraz utratę zasobów. Radzenie sobie może więc być traktowane jako proces gospodarowania zasobami, a ocenę jego opłacalności uzyskujemy przez porównanie wielkości zasobów zaangażowanych w problem powodujący stres z zasobami zaangażowanymi w radzenie sobie w przypadku jego podjęcia. Niejednokrotnie ten prosty bilans prowadzi do wniosku, że bardzo opłacalne jest pozostawanie w relacji stanowiącej źródło stresu niż podjęcie radzenia sobie. Nieopłacalność radzenia sobie wiąże się też z tym, że jego skutki mogą być gorsze niż sam tylko brak poprawy relacji będącej źródłem stresu. Doprowadzić może bo-

¹⁹ Tamże, s. 33–34.

²⁰ Tamże, s. 34.

wiem do pogorszenia tej relacji lub spowodować zaistnienie nowej relacji stresowej²¹. Ocena efektywności procesu radzenia sobie obejmuje całą transakcję stresową, w trakcie której człowiek stosuje zwykle wiele różnorodnych strategii.

Problem radzenia sobie ze stresem jest niezwykle istotny z punktu widzenia przystosowania się człowieka do warunków środowiskowych. Otóż pojawiające się w sytuacji stresowej wymagania wewnętrzne i zewnętrzne, często przekraczające możliwości przystosowawcze, pobudzają człowieka do aktywności ukierunkowanej na odzyskanie równowagi pomiędzy wymaganiami i możliwościami oraz na poprawę stanu emocjonalnego. Taka aktywność określana jest często jako „radzenie sobie ze stresem”²². Zainteresowanie problematyką radzenia sobie ze stresem jest bardzo duże i stale rośnie. Jednakże pojęcie radzenia sobie pozostaje ciągle niejasne. W głównej mierze jest to spowodowane definiowaniem go na różnych poziomach ogólności i w różnych wymiarach.

W literaturze przedmiotu pojęcie radzenia sobie (*coping*) ze stresem odnosi się do osobistych poznawczych i behawioralnych, wciąż zmieniających się wysiłków, aby podołać (zredukować, umniejszyć, ulepszyć, tolerować czy opanować) wewnętrznym i zewnętrznym wymaganiom stresowej transakcji. Jest serią celowych, zmieniających się wysiłków podejmowanych w wyniku określonej oceny sytuacji. Radzenie sobie jest zachowaniem reaktywnym, zbiorem czynności ukierunkowanych na walkę z zagrożeniem. Często definiowane jest jako świadomy lub nieświadomy wysiłek, związany z zapobieganiem, eliminowaniem bądź osłabianiem stresorów albo tolerowaniem ich efektów w sposób najmniej szkodliwy²³.

Lazarus uważa, że radzenie sobie ze stresem należy traktować jako proces psychologiczny, który określa: co dana osoba robi w szczególnym przypadku i jak to, co robi, zmienia się, gdy zmienia się wydarzenie.

Warunkiem bezwzględny zaistnienia procesu radzenia sobie jest specjalna mobilizacja wysiłków danej osoby w jej konfrontacji z wymaganiami stresowej transakcji. Jak podkreśla R. Lazarus i S. Folkman, mobilizacja wysiłków podmiotu jest tym, co odróżnia radzenie sobie od adaptacji. „Radzenie sobie pojawia się tylko wtedy, kiedy jakaś osoba nie może rutynowo sprostać wymaganiom i żądaniom życia, ale musi zrobić coś ekstra. To rozróżnienie pozwala na takie zażęczenie definicji „radzenia sobie”, aby zawierała tylko działania nierutynowe...²⁴”. Bardziej ogólne natomiast pojęcie „adaptacja” odnosi się do procesów wpływających na to, jak dana osoba w ogóle daje sobie radę w życiu. Omawiani autorzy wyróżnili ponadto trzy kluczowe cechy radzenia sobie ze stresem:

²¹ Tamże, s. 35–36.

²² Hesen-Niejodek I., Teoria..., wyd. cyt., s. 475.

²³ Por. Tamże, s. 476.

²⁴ Strelau J., Psychologia – podręcznik akademicki, Tom 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 284.

- jest to proces „ukierunkowany”, skupiający się na tym, co dana osoba rzeczywiście myśli i robi w czasie określonej konfrontacji stresowej oraz na tym, jak zmienia się to w trakcie jej trwania,
- jest procesem „kontekstualnym”, to znaczy zachodzącym pod wpływem tego, jak dana osoba ocenia rzeczywiste wymogi konfrontacji oraz środki (możliwości) do sprostania im. Kontekstualność tego procesu oznacza także, że mają na niego wpływ inne osoby oraz cechy i właściwości danej sytuacji,
- autorzy nie zakładają, co stanowi dobre, a co złe radzenie sobie. Jest ono definiowane jako wysiłki danej osoby, aby sprostać wymaganiom stresującej relacji, bez względu na to, czy są one zakończone sukcesem.

Radzenie sobie może być rozpatrywane jako:

- proces – czyli całość aktywności podejmowanej przez człowieka w sytuacji stresowej. Jest on złożony i dynamiczny, zajmuje długi okres i oddziałuje na pierwotną sytuację, zmieniając ją czasem radykalnie, co wpływa zwrótnie na przebieg aktywności zaradczej.
- strategia – czyli mniejsze, wyróżnione w przebiegu czasowym jednostki aktywności, stanowiące jakby ogniwa. Niekiedy różnią się od siebie znacznie w przebiegu tego samego procesu.
- styl radzenia sobie – czyli posiadany przez jednostkę, charakterystyczny dla niej repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Dyspozycja ta jest atrybutem podmiotu. Takie rozumienie implikuje zgodę na istnienie różnic indywidualnych w zakresie dyspozycji do radzenia sobie, ale nie wyklucza możliwości elastycznego dopasowania zachowania do wymagań sytuacji²⁵.

Styl radzenia sobie jest traktowany jako dyspozycja, bowiem w procesie radzenia sobie uczestniczy tylko część spośród strategii zawartych w repertuarze jednostki. Dopiero wymagania sytuacji stresowej i możliwości wynikające ze stylu radzenia sobie decydują o tym, jakie strategie zostaną wykorzystane. Elastyczność zachowania, jego dostosowanie do wymagań sytuacji jest warunkiem skuteczności radzenia sobie.

Według Wrześniewskiego proces radzenia sobie, to ciąg zmieniających się w czasie strategii, łączących się ze zmianami cech sytuacji i zmianami stanu psychofizycznego jednostki. Proces ten zależy od czynników sytuacyjnych, od czynników osobowych i od interakcji między tymi dwiema grupami czynników. Podjęcie przez jednostkę określonej strategii, zależy nie tylko od rodzaju sytuacji i stylu radzenia sobie charakterystycznego dla danej osoby, ale także od takich składników osobowości, jak na przykład optymizm, poziom samooceny, poziom osiągnięć czy lękliwość. Na podjęcie określonej strategii mają także wpływ inne właściwości jednostki, jak: wiek, płeć, wykształcenie. Podjęta strategia jest wypadkową wszystkich tych zmiennych²⁶. Według R. Lazarusa i S. Folkmana ludzie

²⁵ Por. I. Heszen-Niejodek, *Teoria...*, wyd. cyt., s. 475.

²⁶ Por. Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 45–48.

różnią się między sobą skłonnościami do posługiwania się określonego rodzaju strategiami radzenia sobie i te różnice są względnie stałe. To, które spośród dostępnych strategii zostaną wykorzystane, zależy w dużym stopniu od spostrzegania przez jednostkę wymagań sytuacyjnych. Sam zaś przebieg procesu zaradczego zależy głównie od oceny wtórnej zagrożenia, w której człowiek dokonuje oszacowania, co może zrobić, by sprostać wymaganiom sytuacji. R. Lazarus podkreśla zależność efektywności i adaptacyjności danego psychologicznego mechanizmu radzenia sobie od szerokiego kontekstu stwarzanego przez relacje podmiotu ze światem i „etapu” przebiegu procesu radzenia sobie. Na przykład, „zaprzeczenie”, „unikanie”, „czasowe samooszukiwanie się” i inne formy radzenia sobie mogą być również pozytywne, a nawet niezbędne w pewnych układach relacji i określonych momentach ich przebiegu. Funkcjonowanie obronne jest skuteczne w wielu kontekstach sytuacyjnych. Stwierdzono, że osoby, które najbardziej korzystały z obronnych strategii radzenia sobie, były całościowo najmniej przystosowane. Chociaż można uznać i wskazać wartość adaptacyjną czy nawet prorozwojową niektórych mechanizmów radzenia sobie określonych jako obronne, niemniej jednak, jeżeli okazują się one jedynymi, dominującymi mechanizmami radzenia sobie z wymaganiami świata i własnej osoby, wówczas stają się dezadaptacyjne. Mogą prowadzić do oderwania się od rzeczywistości, stać się wyrazem zaburzeń zachowania i nieprzystosowania psychologicznego²⁷.

Reasumując, stres w powszechnym odbiorze społecznym jest uważany za zjawisko szkodliwe. Pojawia się wtedy, gdy zostaje zachwiana równowaga między możliwościami, a obciążeniem. To jak radzimy sobie ze stresem w dużej mierze zależy od tego jak w danej chwili oceniamy sytuację. Zwykle w pierwszej chwili pojawienia się sytuacji stresowej identyfikujemy jak poważny jest to problem, a następnie szukamy „drogi ewakuacji”. Każdy człowiek ma swoją własną drogę ewakuacji, np.: walka, ucieczka, chwilowa samotność, hobby, spotkanie z przyjaznymi sobie ludźmi. Ponieważ tak naprawdę nikt nie jest w stanie określić, jak zachowałby się w konkretnej sytuacji kryzysowej, w warunkach silnego stresu, niebagatelnego znaczenia nabiera edukacja przedincydentalna realizowana podczas przygotowania do wykonywania szczególnych zadań. Skupiać się ona winna na uświadomieniu funkcjonariuszom z czym mogą się spotkać na miejscu prowadzenia działań (widoki zniszczenia, zmasakrowanych ludzkich ciał, reakcje ofiar itp.), przygotowywać do radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz panowania nad własnymi reakcjami (emocjami), na miejscu w którym doszło do zdarzenia, jak i radzenia sobie z objawami dystresu po zdarzeniu, a ponadto uczyć zasad higieny psychicznej i fizycznej²⁸.

²⁷ Por. Poprawa R., *Poznawczo- fenomenologiczne koncepcje radzenia sobie z problemami życiowymi*, Prace psychologiczne XXXIX, 1994, s. 72.

²⁸ Por., Wiśniewski B., Kaczmarczyk B., *Sytuacje krytyczne a stres*, Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała, 2012, s. 134–135.

Literatura

- [1] Heszen-Niejodek I., Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie, [w:] Strelau J., Psychologia – podręcznik akademicki, Tom 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- [2] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z., Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- [3] Kulczycki M., Psychologia rozwiązywania problemów życiowych, Prace Psychologiczne XXV, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1991.
- [4] Lazarus R., Paradygmat stresu i radzenia sobie, Nowiny psychologiczne 1986.
- [5] Pirecki K., Poczucie własnej wartości a style radzenia sobie w sytuacjach stresowych [w:] Chmielewska M., Rola psychologa i pomocy psychologicznej w służbach mundurowych. Agencja Wydawnicza ULMAK, Warszawa 2000.
- [6] Poprawa R., Poznawczo-fenomenologiczne koncepcje radzenia sobie z problemami życiowymi, Prace psychologiczne, Tom 34.
- [7] Strelau J., Psychologia – podręcznik akademicki, Tom 3. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- [8] Tomaszewski T., Wstęp do psychologii. PWN, Warszawa 1967.
- [9] Wrześniewski K., Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru [w:] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z., Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- [10] Wrześniewski K., Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru [w:] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z., Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.

Aneta DRÓŹDŹ

Preparing to Act under Stress

The article contains overview of the selected stress theories and stress management strategies. Stress is an integral part of human life. One of the most important human characteristics is the ability to adapt to the changeable environmental conditions. Life problems which stem from mutual human – world relations can, if a person does not take appropriate actions or does not receive adequate aid, cause stress. In reality, undesirable actions may be caused by too high stress level or long-term stress only. Moderate stress increases abilities to overcome adaptation requirements of the environment, allowing psychological development. Numerous researchers describe it as a fundamental development factor. What needs to be taken into consideration is the fact that many human decisions related to developing the abilities to cope with stress directly impact stress-related reactions and their consequences. In this context, it is impossible to overestimate the importance of support thanks to which dealing with stress is easier and more effective.

Keywords: life problems, stress, difficult situation, strategy, style.

SUMMARY