

**Maria Katarzyna Grzegorzewska\***

## RÓŻNORODNOŚĆ W INTERPRETACJI PROBLEMATYKI STRESU

W obecnych czasach człowiek żyje w bezustannym stresie. Stres odczuwamy w zasadzie każdego dnia, chociaż często nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Najczęściej mianem stresu określana jest charakterystyczna reakcja na bodźce płynące z otoczenia. Termin „stres” był powszechnie stosowany już od początku XX wieku<sup>1</sup>; do dzisiaj jednak liczne kontrowersje towarzyszą próbom zdefiniowania tego zjawiska. Zanim pod koniec II wojny światowej zostało rozpowszechnione w pracach psychologicznych samo pojęcie stresu, na przełomie XIX i XX wieku rozumiano je jako „obciążenie”<sup>2</sup>.

Walter Cannon pierwszy opisywał stres jako psychofizjologiczną reakcję na zewnętrzny bodziec, którym mogą być zarówno czynniki emocjonalne, jak i fizyczne. W Cannon wprowadził również pojęcie „krytycznego poziomu stresu”<sup>3</sup> zakłócającego homeostazę oraz „stresu chronicznego” – działającego w ciągu dłuższego czasu, a ponadto „stresu incydentalnego” – intensywnego, ale krótkotrwałego<sup>4</sup>.

Według definicji Hansa Selyego stres jest „nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”<sup>5</sup>.

Zgodnie z opisem H. Selyego stres przejawia się we wszelkich zaburzeniach funkcjonowania organizmu, spowodowanych przez niesprzyjające czynniki zewnętrzne. Podążając tym tokiem myślenia, należy stwierdzić, iż stres jest niczym więcej, jak zespołem zmian fizjologicznych o charakterze przystosowawczym, które służą obronie organizmu.

Według Cary’ego L. Coopera i Roya Payne’a stres jest brakiem równowagi między wymaganiem a możliwością odpowiedzi w warunkach, w których niewłaściwe spełnienie wymagań ma istotne (postrzegane) konsekwencje<sup>6</sup>.

---

\* Wydział Nauk Społecznych Stosowanych AGH.

<sup>1</sup> W.B. Cannon, *Changes In Pain, Hunger, Fear and Rage. An Account of Recent Research into the Function of Emotional Excitement*, Appleton, New York 1929.

<sup>2</sup> J. Terelak, *Stres psychologiczny*, Warszawa 1995.

<sup>3</sup> J.W. Mason, *A historical view of the stress field*, „Journal of Human Stress” 1975, No. 1, s. 6 – 12.

<sup>4</sup> J. Terelak, op. cit.,

<sup>5</sup> H. Selye, *Stres okielznany*, Warszawa 1977.

<sup>6</sup> C.L. Cooper, R. Payne, *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*, Wiley, Chichester – New York 1988.

## 1. SPOSOBY INTERPRETOWANIA STRESU

Studia nad stresem skupiały się głównie na jednym z trzech niżej wymienionych zagadnień.

- 1) Stres jako zmienna zależna, tj. **reakcja**. Zwracano uwagę na stres jako reakcję na bodziec, którym może być niepokojąca sytuacja bądź też środowisko, np. praca na zmiany niezdrowe, szkodliwe środowisko. Reakcje mogą być fizjologiczne, psychologiczne lub behawioralne.
- 2) Stres jako zmienna niezależna, tj. **bodziec**. Naukowcy koncentrowali się na stresie jako zjawisku niezwiązanym z jednostką, bez wpływu na jej doświadczenia, postrzeganie itp. Stres jest rozumiany jako negatywny czynnik pochodzący ze środowiska.
- 3) Stres jako zmienna współzależna, tj. wzajemne oddziaływanie. Podejście to podkreśla wagę sposobu postrzegania i reagowania jednostki na sytuacje, w których się znalazła. Dlatego też odzwierciedla ono brak dopasowania pomiędzy jednostką a środowiskiem, podejście bodziec – reakcja<sup>7</sup>.

Omówione podejścia wynikają z odmiennych opinii na temat tego samego zjawiska. Szczególnie różnią się one proponowanymi definicjami oraz metodami stosowanymi przy badaniu stresu.

**Stres jako reakcja.** Model ten opiera się na reakcji, należy on jednocześnie do kategorii zmiennych zależnych. Definiuje się go jako reakcję jednostki na pewien zagrażający bądź szkodliwy bodziec. Jak sugeruje Shirley Fisher<sup>8</sup>: „Można wywnioskować, iż dana osoba została poddana czynnikom stresującym tylko jeżeli oznaki napięcia są obecne”. Reakcje na stres mogą występować na trzech poziomach: psychologicznym, behawioralnym i fizjologicznym

**Stres jako bodziec.** Już w V wieku p.n.e. Hipokrates wierzył, że wewnętrzne środowisko warunkuje cechy charakterystyczne dla zdrowia i choroby<sup>9</sup>. Takie podejście do stresu łączy zdrowie i chorobę w pewnych warunkach w wewnętrznym środowisku jednostki.

To wczesne podejście do zjawiska stresu ujmuje go jako zmienną niezależną i przedstawia prosty model, aby wyjaśnić jego główne składowe.

Według tego modelu, różne szkodliwe cechy w środowisku mają niezdrowy wpływ na jednostkę i wywołują w niej zmiany. Poziom napięcia, który możemy zaobserwować oraz jego typ, zależą od danej jednostki oraz od czasu trwania i natężenia napięcia. Dlatego też, jak podkreśla S. Fisher: „Zakłada się, że stres jest warunkiem środowiska. Środowisko to natomiast może być fizyczne lub fizjologiczne”.

Metodyka używana w tym podejściu zwykle skupia się na identyfikacji potencjalnie stresujących bodźców: środowiskowych (np. hałas), społecznych (np. rasizm), psychologicznych (np. depresja), fizycznych (np. niepełnosprawność), ekonomicznych (np. bieda) oraz na kataklizmach naturalnych (np. powódzie). Dlatego też podjęto działania mające na celu pomiar toksyczności bodźca<sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> S. Fisher, *Stress and Strategy*, Lawrence Erlbaum Associates, London 1986.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 118.

<sup>9</sup> H. Goodell, S.R. Wolf, F.B. Rogers, *Historical Perspectives*, Chapter 2 [in:] *Occupational Stress, Health and Performance at Work* S. Wolf and A.J. Fine Stone (eds). (Littlelan, Massachusetts : PSG Inc, 1986).

<sup>10</sup> T.H. Holmes, R.H. Rahe, *The social readjustment rating scale* „Journal of Psychosomatic Research”, 11, 213–218.

Bardzo dużo uwagi poświęcono badaniom stresu w pracy, polegającym na oddzielaniu w środowisku pracy cech, które determinują psychologiczne i fizjologiczne samopoczucie. Pozwala to na pomiar stresu w sposób mechaniczny. Charakterystyczne dla tej teorii jest to, że każda jednostka ma pewien stopień wytrzymałości (tolerancji), który, gdy zostanie przekroczony, może prowadzić do tymczasowego lub trwałego uszkodzenia. Podkreśla to również fakt, iż każda jednostka jest przez cały czas poddawana działaniu wielu różnorodnych czynników stresujących i chociaż zwykle świetnie sobie z nimi radzi, to nieraz nawet mało ważne wydarzenie może prowadzić do zachwiania równowagi pomiędzy tym zachowaniem (kiedy dana osoba radzi sobie w trudnej sytuacji) a całkowitym załamaniem.

H. Selye<sup>11</sup> podkreślił, iż słowo „stres” nie powinno być automatycznie uważane pojęcie negatywne, ponieważ może ono również oznaczać dodatni bodziec, czyli czynnik pobudzający. H. Selye dzieli stres na pozytywny (eustres), czyli taki, który motywuje do wzrostu, rozwoju i zmiany, oraz negatywny (distres), tj. niechciany, trudny do opanowania niszczący typ stresu. Podział ten stanowi podstawę modelu opartego na bodźcu (tj. identyfikacji potencjalnych źródeł stresu).

H. Selye opisuje cztery typy stresu, których może doświadczyć jednostka:

- 1) **hiperstres**, czyli stres nadmierny,
- 2) **hypostres**, czyli stadium przedstresowe,
- 3) **distres**, czyli stres negatywny,
- 4) **eustres**, czyli stres pozytywny.

## 2. STRES W UJĘCIU INTERAKCYJNYM I TRANSAKCYJNYM

We współczesnych modelach stres nie jest już zjawiskiem statycznym, reakcją czy bodźcem, lecz raczej procesem bardziej złożonym. Pearlin sugeruje, że: „Stres nie jest jednorodnym wydarzeniem, lecz jest to złożony, zróżnicowany i intelektualnie prowokujący proces”. Dlatego też nastąpiła zmiana w dzisiejszym podejściu do stresu psychologicznego, polegająca na spostrzeganiu stresu jako reakcji na wymagania środowiska, do określenia go terminem wzajemnych interakcji.

Poniżej zostanie przedstawiona interakcyjna koncepcja stresu, która znalazła zastosowanie w psychologii pracy po przekształceniu jej przez Toma Coksa w ujęcie transakcyjne. Ponadto opiszę w skrócie reakcje oraz następstwa stresu organizacyjnego.

### 2.1. INTERAKCYJNA KONCEPCJA STRESU

Zgodnie z tym ujęciem stresu nie można sprowadzić ani do klasy bodźców wywierających na człowieka określoną presję, ani też do klasy reakcji na ową presję. Interakcyjne ujęcie stresu jest rodzajem szczególnej relacji pomiędzy osobą a jej otoczeniem.

Relacja ta podlega ocenie za każdym razem, gdy pojawi się bodziec ze strony środowiska. Dopiero wtedy, gdy zostanie oceniona (co jest zależne od doświadczeń, możliwości i zasobów danej jednostki) jako zagrażająca, pojawia się stres. Czyli pojawienie się reakcji stresowej zależy od sposobu, w jaki jednostka ocenia swoją sytuację.

<sup>11</sup> H. Selye, *Stres okiełznany*, Warszawa, 1977.

Stres w ujęciu Lazarusa jest procesem, w którym zostały wyróżnione cztery zasadnicze elementy składowe<sup>12</sup>. Po pierwsze zawsze musi występować czynnik wywołujący stres; może on być zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny. Drugim elementem jest proces oceny działającego czynnika. Jego rezultatem jest zakwalifikowanie oddziałującego czynnika jako zagrażającego, szkodliwego lub neutralnego, a czasem przyjaznego osobie lub organizmowi. Kolejnym elementem jest reakcja stresowa, określana czasem w literaturze jako *strein*. Czwartym elementem jest proces zmagania się ze stresem. Zachodzi on oczywiście wtedy, gdy działający czynnik oceniony zostanie jako stresorodny. Takiej ocenie zawsze towarzyszy zespół reakcji, których celem jest redukcja lub usunięcie stresu. Reakcje te mogą mieć naturę fizjologiczną lub psychologiczną (złożoną zazwyczaj z komponentu poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego). Zmaganie się ze stresem może zakończyć się sukcesem (poradzenie sobie ze stresem) lub porażką.

Zarówno ocena sytuacji stresowej, jak i proces zmagania się ze stresem, czynnikiem stresorodnym, całą sytuacją stresu, dokonuje się zawsze poprzez pryzmat wydolności jednostki. Wydolność owa wyznaczana jest zasobami, którymi dysponuje jednostka.

### 3. TRANSAKCYJNA KONCEPCJA STRESU

Koncepcja R.S. Lazarusa, choć wyrosła na gruncie psychologii klinicznej, okazała się na tyle uniwersalna, że dostosowano ją również na innych obszarach.

Na grunt nauk zajmujących się badaniem pracy czy też układu człowiek – praca (psychologia pracy) przeniósł ją T. Cox<sup>13</sup>, proponując tak zwany model transakcyjny stresu. Zgodnie z tą koncepcją stres jest wynikiem transakcji zachodzącej między środowiskiem zewnętrznym a jednostką. Ważne jest rozróżnienie między procesami zmagania się z sytuacją stresową a procesami będącymi reakcją na czynnik czy sytuację stresorodną.

Ocena sytuacji jako stresorodnej (sytuacji wyzwania, zagrożenia lub utraty) wywołuje określoną reakcję emocjonalno-behawioralną z towarzyszącą jej reakcją fizjologiczną. Sytuacja wyzwania pociąga za sobą uczucie niepewności oraz nastawienie na walkę zmierzającą do przezwyciężenia wyzwania, sytuacja zagrożenia wywołuje lęk prowadzący do wycofywania się z obszaru, w którym zagrożenie występuje. Sytuacja utraty powoduje obniżenie nastroju, depresję i poczucie beznadziejności objawiające się odrętwieniem, apatią i depresją.

Emocje wywołane sytuacjami stresowymi charakteryzują się dużą intensywnością, a ich wystąpienie paraliżuje efektywne funkcjonowanie. To z powodu owych emocji i zachowań stres jest tak uciążliwy i tworzy nowy problem do rozwiązania. Bardzo zresztą szybko staje się on najważniejszy we wszelkich podejmowanych działaniach. Przyczynia się to dodatkowo do obniżenia efektywności działania we wszystkich pozostałych (pozastresowych) obszarach funkcjonowania<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> R.S. Lazarus, *From psychological stress to the emotions, A history of changing outlooks*, [w:] L. W. Porter, M. R. Rozenzweig [red.], *Annual review of psychology*, Palo Alto, California, 1993.

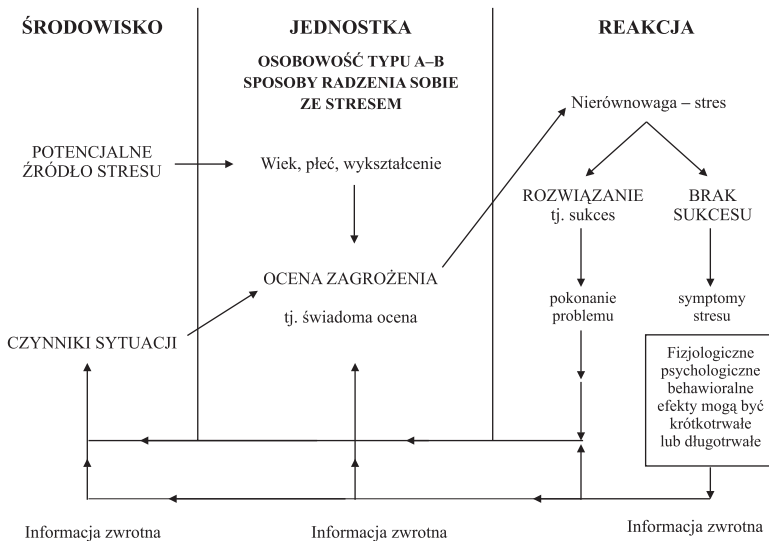
<sup>13</sup> T. Cox, *Stress*, London, Macmillan 1985.

<sup>14</sup> T. Marek, M. Fąfrowicz, *Stres organizacyjny – próba reinterpretacji w kontekście Veroneńskiego Modelu stresu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie”, 4/1999.

W badaniach posługujących się modelem takich współzależnych reakcji stres postrzegany jest jako interakcja lub transakcja pomiędzy osobą a środowiskiem<sup>15</sup>. Transakcyjny model stresu przyjmuje również norma Międzynarodowego Biura Standaryzacji (ISO 10075, 1991). Z jednej strony, wskazuje się tam na sytuacyjne czynniki powodujące stres (wymagania stawiane przez wykonywane zadanie, fizyczne i społeczne warunki pracy oraz społeczne czynniki poza pracą), z drugiej zaś na indywidualne charakterystyki jednostki (takie jak aspiracje, system nastawień, zdolności, sprawności, wiedza, posiadane doświadczenie, stan zdrowia, wiek). Ostateczny efekt wystąpienia reakcji na stres zależy jest od relacji występujących między elementami środowiska (szeroko pojętego), a specyficznymi charakterystykami jednostki.

Przywołane teorie udowadniają zarówno wpływ, jak i reakcje człowieka na środowisko. Dlatego stres jest koniecznym stopniem dopasowania pomiędzy daną osobą a jej środowiskiem. Inaczej mówiąc: nie samo środowisko jest stresujące, ale związek pomiędzy nim a jednostką może prowadzić do doświadczenia stresu.

Interakcyjny model stresu został przedstawiony na rysunku 1.



Rys 1. Interakcyjny model stresu

Źródło: V. J. Sutherland, C. L. Cooper, *Sources of work stress*, [w:] J. J. Hurrell, L. R. Murphy, S. L. Sauter, C. L. Cooper (red.), *Occupational stress*, Taylor and Francis, London, 1991

Stresujące transakcje są więc postrzegane jako produkt dwóch współdziałających systemów. Stres pojawia się w momencie, w którym natężenie czynnika pobudzającego przekracza zdolność (pojemność) oporu jednostki. Aby sobie poradzić ze stresem, dana osoba może

<sup>15</sup> C. L. Cooper, R. Payne (Ads), *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*, Wiley, Chichester and New York, 1998.

usiłować zmienić środowisko lub nauczyć się zmieniać własne reakcje na konkretną sytuację. Pomocą w osiągnięciu stanu harmonii pomiędzy osobą a środowiskiem jest umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Koncepcja modelu transakcyjnego spowodowała wzrastające rozpoznanie wag procesów umysłowych jako głównego czynnika determinującego stres. Ponieważ wydarzenie jest postrzegane jako bodziec, musi ono zostać zinterpretowane przez jednostkę. Z transakcyjnego punktu widzenia „stres jest interpretowany jako świadomie pośredniczący koncept”<sup>16</sup>. Zakłada się, że „stan i struktury umysłowe determinują obecność lub brak stresu”. Reasumując, postrzeganie czynnika stresującego przez jednostkę jest ważniejsze niż sama obecność tego czynnika.

Kluczowym elementem wspólnym w tych modelach jest świadoma ocena oraz zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Przyjmuje się, że współdziałające struktury, takie jak przyswajanie wiedzy przez doświadczenie i zmysły, będą wpływały niezależnie od tego, czy dana osoba odbiera określoną sytuację jako stresującą czy nie. W modelach tych osoba jest więc aktywnym pośrednikiem środowiska, gdyż ocenia wagę sytuacji, w której się znalazła.

Stres nie jest zatem tylko bodźcem lub reakcją na wymagania środowiska, ale odzwierciedla wzajemne dynamiczne reakcje. Pomiędzy osobą a środowiskiem zachodzi ciągłe wzajemne oddziaływanie, w którym pośredniczy wiele złożonych świadomych procesów.

W każdym badaniu stresu musimy rozważyć pięć podstawowych aspektów opisanego powyżej modelu:

- 1) Świadoma ocena – subiektywne postrzeganie sytuacji prowadzące do doświadczenia,
- 2) Doświadczenie – postrzeganie sytuacji lub zdarzenia będzie zależęć od doświadczenia jednostki, tj. znajomości sytuacji, której oddziaływaniu jednostka była wcześniej poddana; w wyniku której nauczyła się lub wyćwiczyła konkretne umiejętności. Doświadczenie jest również determinowane przez wcześniejsze sukcesy i porażki (tj. wzmocnienie uprzednich reakcji),
- 3) Wymaganie – obejmuje ono doświadczenie faktyczne, doświadczenie postrzegane wraz z umiejętnościami rzeczywistymi i postrzeganymi. Na postrzeganie doświadczenia mają też wpływ potrzeby, pragnienia oraz poziom zaangażowania i pobudzenia jednostki,
- 4) Wpływ interpersonalny – sposób postrzegania potencjalnego źródła stresu w dużym stopniu zależęć będzie od obecności lub braku innych osób, co ma wpływ na subiektywne doświadczenie stresu, reakcje i zachowania zapobiegawcze; może być zarówno korzystny, jak i szkodliwy,
- 5) Stan nierównowagi – kiedy taki stan pojawia się pomiędzy wymaganiem a umiejętnością sprostania mu, wyprowadzane są metody radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz przewidywalne konsekwencje tych metod (tj. pozytywne przywracają równowagę, negatywne zaś pogarszają sytuację).

Podłożem tego modelu zależności jest pojęcie harmonii człowiek – środowisko<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> D. Meichenbaum, *Stress Inoculation Training*, Pergamon Press, Exeter 1985.

<sup>17</sup> J.R. Edwards, C.L. Cooper, *The Person-Environment Fit Approach to Stres: Recurring Problems and Some Suggested Solutions*, „Journal of Organizational Behavior” II/1990, s. 93–307.

Podstawowe ograniczenie modelu interakcyjnego pojawia się w odniesieniu do dostosowania człowiek-środowisko, które zakłada istnienie pewnej sytuacji statycznej, podczas gdy w rzeczywistości zarówno sytuacje stresowe, jak i reakcja na nie wciąż się zmieniają. Istnieją jednak pewne cechy wykazywane przez nauczycieli, które są względnie stałe w czasie (np. styl ich zachowania).

## BIBLIOGRAFIA

- Cannon W.B., *Changes In Pain, Hunger, Fear and Rage. An Account of Recent Research into the Function of Emotional Excitement*, wyd. 2, Appleton, New York 1929
- Cooper C. L., Payne R. (Ads), *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*, Wiley, Chichester and New York, 1988.
- Cox T., *Stress*. London: Macmillan, 1985.
- J.R. Edwards, C.L. Cooper, The Person-Environment Fit Approach to Stress: Recurring Problems and Some Suggested Solutions, „Journal of Organizational Behavior” II/1990, s. 93–307. Fisher S., *Stress and Strategy*, Lawrence Erlbaum Associates, London 1986.
- Goodell, H., Wolf S.R., Rogers F.B *Historical Perspectives*, Chapter 2, [in:] *Occupational Stress, Health and Performance at Work*, S. Wolf and A.J Fine Stone (eds). (Littlelan, Massachusetts : PSG Inc, 1986)
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, (1967), 11, 213–218.
- Lazarus R. S., *From psychological stress to the emotions, A history of changing outlooks*, [w:] L. W. Porter, M. R. Rozenzweig (red.), “Annual review of psychology”, Palo Alto, California, 1993.
- Marek T., Fąfrowicz M., *Stres organizacyjny – próba reinterpretacji w kontekście Veronńskiego Modelu stresu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie”, 4/1999.
- Mason J.W., *A historical view of the stress field.* „Journal of Human Stress”, 1975, 1,6–12.
- Meinchenbaum D., *Stress Innoculation Training*, „Pergamon Press”, Exeter 1985.
- Selye H., *Stres okiełznany* PWN, Warszawa, 1977.
- Sutherland V. J., Cooper C. L., *Sources of work stress*, [w:] J. J. Hurrell, L. R. Murphy, S. L. Sauter, C. L. Cooper (red.), *Occupational stress*, Taylor and Francis, London, 1991.
- Terelak J., *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza Branta, Warszawa, 1995.

## VARIETY IN THE INTERPRETATION OF STRESS

The term „stress” has been widely used since the beginning of the twentieth century. The attempts to define it, however, are controversial. Before it became common in works on psychology, by the end of the World War II, its meaning was associated with “overload”. According to Hans Seyle, stress appears in any disturbance of body’s functions, caused by harmful external conditions.