

Agnieszka Grygorczuk

Samodzielny Publiczny Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. dr. St. Deresza w Choroszczycy

Pojęcie stresu w medycynie i psychologii

The notion of stress in medicine and psychology

Abstract

The article concerns an issue of stress in medical and psychological embrace. This work presents history of stress researches and prevailing modern psychological concepts. The article also shows that an inseparable element of stressful situations are ways of coping with it. These ways can be considered as a process, strategy and style.

Psychiatry 2008; 5: 111–115

key words: stress, coping, style, process, strategy

Definicja pojęcia stresu

Pojęcie „stres” po raz pierwszy pojawiło się w literaturze naukowej w latach 50. ubiegłego wieku za sprawą Selyego [1]. Chociaż słowo to już na stałe zagościło w języku potocznym, utworzenie dokładnej definicji operacyjnej nie było łatwym zadaniem. Najogólniej rzecz ujmując, „stres to proces, za pomocą którego czynniki środowiskowe zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie” [2]. Czynniki środowiskowe, o których mowa, często nazywane są stresorami. Aktywują one złożone mechanizmy reagowania zarówno fizjologicznego, jak i psychologicznego i w znacznym stopniu wpływają na stan zdrowia jednostki. Pojęcie stresu doczekało się bardzo wielu naukowych wyjaśnień zarówno w dziedzinie psychologii, jak i medycyny. Wybrane, najbardziej znane teorie opisujące istotę tego zjawiska omówiono w niniejszym artykule.

Teorie biologiczne

Pierwsze naukowe koncepcje wyjaśniające zjawisko stresu pojawiły się na początku XX wieku. Zajmowa-

no się wówczas przede wszystkim skutkami działania stresorów na organizmy zwierząt i człowieka. Cannon [3], twórca tak zwanego modelu „walcz lub uciekaj”, opisuje reakcję na stres jako pobudzenie dwóch układów. Pierwszym z nich jest gruczoł przyśadki, który wydziela hormon adrenokortykotropowy (ACTH, *adrenocorticotropic hormone*) aktywujący korę nadnerczy i wydzielenie przez nią kortykosteroidów, a zwłaszcza kortyzolu, powodującego zwiększone spalanie białka i tłuszczu oraz zmniejszanie stanu zapalnego. Drugi natomiast działa przez pobudzenie współczulnego układu nerwowego, który następnie aktywuje rdzeń nadnerczy, a ten z kolei wydziela epinefrynę (adrenalinę) oraz norepinefrynę (noradrenalinę). Hormony owe odpowiadają za pobudzenie (wzmocniona reakcja układu krążenia, intensywne oddychanie, zwiększony przepływ krwi do aktywnych mięśni, zwiększona aktywność umysłowa i fizyczna) organizmu, a tym samym ułatwiają szybszą jego reakcję na niebezpieczeństwo. Pełnią zatem, zdaniem Cannona, z jednej strony „funkcję bezpieczeństwa”, odgrywając tym samym ważną rolę w procesie adaptacji, a z drugiej wydzielane w nadmiarze przez zbyt długi czas mogą zakłócić funkcjonowanie organizmu i doprowadzić do jego wyczerpania, a nawet śmierci [4].

Kontynuatorem badań Cannona był Selye. Tak jak jego poprzednik, skupił się głównie na negatywnych fizjologicznych skutkach długotrwałego działania

Adres do korespondencji:

lek., mgr psych. Agnieszka Grygorczuk
ul. Upalna 15/13, 15–668 Białystok
tel.: 502 260 820
e-mail: agrygorczuk@gmail.com

stresorów. Do literatury naukowej wprowadził pojęcie tak zwanego „ogólnego zespołu adaptacyjnego” (GAS, *general adaptation syndrome*) [5]. Według autora GAS składa się z trzech faz: stadium alarmu (mobilizacja do spotkania i przeciwstawienia się stresowi), odporności (radzenie sobie lub stawianie oporu stresowi) i wyczerpania (jeśli opór nie likwiduje stresora — mechanizm radzenia sobie wyczerpuje się). Reakcja organizmu na działające stresory, czyli jakiegokolwiek szkodliwe lub nieprzyjemne czynniki, została nazwana przez Selyego nieswoistą reakcją na stres składającą się z:

- powiększenia gruczołów nadnerczy produkujących katecholaminy i kortykosteroidy;
- zmniejszenia grasicy;
- powstawania wrzodów we wrażliwej na kwas solny śluzówce żołądka.

Prace Selyego przyczyniły się do wzrostu zainteresowania środowiska naukowego problematyką stresu. Pojawiły się również głosy krytykujące nieswoistość reakcji stresowej rozumianej jako aktywację zawsze tej samej triady reakcji niezależnie od rodzaju stresora. Według Masona [6] różnice indywidualne w reakcjach emocjonalnych będących efektem działania stresu wynikają prawdopodobnie z poprzedzającej reakcję fizjologiczną (przysadkowo-nadnerczową) stresu psychologicznego oraz różnej świadomości istnienia czynników szkodliwych i prób poradzenia sobie z nimi. Mason opierał się głównie na własnych badaniach dotyczących działania stresorów fizycznych na organizm człowieka. Udowodnił on, że wysoka temperatura nie wzbudza aktywności nadnerczy, jeżeli wyeliminuje się czynniki psychiczne związane ze spostrzeganiem i odczuwaniem stresora [6]. Znaczenie czynnika psychicznego w reakcji organizmu na stres potwierdziły również badania Frankenhaeuser oraz eksperyment Patkai [7].

Teorie psychologiczne

W psychologii posługiwano się natomiast trzema definicjami stresu: jako bodźca, jako reakcji wewnętrznych człowieka oraz relacji między wyżej wymienionymi elementami.

Wczesne opracowania zajmujące się tematyką stresu psychologicznego [8] dowodzą, że u jego podłoża leży sytuacja bądź wydarzenie zewnętrzne (bodziec), które poprzez wzbudzenie w jednostce wysokiego stopnia napięcia emocjonalnego uniemożliwia jej prawidłowe funkcjonowanie. Do tej teorii nawiązuje między innymi Holmes i Rahe w swojej koncepcji zmian życiowych [9].

Mechanic [10] natomiast rozumiał stres jako reakcję emocjonalną polegającą na poczuciu dyskomfortu w określonej sytuacji. Ten sposób definiowania stresu jest zbliżony do jego potocznego rozumienia jako stanu napięcia, poczucia zagrożenia lub lęku. Stanowi jednocześnie psychologiczny odpowiednik stresu jako reakcji wewnętrznej — koncepcji dominującej w naukach medycznych.

Wymienione teorie dały początek nowoczesnemu rozumieniu zjawiska stresu, jako wyniku interakcji pomiędzy czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi. W psychologii polskiej są to koncepcje Tomaszewskiego [11, 12], Reykowskiego [13] i Strelaua [14], natomiast na świecie rozgłoszyszyły fenomenologiczno-poznawcza koncepcja Lazarusa i Folkmana [15] oraz teoria zachowania zasobów Hobfolla (COR, *conservation of resources theory*) [16].

Polskie teorie dotyczące stresu psychologicznego powstały już w latach 60. XX wieku. Reykowski [17], autor pierwszej w kraju monografii na ten temat (*Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*), definiuje go jako stosunek czynników zewnętrznych do cech człowieka i jego reakcji na nie. Podobnie zjawisko to opisuje Tomaszewski [18, 19], chociaż pojęcie stresu zastępuje sytuacją trudną. Podkreśla on dodatkowo moment zakłócenia równowagi pomiędzy wyżej wymienionymi elementami jako niezbędny warunek wystąpienia sytuacji trudnej. Wątek braku równowagi podejmuje także Strelau. Według niego do stresu dochodzi w momencie dysharmonii pomiędzy możliwościami a wymaganiami stawianymi jednostce, ale pod warunkiem, że istnieje motywacja do przeciwstawienia się tym ostatnim. Zarówno jedne, jak i drugie mogą być subiektywne oraz obiektywne.

Relacyjne ujęcie w rozumieniu stresu zdominowało również psychologię światową — na przykład koncepcja Hobfolla [16] zakładająca, że celem aktywności człowieka jest poszukiwanie, uzyskiwanie oraz ochrona cenionych obiektów nazwanych przez niego zasobami. Sytuacja stresowa pojawia się wtedy, gdy istnieje „zagrożenie utratą zasobów netto, utrata zasobów netto, brak wzrostu zasobów następujący po ich zainwestowaniu” [16]. Stres może być przeżywany zarówno w wyniku subiektywnej oceny straty, jak i obiektywnej utraty zasobów. Autor wyróżnia cztery rodzaje zasobów: przedmioty (np. mieszkanie), warunki (np. stała praca), zasoby osobiste (np. umiejętności interpersonalne) oraz zasoby energetyczne (np. pieniądze).

Natomiast według Lazarusa i Folkmana [20] stres to: „określona relacja (*relationship*) między osobą a oto-

czeniu, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi". Owa relacja nazwana została przez nich transakcją, aby zwrócić uwagę na fakt, że jednostka wraz z sytuacją, w której się znajduje, stanowi całość zjawiska stresu, lecz ich właściwości nie mogą być opisywane jako suma elementów składowych. Według powyższej koncepcji każde wydarzenie jest przez podmiot oceniane, a następnie klasyfikowane jako: niemające znaczenia dla jego dobrostanu (*well-being*), sprzyjająco-pozytywne lub stresujące. Powyższa ocena jest całkowicie subiektywna i nazwana została przez autorów pierwotną. Transakcja stresowa może być przez podmiot rozumiana jako: krzywda/strata (dotyczy już zaistniałej szkody), zagrożenie (przewidywana szkoda), wyzwanie (antycypowanie zarówno szkód, jak i zysków) oraz wzbudzać odmienne emocje. W tym samym czasie jednostka dokonuje również tak zwanej oceny wtórnej dotyczącej przede wszystkim oszacowania własnych możliwości poradzenia sobie z sytuacją stresową. Warunek konieczny pojawienia się obu ocen to świadome lub nieświadome stwierdzenie, że zaistniałe zdarzenie jest dla podmiotu ważne. Skutki odległe doświadczenia stresu według Lazarusa zależą nie tylko od istoty samej sytuacji, ale również od sposobu poradzenia sobie z nią przez podmiot. Wątek radzenia sobie ze stresem jest obecnie zagadnieniem dominującym w tej dziedzinie psychologii.

Radzenie sobie ze stresem

Pojęcie „radzenia sobie ze stresem”, wprowadzone po raz pierwszy w latach 60. XX wieku jest obecnie uznawane za jeden z najważniejszych elementów składowych tak zwanej sytuacji stresowej. Stresor inicjuje aktywność jednostki ukierunkowaną na jego usunięcie i powrót do stanu równowagi, jednak to właśnie sposób poradzenia sobie ze stresem będzie w głównej mierze decydować o kosztach, jakie jednostka poniesie w konfrontacji stresowej. We współczesnej psychologii zagadnienie to opisywane jest za pomocą trzech pojęć: proces, strategia i styl radzenia sobie ze stresem.

Proces radzenia sobie ze stresem

Według Lazarusa i Folkmana obejmuje on „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (*efforts*), mające na celu opanowanie (*to manager*) określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” [21]. Ocena sytuacji, inicjująca działania jednostki zmierzające do usunięcia stre-

sora, wcale nie musi być realistyczna. Cel aktywności może pozostać nieuświadomiony. Najważniejsza jest tu indywidualna zmienność w czasie stosowanych strategii, która decyduje o tym, że radzenie sobie może być zdefiniowane jako proces. Opisane zostały dwie funkcje radzenia sobie: ukierunkowana na zadanie (czyli na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem) oraz ukierunkowana na regulację emocji (czyli na łagodzenie przykrych stanów emocjonalnych). Obie są tak samo ważne i w danej sytuacji stresowej zachodzą na siebie.

Strategia radzenia sobie ze stresem

Rozumiana jest przez Lazarusa i Folkmana jako typowe sposoby radzenia sobie ze stresorami w różnych zagrażających sytuacjach. Istnieją cztery rodzaje strategii radzenia sobie: poznawcze zbliżanie się, behawioralne zbliżanie się (obie ukierunkowane na rozwiązanie problemu) oraz poznawcze unikanie i behawioralne unikanie (obie ukierunkowane na regulację emocji). Wyniki badań przeprowadzonych przy użyciu opracowanego przez Folkmana i Lazarusa kwestionariusza sposobów radzenia sobie (WCQ, *The Way of Coping Questionnaire*) dowiodły również istnienia indywidualnych różnic w stosowaniu strategii niezależnie od specyfiki doświadczanego zagrożenia [20].

Styl radzenia sobie ze stresem

Termin ten stosowany jest zawsze wtedy, gdy mowa o zwróceniu uwagi na istniejące różnice indywidualne w przebiegu czynności lub działań podejmowanych przez jednostkę. Hesen-Niejodek [22] definiuje go jako: „(...) posiadany przez jednostkę, charakterystyczny dla niej repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi”, natomiast Wrześniewski [23] nadaje mu raczej status cechy, traktując „(...)” jako trwałą, osobowościową dyspozycję jednostki do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi”. Ludzie zazwyczaj różnią się pomiędzy sobą nie tylko rodzajami i liczbą strategii, którymi operują, ale również elastycznością procesu radzenia sobie, czyli łatwością, z jaką dostosowują owe strategie do wymogów konkretnej sytuacji stresowej. Różnice te są częściowo uwarunkowane genetycznie [24].

Jedną z pierwszych klasyfikacji stylów radzenia sobie ze stresem opracowała w 1987 roku Miller [25]. Wyróżniła dwa style radzenia sobie: jeden polegający na koncentrowaniu uwagi na czynniku stresogennym i/lub własnej reakcji, drugi polegający na odwracaniu uwagi od stresora i od własnych reakcji. Style te nie są homogenne, bowiem każdy z nich

obejmuje różnorodne strategie zarówno poznawcze, jak i behawioralne. Wyniki późniejszych badań [26, 27] sugerują rozpatrywanie ich nawet jako dwóch niezależnych wymiarów: konfrontacji i unikania, co pozwala wyróżnić nie dwa, ale cztery następujące style:

- charakteryzujący się wysokimi wartościami w obu tych wymiarach (radzenie sobie przez wykorzystywanie lub unikanie informacji stresowych);
- z wysoką wartością w wymiarze konfrontacji i niską wartością w wymiarze unikania (radzenie sobie przez wykorzystywanie informacji stresowych);
- charakteryzujący się niskimi wartościami w obu wymiarach (mało aktywne radzenie sobie) oraz styl charakteryzujący się niską wartością w wymiarze konfrontacji i wysoką wartością w wymiarze unikania (radzenie sobie przez unikanie informacji stresowych).

Kolejną klasyfikację opracowali w 1990 roku Endler i Parker [28]. Opisałi oni trzy następujące style radzenia sobie w sytuacjach stresowych:

- styl skoncentrowany na zadaniu (radzenie sobie ze stresem poprzez podejmowanie zadań zmierzających do rozwiązania problemu);
- styl skoncentrowany na emocjach (wysiłki ukierunkowane na zmniejszenie napięcia emocjonalnego poprzez koncentrację na sobie, własnych przeżyciach, myślenie życzeniowe oraz fantazjowanie);
- styl skoncentrowany na unikaniu (wystrzeganie się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji trudnej).

Ten ostatni może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie

kontaktów towarzyskich. Wymienione style są niezależne od siebie, przyjmując status wymiaru, stąd, opisując funkcjonowanie jednostki w sytuacji stresowej, należy brać pod uwagę, że zajmuje ona specyficzne dla siebie miejsce w tych właśnie trzech wymiarach. Aby ułatwić identyfikację osób, których zasoby i tendencje do radzenia sobie są nieadekwatne do wymogów określonej trudnej sytuacji, Endler i Parker opracowali Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS, *The Coping Inventory for Stressful Situations*).

Podsumowanie

Sytuacje stresowe są obecnie nieodłącznym atrybutem życia człowieka, a pojęcie „stres” na stałe zagościło już w języku potocznym. Jak pokazuje powyższy artykuł, środowisko naukowe, mimo powszechności zjawiska, nie wypracowało jak dotąd jednolitej definicji. Nowoczesna psychologia skłania się jednak do relacyjnego ujmowania stresu jako zachwiania równowagi pomiędzy zasobami lub możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia. Najczęściej cytowaną definicją jest koncepcja Lazarusa i Folkmana [21]. Według nich efekt działania stresora na jednostkę będzie w dużej mierze zależał od podjęcia przez nią aktywności ukierunkowanej na odzyskanie stanu równowagi, czyli określone sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Obecnie uważa się, że o efektywności radzenia sobie w sytuacji stresowej decyduje raczej zgodność zachowania z indywidualnym stylem radzenia sobie niż dostosowanie zachowania do rodzaju sytuacji.

Streszczenie

Artykuł dotyczy zagadnienia stresu w ujęciu zarówno medycznym, jak i psychologicznym. Przedstawiono w nim historię badań nad stresem oraz nowoczesne podejścia dominujące obecnie w psychologii. Ukazuje on również, że nieodłącznym elementem sytuacji stresowej są także sposoby radzenia sobie z nią, które mogą być rozpatrywane jako proces, strategia i styl. *Psychiatria 2008; 5: 111–115*

słowa kluczowe: stres, radzenie sobie, styl, proces, strategia

PIŚMIENNICTWO

1. Selye H. Stres życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1960.
2. Gatchel R.J., Baum A., Krantz D.S. An introduction to health psychology. Random House, New York 1989.
3. Cannon W.B. Neural organization for emotional expression. W: Reymert M.L. (red.). Feelings and emotions: The Wittenberg symposium, Clark University Press, Worcester, MA 1928.
4. Gatchel R.J., Baum A., Krantz D.S. An introduction to health psychology. Random House, New York 1989.
5. Selye H. The stress of life. McGraw-Hill, New York 1956.
6. Mason J.W. A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress* 1975; 1: 6–12.
7. Colman A.M., Parkinson B. Emocje i motywacja. Wydawnictwo Zysk i Spółka, Poznań 1999: 114.
8. Janis I.L. Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. Wiley, New York 1958.
9. Holmes T.H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research* 1967; 10: 121–132.
10. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. Free Press, New York 1962.

11. Tomaszewski T. Wstęp do psychologii. Wydawnictwo PWN, Warszawa 1963.
12. Tomaszewski T. Aktywność człowieka. W: Maruszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T. (red.). Psychologia jako nauka o człowieku. Książka i Wiedza, Warszawa 1966; 197–252.
13. Reykowski J. Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. Wydawnictwo PWN, Warszawa 1966.
14. Strelau J. Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.). Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1996: 88–130.
15. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer-Verlag, New York 1984.
16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist* 1989; 44: 513–524.
17. Reykowski J. Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. Wydawnictwo PWN, Warszawa 1966.
18. Tomaszewski T. Wstęp do psychologii. Wydawnictwo PWN, Warszawa 1963.
19. Tomaszewski T. Aktywność człowieka. W: Maruszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T. (red.). Psychologia jako nauka o człowieku. Książka i Wiedza, Warszawa 1966: 197–252.
20. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer-Verlag, New York, 1984: 19.
21. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer-Verlag, New York, 1984: 141.
22. Heszen-Niejodek I. Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne* 1997; 3: 7–22.
23. Wrześniewski K. Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.). Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1996: 44–64.
24. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. Kwestionariusz Radzenia Sobie w sytuacjach Trudnych (CISS). Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2005.
25. Miller S.M. Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology* 1987; 52: 345–353.
26. Krohne H.W. The concept of coping modes. *Advances in behavioral research and therapy* 1989; 7: 235–248.
27. Krohne H.W. Individual differences in coping. W: Zeidner M., Endler N.S. (red.). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Wiley, New York 1996: 381–409.
28. Endler N.S., Parker J.D.A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology* 1990; 58: 844–854.