

Czym jest stres?

Studenci studiów podyplomowych nadających uprawnienia do wykonywania zawodu nauczyciela, z którymi miałem przyjemność kiedyś pracować, poproszeni o określenie tego, czym jest stres powiedzieli, że z ich perspektywy życiowej stres to:

- fizjologiczne reakcje organizmu na sytuację zewnętrzną (*silny bodziec zewnętrzny*);
- napięcie towarzyszące emocjom;
- wydzielające się hormony;
- może być motywujący lub denerwujący;
- lęk przed nową sytuacją;
- do pewnego stopnia natężenia i do pewnego czasu trwania jest pożyteczny;
- brak koncentracji, brak logicznego myślenia.

Zapytani o to, w jakich sytuacjach i z czym wiąże się doświadczenie stresu w ich obecnej pracy lub kiedy będą go doświadczać jako nauczyciele, odpowiedzieli między innymi:

- kiedy stoimy przed nowym zadaniem;
- Kiedy nauczyciel nie zna odpowiedzi na pytanie;
- brak zainteresowania moim wykładem;
- kiedy wymagania przewyższają możliwości;
- kiedy jest coś nieprzewidywalnego;
- kiedy uczeń jest agresywny wobec nas;
- nieodpowiedni ubiór;
- niepewna/niejasna sytuacja;
- rozmowa z rodzicami;
- „złośliwość rzeczy martwych”;
- kontrole i audyty;
- strach przed zwolnieniem (reorganizacją);
- nieporozumienia z innymi pracownikami;
- niesprawiedliwy szef;
- zła atmosfera w pracy;
- brak perspektyw/kariery;
- polecenia wykonania czegoś „na wczoraj”.

Jak widzisz, padło wiele różnych odpowiedzi na pytanie o stres i okoliczności jego występowania, ale czy lista ta jest zamknięta? Jest to mało prawdopodobne, ponieważ stres jest bardzo szerokim pojęciem, a do tego każdy przeżywa go na swój sposób.

Definicja stresu

Definicja stresu, którą chciałbym Ci zaproponować w tym kursie brzmi:

Stres jest to całokształt reakcji psychicznych i fizycznych na bodźce subiektywnie oceniane jako zagrażające.

Bardzo ważna konkluzja wynikająca z tego założenia jest taka, że *stres powstaje w „naszej głowie”*, możemy więc realnie na niego wpływać!

Potocznie mówi się, *napięta atmosfera* lub *siekiera wisi w powietrzu*. Czy napięcie emocjonalne może istnieć poza jednostką? Nie! Pamiętaj, że stres nie istnieje obiektywnie w przestrzeni, jest to coś co się dzieje w człowieku – jest jego reakcją na jakieś bodźce zewnętrzne. W pewnym sensie jako jednostka sami bezpośrednio przyczyniamy się do odczuwania stresu i w tym kontekście, jeżeli chcemy zrobić coś ze stresem, to będziemy zmieniać swoje reakcje na coś co postrzegamy jako zagrożenie.

To, jak silny odczuwasz stres, zależy nie tyle od stresora (wewnętrznych i zewnętrznych warunków bodźcowych wywołujących daną reakcję) ile od Twojej jego percepcji i interpretacji. Za **Gerrigiem i Zimbardo** (2006, str. 400), proponuję rozumieć stres przez pryzmat modelu, uwzględniającego wpływ rodzaju stresorów, środków zaradczych i cech jednostki, na siłę przeżywanego stresu.

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na poziom i sposób odczuwanego stresu jest sama jednostka. Bardzo ważne u osoby cierpiącej stres jest to, na ile jest ona zdrowa fizycznie i psychicznie (stoję na stanowisku, że obie sfery zdrowia człowieka są ze sobą powiązane). W ramach tego, ważna jest osobowość i obraz samego siebie. Nie bez znaczenia jest sposób internalizacji norm kulturowych u jednostki, jej konformizm i przywiązanie do pełnienia określonych ról społecznych.

W przypadku stresora ważne jest to, czy ma on podłoże środowiskowe (wynika przede wszystkim z otoczenia w jakim funkcjonuje jednostka), psychologiczne (wynikający głównie z tego co się dzieje w psychice osoby) czy społeczne (stresorem jest wówczas jakość relacji jednostki z innymi osobami). Jeśli chodzi o wymiary stresora, to ma znaczenie czy jest on intensywny czy nie, to jak długo trwa i czy się powtarza czy też jest incydem; wreszcie ważne jest to, czy jest on spodziewany czy też jest zupełnym zaskoczeniem dla jednostki.

Jeśli chodzi o środki zaradcze jakich może użyć jednostka w celu zminimalizowania lub zniwelowania stresu, to ważne są jej zasoby fizyczne (fundusze finansowe jakimi dysponuje czy dostęp do opieki medycznej), ale nie mniej ważne są jej zasoby osobiste (w postaci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych) i społeczne (sieć wsparcia: rodzina czy bliscy znajomi). W sytuacji załamania się źródła przychodów (np. natychmiastowe zwolnienie z pracy), niektórzy sprawdzając stan swego konta, zobaczywszy tam kwotę ośmiu tysięcy złotych odetchną z ulgą, że na szczęście mają jeszcze taką kwotę, podczas gdy inni przerażą się tym, że dysponują tylko taką kwotą.

Ponieważ ludzie różnią się osobowością, samooceną, sposobem w jaki postrzegają stresory i posiadane środki zaradcze, mogą różnie reagować na to samo zewnętrzne źródło stresu. Na pewno niektórzy ze zdających egzamin końcowy w tym kursie, okupią to większym stresem niż pozostali uczestnicy.

W tym miejscu zasygnalizuję dla uspokojenia, że jest wiele sposobów na zminimalizowanie tego stresu. Jaki jest najlepszy z nich? Oczywiście, dobre przygotowanie się do sprawdzianu końcowego!

Bibliografia i netografia

Jeśli jesteś zainteresowany pogłębieniem wiedzy przedstawionej w tej prezentacji to poniżej zamieszczam dane bibliograficzne do materiałów gdzie wiedza ta jest szerzej opisywana.

Gerrig R., Zimbardo P. (2006) Psychologia i życie. Warszawa, PWN. Rozdział 12. Emocje stres i zdrowie. str. 384-425.

Oprócz tego odsyłam też do ciekawego **linku**

Syntetycznie na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim:

<http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=119>