

Stres w życiu człowieka

Klaudia Kulesza

Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,

Uniwersytet Wrocławski

ul. J. Wł. Dawida 1, 50-527 Wrocław

E-mail: k.kulesza@interia.pl

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5344-1832>

Abstrakt

Cel. Celem artykułu jest przybliżenie zjawiska stresu oraz jego oddziaływania na ludzki organizm oraz na zachowanie równowagi między pracą zawodową a życiem prywatnym.

Omówione koncepcje. Stresem można nazwać każdą sytuację, w której otoczenie przytłacza jednostkę. Już na początku XX wieku opisano model, według którego sytuacja stresowa pobudza w naszym organizmie dwa układy - hormon adrenokortykotropowy oraz współczulny układ nerwowy. Stres może być pozytywny, jednak nawet taki, odczuwany przez zbyt długi czas, powoduje negatywne skutki. Dlatego też wprowadzono pojęcie “ogólnego zespołu adaptacyjnego” składającego się ze stadium alarmu, odporności oraz wyczerpania.

Wyniki i wnioski. Aby nie doprowadzić do zawłaszczenia naszego życia przez stres spowodowany pracą, należy stosować w życiu równowagę (*work-life balance*) pod względem trzech jej sfer- równowagi czasowej, zaangażowania oraz zadowolenia. Badania wykazują, że z praktykowaniem *work-life balance* lepiej radzą sobie mężczyźni niż kobiety. Dodatkowo, aby możliwie jak najlepiej niwelować skutki stresu związanego z pracą, należy także zacząć od eliminowania jego bezpośrednich przyczyn, takich jak stosunki międzyludzkie, klimat organizacyjny czy też ściśle określenie obowiązków wykonywanych w pracy.

Wartość poznawcza. Mimo wielu powstałych publikacji na temat stresu, niniejszy artykuł porusza zagadnienia, które nadal są bardzo aktualne w dzisiejszym świecie i porządkuje wiedzę oraz terminy z obszaru stresu.

Słowa kluczowe: stres, skutki stresu, work – life balance, przyczyny stresu, reakcja stresowa

Stress in Human Life

Abstract

Aim. The aim of this article is to present the phenomenon of stress and its impact on the human body, as well as its influence on maintaining a balance between professional work and private life.

Discussed concepts. Stress can be defined as any situation in which the environment overwhelms an individual. As early as the beginning of the 20th century, a model was described in which a stressful situation activates two systems in our body — the adrenocorticotrophic hormone system and the sympathetic nervous system. Stress can be positive, but even positive stress, when experienced over a prolonged period, can lead to negative consequences. Therefore, the concept of the "general adaptation syndrome" was introduced, consisting of three stages: the alarm stage, the resistance stage, and the exhaustion stage.

Results and conclusions. In order to prevent stress from taking over our lives due to work, it is essential to maintain a work-life balance in three areas: time balance, engagement balance, and satisfaction balance. Research shows that men generally cope better with practicing work-life balance than women. Additionally, to effectively minimize the effects of work-related stress, one should start by eliminating its direct causes, such as interpersonal relationships, organizational climate, and clearly defining job responsibilities.

Cognitive value. Despite the abundance of publications on stress, this article addresses issues that remain highly relevant in today's world, organizing knowledge and terminology related to the area of stress.

Keywords: stress, effects of stress, work-life balance, causes of stress, stress response

Wstęp

W szybko pędzącym świecie XXI wieku, gdzie większość rzeczy stała się zdecydowanie łatwiej dostępna, bardzo łatwo czasami zapomnieć o dbaniu o siebie. Dążymy do zdobywania, osiągania i udowadniania swojej wartości, nie zdając sobie przy tym sprawy z tego, jak może to zachwiać naszą równowagę życiową i w efekcie doprowadzić do problemów nie tylko ze zdrowiem psychicznym, ale także fizycznym. Często gubimy po drodze sens wykonywania pewnych obowiązków lub też kręcimy się po kole, które w dłuższej perspektywie prowadzi nas do wypalenia zawodowego i zadania sobie pytania: "Po co ja to wszystko robię?"

Czym jest stres i jak można go opisać?

Definicja stresu istnieje już od przeszło 80 lat, jednak mimo to nadal powstają coraz to nowe badania dotyczące tego zagadnienia (Chudzik i in., 2020). Pojęcie to powstało dzięki Selyemu, który określił stres jako proces, w którym czynniki środowiskowe naruszają balans organizmu i podczas którego organizm na te czynniki reaguje. Czynniki te są więc tak zwanymi stresorami, które nie pozostają bez wpływu na zdrowie naszego ciała (Grygorczuk 2008).

Zagadnieniem stresu zajmują się między innymi biolodzy i psychologowie. Do pierwszej grupy należeli między innymi Walter Cannon i Hans Selye, a każdy z nich podszedł do tego tematu nieco inaczej (Fink, 2010).

Cannon był amerykańskim naukowcem, dzięki któremu zaczęły funkcjonować dwa ważne terminy: homeostaza oraz model radzenia sobie ze stresem “walcz lub uciekaj”. Pierwszy z tych terminów oznacza wewnętrzną równowagę organizmu, natomiast drugi opisuje sposób, w jaki stres oddziaływał na zwierzęta i ludzi. Model ten odnosi się typowo do biologicznych zjawisk, które mają miejsce w naszym ciele, gdy jest ono poddawane różnym stresorom. Cannon opisuje w nim pobudzenie dwóch elementów organizmu – hormonu adrenokortykotropowego oraz współczulnego układu nerwowego. Ich pobudzenie powoduje większą koncentrację i w efekcie szybszą reakcję na atak (Fink, 2010).

Model stworzony i opisany przez Cannona jest bezpośrednio powiązany z zespołem adaptacyjnym opisanym przez Selyego.

Według Selyego stres to “niespecyficzna reakcja organizmu na każde żądanie” (Selye, 1951, s. 338) i nazwał on właśnie tę reakcję ogólnym zespołem adaptacyjnym, składającym się z trzech faz, które opisano w poniższej tabeli.

Tabela 1

Fazy ogólnego zespołu adaptacyjnego

Reakcja alarmowa	Faza odporności	Faza wyczerpania
Ma miejsce, kiedy organizm napotyka na zagrożenie.	Następuje, kiedy stresor utrzymuje się dłużej.	Następuje, kiedy stresor nie ustępuje.

Fizjologiczne objawy:	Fizjologiczne objawy:	W dłuższej perspektywie może prowadzić do takich chorób, jak:
- przyspieszenie akcji serca,	- promowanie tworzenia glukozy,	- cukrzyca,
- wzrost ciśnienia krwi,	- zwiększenie poziomu cukru we krwi,	- zakażenia,
- podwyższenie stężenia cukru we krwi,	- rozkład białek i tłuszczów oraz przekształcanie ich w glukozę.	- wrzody żołądka,
- zmniejszenie przepływu krwi do jelit,		- choroby skóry,
		- astma,
		- nadciśnienie,
		- zwiększona podatność na nowotwory.

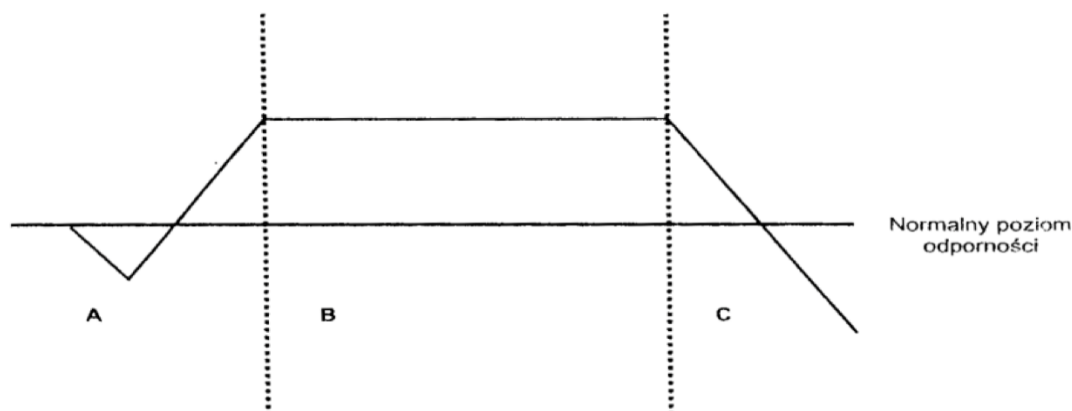
Źródło. Opracowano na podstawie (Selye, 1951).

W powyższej tabeli umieszczono fizjologiczne objawy, a także choroby, do jakich mogą prowadzić poszczególne stadia zespołu adaptacyjnego w naszym organizmie.

Całą reakcję zespołu adaptacyjnego można przedstawić za pomocą poniższego schematu:

Rysunek 1

Poszczególne fazy reakcji zespołu adaptacyjnego



Źródło. Opracowano na podstawie: (Selye, 1956).

Na powyższym rysunku przedstawiono trzy fazy ogólnego syndromu przystosowania. Literą A oznaczono reakcję alarmową, literą B – stadium odporności oraz C – stadium wyczerpania.

Ponadto Selye uważał, że istnieje także stres, który niekoniecznie jest szkodliwy dla jednostki i jej zdrowia, a może być źródłem motywacji, która nawet to zdrowie poprawia. Stres

ten nazwał eustresem, natomiast jako jego przeciwieństwo podał dystres, czyli stres dekonstruktywny. Selye twierdził przy tym, że to często od danej osoby zależy, czy coś będzie dla niej motywacją, czy raczej jakieś zadanie będzie ponad jej siły. Wziął także wobec tego pod uwagę różne cechy charakteru, które na to oddziałują (Jurkiewicz i in., 2015).

Psychologia natomiast odnosi się do stresu jako do jednego z trzech elementów: do bodźca, do reakcji człowieka na ten bodziec lub do relacji między tymi dwoma. Różne teorie opisywane w psychologii na ten temat dały świeże spojrzenie na sprawę i pozwoliły na integrację czynników wewnętrznych i zewnętrznych jako zjawiska stresu. Jednymi z psychologów opisujących swoje przemyślenia na temat stresu byli Richard Lazarus i Susan Folkman. Określili oni stres jako relację, która występuje między daną osobą a jej otoczeniem, i która przekracza możliwości tej osoby i narusza jej równowagę. Relację tę nazwali transakcją, aby podkreślić, że całość tego zjawiska odnosi się zarówno do osoby, jak i do sytuacji. Osoba więc może ocenić, czy dane wydarzenie nie ma wpływu na jej dobrostan, czy jest dla niej motywujące, czy też stresujące. Taka ocena jest subiektywna i nazwana pierwotną. Można jednak też dokonać oceny wtórnej, kiedy to jednostka ocenia własne możliwości i zasoby jakie ma, aby sobie z tą sytuacją poradzić (Grygorczuk, 2008).

Wypalenie zawodowe

Pojęcie wypalenia zostało wprowadzone przez Herberta Freudenberga. Choć artykuł, w którym zastosowano ten termin pojawił się dopiero w 1974 roku, to już wcześniej inni naukowcy pisali w swoich pracach o utracie energii i motywacji do pracy, co skutkowało wcześniej czy później odchodzeniem z niej (Freudenberger, 1974).

Choć nie została przyjęta jedna, powszechna dla wszystkich definicja wypalenia zawodowego, to jednak są autorzy, którzy podjęli się próby stworzenia takiej definicji. Według Freudenbergera i Geraldine Richelson wypalenie zawodowe to sytuacja, kiedy czujemy się zmęczeni lub sfrustrowani, ponieważ oddaliśmy się jakiejś sprawie lub też żyliśmy w określony sposób, a mimo to, nie przyniosło to oczekiwanego efektu (Pines, 2000).

Z kolei bardziej popularna jest teoria Christiny Maslach, według której wypalenie jest “psychologicznym zespołem wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób, które pracują z innymi ludźmi w pewien określony sposób” (Maslach, 2001, s. 398).

Maslach uważana jest za pionierkę badań nad wypaleniem zawodowym. Zaproponowała ona wielowymiarowy model wypalenia, który składa się z trzech etapów (Szonert – Rzepecka, 2010):

- wyczerpanie emocjonalne – uczucie, które pojawia się u danej osoby, gdy stwierdza ona, że jest nadmiernie obciążona emocjami; objawami tego stadium mogą być: zmęczenie, szybka utrata sił i niemożność regeneracji, obniżenie poziomu energii, impulsywność,
- depersonalizacja – traktowanie podmiotów relacji zawodowej bezosobowo, czego objawami mogą być: dystansowanie się, ograniczenie kontaktu,
- obniżone poczucie dokonań osobistych – kiedy osoba nie czuje się kompetentna i nie jest zadowolona z własnych sukcesów oraz ma poczucie niskiej skuteczności zawodowej, czego objawem może być na przykład obniżone zaangażowanie w wykonywanie obowiązków.

Warto także podkreślić, że wypalenie zawodowe nie pozostaje bez wpływu na nasz organizm i może objawiać się szeregiem symptomów (Węglarz - Masłowska, 2023):

- przerywanym snem,
- brakiem koncentracji,
- problemami w życiu osobistym,
- dużym zmęczeniem i brakiem energii po pracy,
- częstymi chorobami, takimi jak grypa,
- poczuciem winy,
- brakiem odwagi do podejmowania decyzji,
- brakiem chęci do wprowadzenia zmian.

Mimo tego, że praca odgrywa ogromną rolę w naszym życiu, to jednak warto chronić się przed powyższymi syndromami. Dlatego też wprowadzono termin *work – life balance*. Najkrócej można tę definicję sprowadzić do wyjaśnienia, że jest to sytuacja, w której praca nie oddziałuje na nasze życie prywatne i nie zawłaszcza go sobie oraz kiedy tym samym nie zaniedbujemy obowiązków w pracy kosztem życia prywatnego. Człowiek pełni w życiu różne role, a czas wolny od pracy może on przeznaczać sobie, rodzinie lub przyjaciołom (Borkowska, 2010).

Według jednej z teorii, *work – life balance* składa się z trzech komponentów:

- równowagi czasowej – taka sama ilość czasu poświęcana jest pracy i życiu rodzinnemu,
- równowagi zaangażowania - taki sam poziom zaangażowania w pracę i życie rodzinne,
- równowagi zadowolenia – taki sam poziom satysfakcji odczuwany z pracy i życia rodzinnego.

Radzenie sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem następuje jako odpowiedź na konkretną sytuację, która ten stres spowodowała i jest procesem dynamicznym. Styl, jaki dana jednostka wybierze, aby poradzić sobie ze stresującym wydarzeniem, zależy od niej samej i od tego, jaką postawę przyjmie. Steven Endler i Dawn Parker wymienili poniższe sposoby radzenia sobie ze stresem:

- styl skoncentrowany na zadaniu – jednostka podejmuje wysiłek i dąży do rozwiązania swojego problemu,
- styl skoncentrowany na emocjach – jednostka w obliczu problemu koncentruje się na swoich emocjach i na tym, co ona sama czuje w danej sytuacji,
- styl skoncentrowany na unikaniu – jednostka próbuje odwrócić swoją uwagę od problemu i nie myśleć o nim.

Każdy stres zostawia ślad w naszym organizmie, stąd też, w celu wspierania swojego zdrowia, ludzie podejmują różne działania, które można sklasyfikować następująco (Sygit – Kowalkowska, 2014):

- zachowania korzystne lub niekorzystne z punktu widzenia zdrowia,
- zachowania nawykowe lub będące celową czynnością,
- z punktu widzenia świadomości i celowości,
- z uwagi na poziom zdrowia,
- związane z pełnieniem roli społecznej,
- z uwagi na treść zachowania, sferę życia i różne aktywności.

Ponadto Folkman i Lazarus (1986) opisali trzy drogi wpływu radzenia sobie ze stresem na zdrowie:

- radzenie sobie ze stresem może oddziaływać na reakcje neurochemiczne,
- radzenie sobie ze stresem może być powiązane z podejmowaniem zachowań, które niekorzystnie wpływają na zdrowie,

- niektóre formy radzenia, jak zaprzeczanie, mogą skutkować niepodjęciem adaptacyjnych zachowań zaradczych.

Dodatkowo warto także zwrócić uwagę, że jeśli jednostka przyjmie jakąś strategię radzenia sobie ze stresem, to w dalszym ciągu strategia ta może ulec zmianie, ze względu na różne cechy temperamentu (Jachnis, 2000).

Podsumowanie

Zarówno stres, jak i wypalenie zawodowe są wyzwaniami, z jakimi mierzą się dzisiaj ludzie. Nie tylko przyczyniają się one do obniżenia jakości życia, ale także często powodują problemy w życiu osobistym, pogarszają zdrowie, a nawet prowadzą do jego utraty. Sprawiają, że ludzie nie są w pełni zadowoleni ze swoich osiągnięć i nie potrafią się nimi cieszyć, a często też umniejszają własne sukcesy. Dokładne zrozumienie mechanizmów, które pozwalają nam walczyć ze stresem i głębsze poznanie tego zjawiska powoduje, że możemy lepiej radzić sobie z jego skutkami, do których prędzej czy później dojdzie, gdyż niemożliwe jest całkowite wyeliminowanie stresorów. Dlatego też warto przestrzegać w swoim życiu równowagi między pracą a życiem osobistym i przerwać krąg kultywowania wiecznej pracy, gdyż w dłuższej perspektywie nie przyniesie ona raczej spełnienia, a raczej frustrację i złość. Ponadto warto zwrócić uwagę na jak największe minimalizowanie stresu w miejscu pracy, tak, aby pracownik mógł czuć się w niej dobrze i bezpiecznie, co będzie też sprzyjało jego zdrowiu psychicznemu, co w efekcie być może podniesie jego satysfakcję i zaangażowanie w wykonywane zadania.

Bibliografia

- Borkowska, S. (2010). Równowaga między pracą a życiem pozazawodowym. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Oeconomica*, 240, 5–44.
- Chudzik, R., Jarosz, K., Gołębiowska, M., & Gołębiowska, B. (2017). Stres choroba XXI wieku? *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 20–26.
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. W G. Fink (red.), *Stress Science: Neuroendocrinology*. Academic Press, 3–14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107 - 113.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Grygorczuk, A. (2008). Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria*, 5(3), 111–115.
- Jachnis, A. (2000). Cechy temperamentalne a style radzenia sobie ze stresem. *Studia Psychologica*, 1(1), 53–68.

- Jurkiewicz, B. M., & Kołpa, M. (2015). Stres a ryzyko wystąpienia depresji u ludzi młodych w przedziale wiekowym 20-35 lat. *Problemy Pielęgniarstwa*, 23(1), 13-19.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 633–642.
- Selye, H. (1951). The general-adaptation-syndrome. *Annual Review of Medicine*, 2(1), 327–342.
- Selye, H. (1956). Stress and psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 113(5), 423–427.
- Sygit-Kowalkowska, E. (2014). Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka – perspektywa psychologiczna. *Hygeia Public Health*, 49(2), 202–208.
- Szonert-Rzepecka, D. (2010). Wypalenie zawodowe. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 11(1), 23–42.
- Węglarz-Masłowska, M. (2023). Nawyki i skutki stresu nauczycieli w placówkach specjalnych i ogólnodostępnych w czasie pandemii. *Przegląd Pedagogiczny*, (2), 155-168.