

Piotr Słowik

Stres psychologiczny w ujęciu relacyjnym – wybrane koncepcje

Psychological stress in relational perspective – selected concepts

Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii Stosowanej

1. Wprowadzenie

Problematyka stresu jest bardzo szeroka i nie jest rzeczą łatwą, opisać wszystkich koncepcji dotyczących stresu psychologicznego. Mamy tutaj do czynienia z wielką ilością badań z tego zakresu, prowadzonych już od wielu lat, przez bardzo wielu naukowców z różnych krajów, w tym także polskich badaczy.

Spoglądając historycznie na pojęcie stresu można zauważyć, że pierwsze systematyczne wzmianki na jego temat zaczęły pojawiać się – na co zwraca uwagę J. Terelak (34) – dopiero w wieku XIX, kiedy to dominowały badania z zakresu fizjologii. Dlatego też, w późniejszych latach, stres był rozumiany i łączony z koncepcją choroby i był traktowany jako efekt zaburzenia homeostazy. Jak dalej pisze J. Terelak (34), twórcą koncepcji homeostazy był amerykański fizjolog Walter Cannon, który zaproponował ją w 1932 roku. Istotą jego teorii „...jest właściwość utrzymania przez organizm stałości środowiska wewnętrznego w warunkach działania różnych czynników presji (*under stress*). (...) W tym znaczeniu koncepcja homeostazy Cannona jest pierwszą zwartą naukową koncepcją stresu”¹. Jest to oczywiście koncepcja fizjologiczna i nie

ma powodów, aby nadawać jej sens psychologiczny. „Ważne jest jednak zwrócenie uwagi na ważny metodologiczny fakt, że czynniki zagrażające homeostazie lub inaczej rzecz ujmując – stopień obciążenia stresem jest mierzalny w sensie ilościowym”². Był więc to pierwszy krok do rozwoju późniejszych naukowych teorii związanych ze stresem.

Jak z kolei zauważa I. Heszen-Niejodek (7, 8) pojęcie stresu psychologicznego po raz pierwszy zostało zaproponowane w 1945 roku przez Grinker i Spiegel (por. także: 33, 22) i od tej pory wprowadzone zostało do literatury psychologicznej. W ostatnich (zwłaszcza kilkunastu) latach znaczenie teorii stresu psychologicznego nabrało dużego znaczenia i koncepcje te bardzo się rozwinęły. W. Łosiak (22, 23) zauważa natomiast, że wśród współczesnych psychologów nie ma zbyt dużej zgodności i jednorodności, co do rozumienia pojęcia stresu psychologicznego i bardzo często wypowiedzane teorie znacznie się różnią między sobą. Jednakże „w literaturze psychologicznej można często napotkać termin stres psychologiczny odnoszący się do zjawisk na poziomie psychologicznym, zachowania człowieka i jego procesów psychicznych”³. Warto bliżej się temu przyjrzeć.

1 J. Terelak, Stres psychologiczny, Oficyna Wyd. Branta, 1995, s. 12.

2 Ibidem, s. 12.

3 W. Łosiak, Dynamika emocji i radzenie sobie w stresie psychologicznym, Wyd. UJ, Kraków 1994, s. 9.

2. Cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie najbardziej znanych koncepcji stresu psychologicznego oraz zasygnalizowanie kierunku najnowszych koncepcji związanych ze stresem psychologicznym. W artykule głównie zostaną omówione koncepcje relacyjne, a w szczególności koncepcja transakcyjna R. S. Lazarusa. Zostaną też przedstawione uwagi innych autorów odnoszących się do teorii Lazarusa oraz nowe propozycje.

3. Wybrane koncepcje stresu psychologicznego

Spośród bardzo wielu ujęć stresu psychologicznego przykładowo J. Terelak (34) proponuje zwrócić uwagę tylko na najbardziej jego zdaniem eksponowane w literaturze tj.: „...na teorię ‘napięcia emocjonalnego’ Janisa, teorię ‘oceny poznawczej’ Lazarusa, teorię ‘przeciwieństw: napięcie – wysiłek’ Aptera Swebaka, teorię ‘sytuacji trudnych’ Tomaszewskiego, teorię ‘regulacyjną’ Reykowskiego i teorię ‘sytuacyjno-poznawczą’ Tyszkowej”⁴. Nie będę jednak w tym miejscu (ze względu na brak miejsca) przywoływał w sposób bardziej szczegółowy teorii (ważnych z punktu widzenia polskiego wkładu do historii psychologii) Tomaszewskiego i Reykowskiego, zwłaszcza, że teorie te powinny być dobrze znane polskiemu czytelnikowi.

Spoglądając jednakże na problematykę w sposób całościowy i próbując ją nieco uporządkować, warto odwołać się tutaj do myśli W. Łosiaka (22, 23), który dostrzega, że w istniejących definicjach stresu psychologicznego, tworzonych przez różnych badaczy można wyodrębnić trzy podstawowe nurty ujmowania tego problemu.

1. **Pierwszy rodzaj** „...ujmuje stres jako czynnik zewnętrzny, bodziec, zespół bodźców, zdarzenie w otoczeniu człowieka, z reguły szkodliwe i nieprzyjemne, chociaż zdaniem niektórych

autorów może to być także coś mającego pozytywne znaczenie, ale stanowiące obciążenie dla psychiki.”⁵ Takie ujęcie jest bardzo często wykorzystywane przez badaczy i naukowców poszukujących czynników, które mogą mieć wpływ na występowanie niektórych chorób somatycznych. Określono tu stres jako różne niekorzystne bodźce – względem których istniało duże prawdopodobieństwo, – że mogą one przyczynić się do zaburzenia zachowania jednostki. Uważano także za stres wszystkie nietypowe sytuacje, które mogąc stanowić potencjalne zagrożenie w konsekwencji powodują negatywne zmiany w zachowaniu człowieka. Stanowisko takie przyjmowali m.in. Basowitz, Miller, (cyt. za: 22, 23), a także I. L. Janis, mówiący o wywoływanym w tej sytuacji wysokim napięciu emocjonalnym (por. 34, 22, 23,).

2. **Drugi rodzaj** jest „...inspirowany przez prace Selyego, ujmuje się tutaj stres jako pewną formę uogólnionej reakcji na działanie uszkadzających czynników, stan psychiczny manifestujący się szeregiem zmian w zachowaniu”⁶. Mogą tu wystąpić silne negatywne emocje. Podobnie na polskim gruncie pisał już A. Lewicki (21), który zauważał, że w pierwszym znaczeniu terminem stres „...określa się nim pewną sytuację, która wywołuje u osobnika wzrost napięcia emocjonalnego”⁷. W drugim znaczeniu „terminem stres określa się sam stan wzmożonego napięcia, sytuacja zaś, która go wywołała nosi wówczas nazwę stresora”⁸. Potwierdzeniem omawianego wyżej stanowiska mogą być także badania, jakie przeprowadził Dohrenwend (cyt. za: 22, 23), który na ich podstawie traktował stres „jako stan pośredniczący pomiędzy ograniczeniami i naciskami zewnętrznymi, a wysiłkami zmierzającymi do ich przezwyciężenia”⁹. Ujęcie to przestaje jednak być popularne, tak zresztą jak i poprzednie.

3. Największym jednak uznaniem cieszy się **trzeci rodzaj koncepcji tj. nurt relacyjny** „...w którym stres rozumie się jako szczególną formę relacji pomiędzy podmiotem i otocze-

4 J. Terelak, 1995, op. cit., s. 43.

5 W. Łosiak, 1994, op. cit., s. 9

6 W. Łosiak, 1994, op. cit., s. 9.

7 A. Lewicki, Psychologia kliniczna, PWN Warszawa 1969, s. 51.

8 Ibidem, s. 51.

9 W. Łosiak, 1994, op. cit., s. 12.

niem¹⁰. W tym ujęciu podkreśla się także „...znaczenie zdarzeń dla człowieka, rolę procesów oceny poznawczej i zasobów jednostki”¹¹. Takie podejście najbardziej wyraźne jest w koncepcji stresu zaproponowanej przez R. S. Lazarusa (15, lub por. np. Lazarus, Folkman, 1984, za: 22, lub Lazarus, 1980, za: 7) ale też i innych badaczy (szerzej o tej koncepcji w następnym podrozdziale).

Z kolei w ostatnich latach – jak pisze I. Heszen-Niejodek (7, 8) „...pojawiły się dwie koncepcje, które bywają traktowane jako alternatywne w stosunku do przedstawionego stanowiska R. S. Lazarusa i jego współpracowników, mimo, że również mieszczą się w nurcie relacyjnym”¹².

I. Heszen-Niejodek (7, 8) wskazuje tutaj S. E. Hobfolla (9), który określa stres jako „model zachowania zasobów”. „Autor ten uważa, że zarówno spostrzegana, jak i faktyczna utrata zasobów lub brak ich wzrostu są wystarczające dla powstania stresu (...)”¹³

Przedstawicielem drugiej koncepcji, jest twórca koncepcji salutogenetycznej A. Antonovsky, który pisze, że stresory są wszechobecne, ale nie zawsze muszą powodować niekorzystne skutki dla danej jednostki, (2, por. też 7). „Rezultaty ich działania zależą od posiadania zasobów przydatnych w radzeniu sobie, skutki te mogą być nawet korzystne”¹⁴. Bardzo ważną rolę w tej koncepcji odgrywa poczucie koherencji. Tak więc w tych dwóch nowych koncepcjach, które również są związane z nurtem relacyjnym, dodatkowego znaczenia nabierają tutaj zasoby.

Na koniec tych wstępnych rozważań, należy jeszcze wspomnieć model stresu zaproponowany przez Ch. L. Sheridan i S. A. Radmacher (31, 30). Autorzy ci połączyli bowiem trzy koncepcje stresu, a mianowicie: A. Antonovsky (1), B. Dohrenwend (4), R. S. Lazarus, S. Folkman (19). W stworzonym modelu uwzględniają następujące elementy: stresor, ocena poznawcza,

krótkotrwałe zasoby odpornościowe na stres, eustres, dystres i efekty neutralne.

W tej części przedstawiłem ogólny zarys problematyki stresu, a także zasygnalizowałem kierunek najnowszych koncepcji związanych ze stresem. W następnym podrozdziale będę chciał się nieco dokładniej przyjrzeć relacyjnym koncepcjom stresu, a zwłaszcza paradygmatowi stresu w ujęciu R. S. Lazarusa.

4. Stres w ujęciu koncepcji relacyjnych – transakcyjna koncepcja stresu R. S. Lazarusa

Koncepcje relacyjne w ujmowaniu stresu wyrosły na gruncie krytyki definiowania stresu opartego na czynnikach zewnętrznych (bodźców zewnętrznych), czy też na reakcjach człowieka na negatywne zmiany w otoczeniu. Jak zauważa I. Heszen-Niejodek (7, 8), wydaje się, że obecnie przestały w psychologii występować kontrowersje: czy traktować „stres jako bodziec czy jako reakcję”¹⁵. Natomiast wyraźnie jest widoczne „...stanowisko relacyjne, konsekwentnie sformułowane po raz pierwszy przez R. S. Lazarusa (1980)”¹⁶. Stanowisko Lazarusa było właśnie krytyką dotychczasowych ujęć i zarazem nową propozycją.

W podobnym tonie wypowiada się na ten temat W. Łosiak (22, 23). Także wielu innych autorów uwzględnił w swoich badaniach bądź analizach zaproponowane stanowisko relacyjne. W Polsce odwołują się do tej koncepcji np. I. Jelonkiewicz (10); K. Kosińska-Dec, I. Jelonkiewicz (12); H. Sęk (25, 26); D. Kubacka-Jasiecka (13); H. Sęk, I. Ściagała (27, 28); H. Sęk, M. Beisert, T. Pasikowski, I. Ściagała (29); H. Makowska, R. Poprawa (24); P. Słowik (32), czy też krytyczna analiza – K. Wrześniewskiego (37), albo redukcjonistyczne stanowisko A. Titkow (35).

10 Ibidem, s. 9.

11 W. Łosiak, Podstawowe koncepcje stresu i radzenie sobie. [W:] Kubacka-Jasiecka D. (red.): Wybrane problemy (...), UJ, Kraków 1995, s. 13.

12 J. Heszen-Niejodek, Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. [W:] Heszen-Niejodek J., Ratajczak Z. (red.): Człowiek w sytuacji stresu, UŚ, Katowice 1996, s. 14.

13 Ibidem, s. 14.

14 Ibidem, s. 15.

15 Ibidem, s. 13.

16 Ibidem, s. 13.

Dlatego też warto nieco bliżej przyjrzeć się koncepcji Lazarusa.

Jak pisze R. S. Lazarus (15), proponowane przez niego podejście do zagadnienia stresu (a także radzenia sobie) ma „...charakter *explicit*-te poznawczo-fenomenologiczny”¹⁷.

Przyjął on stanowisko, w którym emocje i stres są traktowane jako rezultat procesów poznawczych, w trakcie których człowiek ocenia, ale też „rozumie swoją relację z otoczeniem”. Lazarus wraz ze swoim zespołem mówił: „Nie zakładamy jednak, że oddziaływanie poznania na emocje jest jednokierunkowe, gdyż raz pobudzone emocje mogą z kolei wpływać na procesy poznawcze. Co więcej, motywy i sposób myślenia wpływają na poznawczą ocenę wszelkich konfrontacji adaptacyjnych”¹⁸. W koncepcji tej przyjęto orientację procesualną, która była ukierunkowana na nieprzerwaną interakcję, jaka ma miejsce pomiędzy daną osobą a otoczeniem. W konsekwencji tego nowego spojrzenia na problematykę stresu Lazarus wraz z zespołem przyjął cztery podstawowe założenia w swojej teorii.

Pierwsze założenie to **zbliżenie do rzeczywistości**, drugie mówi o **transakcji i procesie**, trzecie to **wielopoziomowa analiza** i czwarta mówi o **ipsatywno–normatywnych** metodach badawczych. W tym miejscu zwrócę jedynie uwagę na drugie założenie (które jest najbardziej dla mnie interesujące), mówiące o transakcji i procesie. Lazarus (15) pisze, że człowiek konfrontując się z sytuacją stresu bądź przystosowania się ma ukształtowane jakieś przekonania, posiada pewne umiejętności, ale także ma system wartości, a także bywa uwikłany w różne sytuacje. W ciągu swojego życia, człowiek styka się z wielką ilością takich różnych konfrontacji. „Jeżeli interpretuje konfrontację jako niszczącą, zagrażającą lub jako wyzwanie, wówczas mówimy o stresie psychologicznym, gdy zaś ocenia ją pozytywnie, wtedy przeżywa dodatnie emocje. Stres psychologiczny (podobnie jak pozytywne

przeżycia) nie jest umiejscowiony ani w samej sytuacji ani w osobie, choć uwarunkowany jest przez jedno i drugie. Wynika on z relacji przystosowania, takiej jak spostrzega ją podmiot. Relację taką najlepiej nazwać transakcją.”¹⁹ Pojęcie transakcji Lazarus zapożyczył od Pervina (por. 11). W dalszej wypowiedzi Lazarus zapytuje dlaczego jest tu mowa o „**transakcji**” a nie o „**interakcji**”? Odpowiada, że „**Interakcja** zawiera konotację podziału wariacji, takiego jak w analizie wariacji, sugerując przyczynowe oddziaływanie między dwiema grupami zmiennych, na przykład między jakąś stałą własnością osoby (cechy) a własnością otoczenia (wymogami, ograniczeniami lub zasobami)”²⁰. **Transakcja** z kolei posiada dwojaki sens. Po pierwsze „że nie tylko otoczenie wpływa na osobę”, a po drugie, że „także osoba oddziałuje na otoczenie, a więc obie strony relacji wpływają na siebie wzajemnie w trakcie konfrontacji. Interakcja ta więc przebiega w obu kierunkach. Model z linearnego i jednokierunkowego, staje się transakcyjny”²¹.

Ponadto, co wydaje się istotne w znaczeniu relacyjnym, jak pisał Lazarus (16) w swoich późniejszych pracach to, że „Niezależnie od tego, czy jakaś emocja ma charakter ulotny (stan), czy powtarzalny (cecha), jej pełna analiza wymaga rozważenia **relacji** między osobowością a otoczeniem, emocje bowiem zawsze zależą od relacji między tymi dwoma rodzajami właściwości. To cechy osobowości decydują o tym, które z własności otoczenia okażą się ważne i jakie będzie ich znaczenie w procesie wzbudzania emocji natomiast same cechy osobowości nie ujawniają swego wpływu na emocje pod nieobecność odpowiednich czynników sytuacyjnych”²².

Uważam, że ta analiza cytowanego tutaj autora, przybliżyła nam istotę myślenia relacyjnego w ujęciu transakcyjnym. Oczywiście nie wyczerpuje to jeszcze całości tej doniosłej i bardzo obecnie popularnej koncepcji stresu. Należy

17 R. S. Lazarus, Paradygmat stresu i radzenie sobie, „Nowiny Psychologiczne”, 1986, s. 5.

18 Ibidem, s. 5.

19 Ibidem, s. 8.

20 Ibidem, s. 8–9.

21 Ibidem, s. 9.

22 R. Lazarus, Stałość i niestałość emocji. [W:] Ekman P., Davidson R. J. (red.): Natura emocji, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 1998, s. 77.

jeszcze, moim zdaniem, podkreślić jedną istotną rzecz, na którą zwraca uwagę Lazarus mówiąc, że w terminie „transakcji” zawarty jest jeszcze kolejny sens, który odróżnia go od terminu „interakcji”. „W przypadku interakcji, przyczynowe zmienne poprzedzające, nadal zachowują swoją odrębność, podczas gdy koncepcja transakcyjna, opisując jakąś relację, tworzy nowy poziom analizy, na którym odrębne zmienne nikną lub ulegają modyfikacji”²³.

Kolejną istotną rzeczą w omawianym tutaj ujęciu problematyki stresu, jest dostrzeżenie akcentu związanego z procesem i dynamiką. Chodzi tutaj o to – jak zapytuje autor koncepcji – co się naprawdę odbywa w każdorazowej konfrontacji stresowej, oraz jakim zmianom może ona ulegać? Tak więc używane przez Lazarusa (15) pojęcie procesu, ma związek z tym co zachodzi w czasie, albo w trakcie konfrontacji. „Zawiera ona dwa elementy: rzeczywistą wymianę między osobą a otoczeniem (lub między różnymi siłami w osobie) oraz zmienność bądź transformacje tej wymiany w czasie – w czasie jednej lub kilku konfrontacji”²⁴. Szczególnie ważny jest tu element związany ze zmiennością w czasie oraz różne występujące tutaj konfrontacje.

Lazarus wraz ze swoimi współpracownikami podkreśla (por. 15) „...że nigdy nie uda się zbadać procesów prowadzących do powstania różnych typów przystosowania w takich wymiarach, jak zdrowie fizyczne, odporność psychiczna czy funkcjonowanie społeczne, jeżeli nie zajmiemy się tym, jak one rzeczywiście przebiegają w różnorodnych sytuacjach i u tych samych osób”²⁵. Jest to, jak myślę, bardzo ważna sugestia, zwracająca uwagę na nowy sposób patrzenia na procedurę badawczą (badanie strategii radzenia sobie).

Następną bardzo ważną rzeczą w koncepcji Lazarusa jest zwrócenie uwagi na problem traktowania emocji (a także motywacji) w taki sposób, że dana osoba może interpretować swoje związki z otoczeniem „a więc w rezultacie przez procesy poznawcze” (por. m.in. 14, 15).

„Z tego punktu widzenia, emocje są wynikiem lub reakcją na rzeczywiste, wyobrażone lub antycypowane transakcje z otoczeniem, w którym pośredniczą procesy poznawcze. Dla opisu tego zjawiska stosuję konsekwentnie (...) termin '*ocena poznawcza*', wyróżniając jej dwa rodzaje: ocenę pierwotną i wtórną”²⁶. Tak więc w opisywanym procesie takiej transakcji, osoba, która doświadcza stresu formułuje: ocenę pierwotną oraz ocenę wtórną.

Najkrócej rzecz ujmując można przyjąć, że **ocena pierwotna** jest związana ze znaczeniem danej transakcji dla człowieka, gdzie pojawia się pytanie, czy istnieje jakieś zagrożenie, a jeżeli tak, to pojawia się kolejne pytanie, co można zrobić aby naprawić powstałą stratę albo zwiększyć korzyść (por. 15, 20, 10). Oceny takie mogą wystąpić jako: a) bez znaczenia, b) sprzyjająco-pozytywne, c) stresujące. W najbardziej mnie interesującej ocenie transakcji jako stresującej, wyróżniono trzy kategorie: 1) krzywda albo strata, 2) zagrożenie, 3) wyzwanie. Krzywda lub strata wiąże się z powstałą już szkodą czy też urazem (np. utrata pozycji społecznej, bliskiej osoby, utrata własnej wartości itp.). Kategoria zagrożenia może się wiązać z tymi samymi szkodami czy stratami, ale w sytuacji kiedy one jeszcze nie wystąpiły i są na razie jedynie antycypowane. Wyzwanie natomiast może pokazać ocenę własnych możliwości w opanowywaniu sytuacji stresowej lub też w uzyskaniu czegoś (por. 15). Warto też tutaj dodać, że „...ocena w kategoriach wyzwania pojawia się wtedy, gdy osoba spostrzega wymagania otoczenia jako trudne, lecz możliwe do spełnienia i gdy jest przekonana, że wykorzystanie posiadanych lub możliwych do zdobycia umiejętności daje realną szansę opanowania problemu.”²⁷ Jak zauważa J. Terelak (34) przyjęte przez Lazarusa rozróżnienie pomiędzy szkodą (stratą), zagrożeniem i wyzwaniem ma duże znaczenie dla podjętej analizy procesu radzenia sobie stresem. Dlatego też stres psychologiczny odnosi się tutaj głównie do wymagań (lub konfliktów między nimi), które

23 R. S. Lazarus, 1986, op. cit., s. 9.

24 Ibidem, s. 10.

25 Ibidem, s. 21.

26 Ibidem, s. 18.

27 Ibidem, s. 19.

według oceny poszczególnej osoby prowadzą do wyczerpania (lub przekroczenia zasobów, jakie są jej dostępne (zarówno zewnętrznie jak i wewnętrznie). „Właśnie uwzględnienie poznawczej oceny podmiotu czyni z definicji Lazarusa definicję stresu psychologicznego, którego istotą jest świadome lub nieświadome poczucie człowieka, że znalazł się w niebezpieczeństwie”²⁸.

Z kolei starając się jak najkrócej opisać **ocenę wtórną** można zauważyć, że są to złożone procesy oceny poznawczej. Pojawia się tutaj pytanie jakie są to zasoby oraz dostępne jednostce możliwości działania; a wartościowaniu są podległe tutaj zarówno możliwości i zasoby radzenia sobie (por. 15, 20, 10). Próbując to nieco dokładniej wyjaśnić, warto zacytować po raz kolejny autora tej teorii: „Większość poważnych transakcji stresowych składa się z licznych konkretnych sytuacji rozłożonych w czasie, jak w przypadku żaloby, odbudowania utraconego i zagrożonego poczucia własnej (lub społecznej) wartości, czy w przypadku chronicznych problemów interpersonalnych i dlatego jednostka potrzebuje informacji o indywidualnych i społecznych zasobach, które może wykorzystać, o stopniu dostosowania jednego lub kilku rodzajów radzenia sobie do wymagań stresu oraz o możliwości powstania nowych problemów jako produktu ubocznego działań zaradczych”²⁹.

Ten opis wskazuje na dużą złożoność procesów oceny poznawczej, które są właśnie nazwane **oceną wtórną**. Jak słusznie zauważa J. Terelak (34) (por. też 15, 18) procesy dotyczące oceny poznawczej zarówno pierwotnej jak i wtórnej są współzależne. „Jedyna różnica między nimi dotyczy treści do jakich się odnoszą. Tak np. jeśli ktoś podejmuje działania, które dają mu duże prawdopodobieństwo sukcesu w przypadku zagrożenia, to tak naprawdę zmianie ulega jego pierwotna ocena zagrożenia. Sama świadomość opanowania zagrożenia redukuje stres psychologiczny. Jeśli jednak mimo wysiłków zaradzenia zagrożeniu istnieje ono nadal, wówczas zagrożenie subiektywne znacznie wzrasta i odpowiednio do tego zmienia się wtór-

nie ocena możliwych sposobów radzenia sobie ze stresem.”³⁰

Na koniec warto też zauważyć, że Lazarus (15) ocenę poznawczą traktuje jako: determinanty procesu pośredniczącego i w związku z tym – jego zdaniem – w pełni poddają się one badaniom przyczynowo-skutkowym. Jest to jak sądzę, interesująca wskazówka dla badaczy problematyki stresu w ujęciu relacyjnym.

5. Inni (wybrani) autorzy wobec koncepcji stresu Lazarusa

Podsumowując – niejako – transakcyjną koncepcję stresu zaproponowaną przez R. S. Lazarusa warto odwołać się do uwag innych autorów nawiązujących w swoich analizach czy badaniach do wyżej omawianej koncepcji.

Do teorii Lazarusa w swoich badaniach nawiązywał m.in. W. Łosiak (22), gdzie teoretyczną podstawą jego pracy była interakcyjna (a właściwie transakcyjna) teoria stresu Lazarusa.

Łosiak (22) podaje też za Lazarusem i Folkman (10) skróctową definicję stresu, która w moim odczuciu bardzo trafnie oddaje istotę omawianej powyżej koncepcji stresu Lazarusa, dlatego też myślę, że warto ją tutaj zacytować. Stres psychologiczny to: „...szczególny rodzaj relacji pomiędzy jednostką i otoczeniem, który jest przez jednostkę oceniany jako nadwężający lub przekraczający jej możliwości i zagrażający jej dobru”³¹. Definicja ta jest – jak sądzę – znakomitym podsumowaniem (w formie skróctowej) omawianej przeze mnie teorii.

O koncepcji stresu Lazarusa wypowiada się też D. Kubacka-Jasiecka (13), która pisze, że „...koncepcja stresu Lazarusa i jego uczniów (Lazarus 1966; Folkman, Lazarus 1988; Lazarus, Averill, 1972) dostarcza ram pojęciowych pozwalających na wykorzystanie jej osiągnięć do analizy psychopatologii zmagania się ze stresem. O użyteczności tej koncepcji decydują: a) szerokie ujęcie procesów zmagania się ze stresem, obejmujących wszelkie relacje jednost-

28 J. Terelak, Stres psychologiczny, 1995, s. 49.

29 Lazarus, op. cit., 1986, s. 22.

30 J. Terelak, 1995, op. cit., s. 50.

31 W. Łosiak, Dynamika emocji i radzenia sobie..., 1994, op. cit., s. 13.

ki w obliczu zetknięcia się z potencjalnie szkodliwą sytuacją. Procesy zmagania się to nie tylko zachowanie się zewnętrzne, ale także czynniki i procesy poznawcze, towarzyszące im reakcje emocjonalne oraz fizjologiczne, b) poznawczy charakter procesów ważących na ocenie sytuacji jako stresowej (znacząca rola procesów subiektywnej percepcji sytuacji), c) dynamiczny i interakcyjny charakter procesów zmagania się oraz d) ich charakter indywidualny (założenia zmienności inter-, jak i intraindywidualnej)³².

D. Kubacka-Jasiecka szczególnie zwraca więc uwagę na te aspekty teorii stresu Lazarusa, które są ważne i interesujące dla analizy „patologicznych przebiegów zmagania się z zagrożeniem” Na jej uznanie zasługuje też pojęcie poznawczej oceny sytuacji, a także oceny pośredniczącej „pomiędzy obiektywnymi właściwościami wydarzeń zewnętrznych a emocjonalno-poznawczymi procesami ich percepcji i odbioru w określonych kategoriach (...)”³³. Kubacka-Jasiecka (13) podkreśla, że szczególnie istotne jest tutaj „Wyróżnienie oceny pierwotnej, wtórnej, oraz ponownej oceny drugiego stopnia (*reappraisal*) pozwala na ujęcie oceny zagrożenia jako dynamicznego procesu poznawczego o zmiennym czasowo przebiegu, odbijającym zmienność otaczającej nas rzeczywistości.”³⁴ Można zauważyć, że procesowi oceny sytuacji – uwzględniając oczywiście różne kategorie stresu – odpowiadają jednocześnie przebiegające procesy zaradcze, które służą zmaganiu się z zagrożeniem.

Z kolei J. Terelak (34), podsumowując transakcyjną koncepcję stresu Lazarusa zwraca uwagę na jej niewątpliwie zalety, ale też zauważa pewną jej słabość. Zaletą wg Terelaka jest „wyeksponowanie subiektywnego wątku oceny zagrożenia oraz podkreślenie, że ocena ta jest aktywnym procesem poznawczym.”³⁵ Natomiast uważa, że

dyskusyjne w tej teorii jest „utożsamienie stresu z zagrożeniem oraz sprowadzenie mechanizmu psychologicznego oceny poznawczej do antycypacji, a także nie docenianie wpływu na tę ocenę motywacji i emocji (aktywacji).”³⁶

Pewne krytyczne podejście do koncepcji R.S. Lazarusa i S. Folkman prezentuje K. Wrześniewski (37, 38), choć odnosi się ona bardziej do ich dalszych rozważań związanych już z radzeniem sobie ze stresem. Wspomnę więc tutaj tylko, że K. Wrześniewski zarzuca Lazarusowi i Folkman pewien brak konsekwencji, który wiąże się z tym, że w większości współcześnie obowiązujących koncepcji, uwarunkowania osobowościowe mają raczej stabilny charakter, „na ogół nie ulegają zmianom w krótkich odcinkach czasowych”³⁷. I tutaj według K. Wrześniewskiego (37) pojawia się pewien brak konsekwencji u wspomnianych autorów. Jak pisze dalej „Problem jeszcze bardziej komplikuje się kiedy koncepcja ta miaaby być empirycznie weryfikowana. Jak badać proces, w którym ulegają zmianie wszystkie zmienne i interakcje między nimi?”³⁸

Są to więc pewne zastrzeżenia związane z pomiarem, które myślę, że warto wziąć pod uwagę w trakcie prac badawczych.

O ciekawym modelu stresu, który wyrasta z koncepcji Lazarusa, wspomina w swojej pracy B. Dudek (5); por. też B. Dudek, M. Waszkowska, W. Hanke (6). Przedstawia on model **indywidualno-środowiskowego dopasowania**, obszernie zaprezentowany przez Van Harrisona (36). Jak pisze B. Dudek (5) model ten został utworzony w celu wyjaśnienia zależności pomiędzy stresem a zdrowiem. Powstał on w oparciu o założenia poznawczej koncepcji stresu Lazarusa. „Świadczy o tym przyjęte w modelu założenie, że o napięciu decyduje poziom subiektywnego dostosowania, co jest zgodne z poglądem Lazarusa (1977) o roli procesów poznawczych w powstawaniu emocji

32 D. Kubacka-Jasiecka, Z psychopatologii zmagania się ze stresem. [W:] D. Kubacka-Jasiecka (red.), Wybrane problemy zmagania się ze stresem, UJ, Kraków, 1995, s. 27–28.

33 Ibidem, s. 28.

34 Ibidem, s. 28.

35 J. Terelak, 1995, op. cit. s. 51.

36 op. cit. s. 51.

37 K. Wrześniewski, Style a strategie radzenia sobie ze stresem. [W:] Heszen-Niejodek J., Ratajczak Z. (red.): Człowiek w sytuacji stresu, UŚ, Katowice 1996, s. 45.

38 Ibidem, s. 45.

i stresu.³⁹ W koncepcji tej najważniejsze jest subiektywne dopasowanie osoby i środowiska, bowiem model ten łączy w sobie zarazem jednostkę, środowisko oraz napięcie.

Problematyka stresu wciąż się rozwija i jak już wspomniałem w poprzednim podrozdziale, stosunkowo niedawno pojawiły się nowe koncepcje, które mogą być traktowane jako alternatywne względem stanowiska Lazarusa, chociaż mieszczą się w ujęciu relacyjnym (por. 7).

Trzeba tutaj wspomnieć koncepcję, którą zaproponował S.E. Hobfoll (9, por. też: 23, 7, 8). Zasadniczą rolę w tej konceptualizacji stresu psychologicznego spełnia pojęcie zasobów danej jednostki, „...definiowanych jako te obiekty, właściwości osobiste, warunki i siły, które stanowią pozytywną wartość dla człowieka”⁴⁰. Hobfoll zakłada, że występuje tendencja do zachowania i pomnażania tych zasobów. Jak pisze Łosiak (23), autor tej koncepcji, „... zdefiniował stres jako reakcję na sytuację, w której istnieje groźba utraty zasobów, albo już ona nastąpiła, czy też zaangażowanie zasobów nie łączy się z ich odzyskaniem.”⁴¹ Jak zauważa I. Heszen-Niejodek (7, 8) takie ujęcie stresu zostało nazwane jako „model zachowania zasobów”, bowiem w koncepcji tej przyjęto, że „...ludzie dążą do utrzymywania, ochrony i budowania zasobów, rozumianych jako cenniejsze przedmiotem przedmioty, właściwości osobiste, okoliczności lub czynniki sprzyjające.”⁴² Formalna definicja, jaką przedstawia Hobfoll (cyt. za: 7) brzmi: „Stres psychologiczny, definiuje się jako reakcję wobec otoczenia, w którym istnieje (a) zagrożenie utraty zasobów netto, (b) utrata zasobów netto, (c) brak wzrostu zasobów następujących po ich zainwestowaniu”⁴³. Jak wyjaśnia I. Heszen-Niejodek (7) przedstawiona w definicji ostatnia możliwość mówi prawdopodobnie o takiej sytuacji, kiedy dana osoba inwestuje swoje zasoby po to, aby je powiększyć i ma

nadzieję, że zasoby te wzrosną jako wynik wcześniejszego zainwestowania. I. Heszen-Niejodek przypuszcza, że nie chodzi tu o wyczerpywanie się tych zasobów „w następstwie ich inwestowania”, bowiem taka sytuacja miała miejsce w punkcie (b) omawianej tutaj definicji. I. Heszen-Niejodek dodaje także, że Hobfoll twierdzi, „... że zarówno spostrzegana, jak i faktyczna utrata zasobów lub brak ich wzrostu są wystarczające dla powstania stresu (...).”⁴⁴ W rozstrzygnięciu o tym czy występuje stres podkreśla się tutaj spojrzenie zarówno subiektywne jak i obiektywne. Zarówno W. Łosiak (23) jak i I. Heszen-Niejodek (7, 8) ujęcie stresu Hobfolla zaliczają do nurtu relacyjnego. Jednakże u Hobfolla akcent jest bardziej rozłożony na zasoby danego człowieka, a mniej mówi o interakcji (ale jednak o niej mówi). Łosiak (23) dodaje, że teoria Hobfolla jest rozwinięciem definicji Lazarusa, „a pojęcie relacji podmiot–otoczenie pełni w niej inną rolę, nie jest bowiem utożsamiane ze stresem, ale traktowane jako jego przyczyna”⁴⁵.

Druga, nowa koncepcja ujęcia stresu, która również mieści się w nurcie interakcyjnym, ale jest uważana jako alternatywna względem teorii Lazarusa to coraz popularniejszy w ostatnich latach w Polsce model salutogenetyczny A. Antonovsky’ego (por. 3, 2, 7, 27, 28). Antonovsky podkreśla, że w codziennym życiu stresory są czymś naturalnym, są wszechobecne i co więcej nie da się ich uniknąć. A mimo to stresory nie zawsze muszą powodować negatywne skutki u danej osoby. Jak zauważa I. Heszen-Niejodek (7) rezultaty działania stresorów – w koncepcji Antonovsky’ego – zależą od posiadanych przez daną jednostkę „zasobów przydatnych w radzeniu sobie; skutki te mogą być nawet korzystne (ważną rolę odgrywa tu indywidualne zróżnicowanie poczucia koherencji)”⁴⁶. Jak pisze Antonovsky, powołując się na Shalita „Jeżeli

39 B. Dudek, Psychiczne obciążenie pracą. Wyd. Inst. Med. Pracy, Łódź 1992, s. 28.

40 W. Łosiak, 1995, op. cit. s. 16.

41 op. cit., s. 16.

42 I. Heszen-Niejodek, 1996, op. cit. s. 14.

43 I. Heszen-Niejodek, 1996, op. cit. s. 14.

44 op. cit., s. 14.

45 W. Łosiak, 1995, op. cit., s. 16.

46 I. Heszen-Niejodek, 1996, op. cit. s. 15.

człowiek dojdzie do wniosku, że sytuacja rzeczywistości ma dla niego znaczenie, przechodzi do etapu oceny możliwości poradzenia sobie z nią – oceny zgodności spostrzeganych zasobów ze spostrzeganymi wymogami sytuacji⁴⁷. W teorii Antonovsky'ego podobnie jak w teorii Hobfolla (w odróżnieniu od koncepcji Lazarusa) dodatkowo, znaczącą rolę odgrywają tutaj zasoby.

Zakończenie

Problematyka stresu psychologicznego jest bardzo złożona i jest wiele koncepcji, które próbują wyjaśnić to zagadnienie. Obecnie najbardziej dynamicznie rozwija się nurt relacyjny, który zapoczątkował R. S. Lazarus, dokonując niemal rewolucyjnej zmiany w myśleniu a tym samym badaniu tej problematyki. Dalszy rozwój tej koncepcji zainicjował S. E. Hobfoll, a następnie A. Antonovsky. Pojawia się coraz więcej badań z tego zakresu, które przyczyniają się do wzbogacania i rozwijania obecnych koncepcji. Interesująco powinny zapowiadać się dalsze badania z tego zakresu.

Streszczenie

W artykule zostanie omówiony najpierw ogólny zarys problematyki stresu, a następnie zostaną przedstawione kierunki najnowszych koncepcji związanych ze stresem psychologicznym. Obecnie wielu badaczy najczęściej odwołuje się do koncepcji relacyjnych. Dlatego też w artykule w głównej mierze będzie omówiona relacyjna koncepcja stresu psychologicznego. W koncepcji tej stres jest rozumiany jako szczególna forma relacji pomiędzy podmiotem i otoczeniem. W tym ujęciu podkreśla się także znaczenie poszczególnych zdarzeń dla danej osoby, rolę procesów oceny poznawczej i zasobów jednostki. Takie podejście najbardziej wyraźne jest w koncepcji transakcyjnej stresu zaproponowanej przez R. S. Lazarusa. Zostaną także zasygnalizowane podejścia innych badaczy nawiązujących do nurtu relacyjnego.

Słowa kluczowe: **stres psychologiczny, koncepcje relacyjne stresu, koncepcja transakcyjna stresu**

Summary

The paper deals first with the general outline of the problem of stress and then with the main trends in the most recent conceptions regarding psychological stress. At present many researchers most often refer to the relational concepts and that is why the paper will focus on the relational theory of psychological stress. In this theory stress is understood as a special form of relation between the subject and his environment. This conception also underlines the importance of particular events for a given person, the role of evaluative processes and of individual resources. Such an approach to stress is most conspicuous in the transactional conception of stress proposed by R. S. Lazarus. The paper will also touch upon the approaches of other researchers referring to the relational table.

Key words: **psychological stress, relational stress conceptions, transactional stress conception**

Piśmiennictwo

1. Antonovsky A.: Relation of the Sense of Coherence to Health. [W:] Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well – Being. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
2. Antonovsky A.: Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, Fundacja IPN, Warszawa 1995.
3. Antonovsky A.: Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass Publishers, San Francisco, London 1987.
4. Dohrenwend B. S.: Social stress and community psychology. American Journal of Community Psychology, 6, 1978 (za: Ch. Scheridan, S. Radmacher, Psychologia zdrowia, Wyzwa-

47 A. Antonovsky, Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Fundacja IPN, Warszawa 1995, s. 60.

- nie dla biomedycznego modelu zdrowia, PTP, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1998).
5. Dudek B.: Psychiczne obciążenie pracą, 1992. Wyd. Instytut Medycyny Pracy, Łódź 1992.
 6. Dudek B., Waszkowska M., Hanke W.: Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego, Wyd. Instytut Medycyny Pracy, Łódź 1999.
 7. Heszen-Niejodek I.: Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje stresu. [W:] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.): Człowiek w sytuacji stresu. UŚ, Katowice 1996a.
 8. Heszen-Niejodek I.: Podstawowe zagadnienia psychologicznej teorii stresu i radzenia sobie. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medyczne*, nr, 8–9, 1996b.
 9. Hobfoll S. E.: Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu. *Nowiny Psychologiczne*, nr 5–6, 1989.
 10. Jelonkiewicz I.: Radzenie sobie rodziców z chorobą dziecka – wybrane zagadnienia, *Nowiny Psychologiczne*, nr 4, 1992.
 11. Juczyński Z.: Predyktory efektywności rehabilitacji kardiologicznej po niepowikłanym zawale serca. Wyd. KUL, 1989.
 12. Kosińska-Dec K., Jelonkiewicz I.: Sposoby radzenia sobie z zaburzeniami emocjonalnymi dziecka – style specyficzne dla ojca i matki. *Nowiny Psychologiczne*, nr 2, 1993.
 13. Kubacka-Jasiecka D.: Z psychopatologii zmagania się ze stresem. [W:] D. Kubacka-Jasiecka (red.): Wybrane problemy zmagania się ze stresem. Wyd. UJ, Kraków 1995.
 14. Lazarus R. S.: *Psychological Stress and the Coping process*. New York, McGraw-Hill, 1966.
 15. Lazarus R. S.: Paradygmat stresu i radzenie sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 1986.
 16. Lazarus R. S.: Stałość i niestałość emocji. [W:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998a.
 17. Lazarus R. S.: Uniwersalne zdarzenia poprzedzające emocje. [W:] P. Ekman, R. J. Davidson: *Natura emocji*, Gdańsk 1998b.
 18. Lazarus, R. S.: Ocena poznawcza. [W:] Ekman P., Davidson R. J. (red.): *Natura emocji*, Gdańska 1998c.
 19. Lazarus R. S., Folkman S.: *Stress, Appraisal and Coping*, New York, Springer, 1984, (za: W. Łosiak, *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym*, UJ Kraków, 1994, por. też: J. Terelak, *Stres psychologiczny*, op. cit. 1995).
 20. Lazarus R.S., Folkman S.: *The Concept of Coping*. [W:] *Stress and Coping. An Anthology*. A. Monat, R. S. Lazarus, Columbia Univ. Press, New York 1991.
 21. Lewicki A.: *Psychologia kliniczna*. PWN, Warszawa 1969.
 22. Łosiak W.: *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym*. Wydawnictwo, UJ, Kraków 1994.
 23. Łosiak W.: *Podstawowe koncepcje stresu i radzenie sobie*. [W:] D. Kubacka-Jasiecka (red.): *Wybrane problemy zmagania się ze stresem*. Wyd. UJ, Kraków 1995.
 24. Makowska H., Poprawa R.: *Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia*, [W:] G. Dolińska Zygmun (red.): *Elementy psychologii zdrowia*, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, 1996.
 25. Sęk H.: *Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi a zdrowie psychiczne*. [W:] Sęk H. (red.): *Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne*, UAM, Poznań, 1991.
 26. Sęk H.: *Rola wsparcia społecznego w sytuacji kryzysu*. [W:] Jasiecka-Kubacka D., Lipowska-Teutsch A. (red.): *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*, Wyd. ALL, Kraków 1997.
 27. Sęk H., Ścigała I.: *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*. [W:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.): *Człowiek w sytuacji stresu*. UŚ, Katowice 1996a.
 28. Sęk H., Ścigała I.: *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, nr 8–9, 1996 b.
 29. Sęk H., Beisert M., Pasikowski T., Ścigała I.: *Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego w modelu poznawczo-kompetencyjnym*. [W:] A. Tokarz, E. Nęcka (red.): *Kolokwia psychologiczne*, t. 6, Inst. Psychologii PAN, Warszawa 1997.
 30. Sheriden Ch. L., Radmacher S.A.: *Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia*, PTP, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1998.
 31. Sheriden Ch. L., Radmacher S. A.: *Radzenie sobie w sytuacjach trudnych*. *Nowiny Psychologiczne* nr 4, 1997.
 32. Słowik P.: *Poczucie koherencji a radzenie sobie ze stresem choroby somatycznej; na przykładzie pacjentów z rozpoznaniem atherosclerosis obliterans (miażdżycy zarostowej tętnic)*, niepublikowana praca doktorska. Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2001.

-
33. Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K. :
Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem
za pomocą polskiej wersji kwestionariusza
CISS Endlera i Parkera. Przegląd Psychologi-
czny, nr 1, T. 39, 1996.
34. Terelak J.: Stres psychologiczny. Stres psy-
chologiczny, Oficyna Wydawnicza Branta,
1995.
35. Titkow A.: Stres i życie społeczne. Polskie
doświadczenia, PIW, Warszawa 1993.
36. Van Harrison R.: Indywidualno-środowiskowe
dopasowanie a stres w pracy. [W:] Cooper
C. L., Payne R. (red.): Stres w pracy, PWN,
Warszawa 1987.
37. Wrześniewski K.: Style a strategie radzenia
sobie ze stresem. [W:] Heszen-Niejodek I.,
Ratajczak Z. (red.): Człowiek w sytuacji stre-
su. Wyd. UŚ, Katowice 1996.
38. Wrześniewski K.: Radzenie sobie ze stresem
a zawał serca – kilka uwag metodologicznych.
[W:] L. Szewczyk (red.): Radzenie sobie i po-
moc innym w zdrowiu i chorobie. A.M. Lublin
1997.

Adres do korespondencji

dr Piotr Słowik
Uniwersytet Jagielloński
Instytut Psychologii Stosowanej
ul. Józefa 19
31-056 Kraków
e-mail: pslow@op.pl