

Dorota Molek-Winiarska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

STRES W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

Streszczenie: Stres jest zjawiskiem, którego nie można całkowicie wyeliminować z życia, gdyż ma wartości adaptacyjne – chroni i ostrzega jednostkę przed zagrożeniami oraz powoduje mobilizację zarówno organizmu, jak i psychiki. Stres w sytuacjach kryzysowych pełni szczególnie funkcję mobilizującą i pobudzającą. Pozwala na przygotowanie organizmu do walki w obronie własnego życia i zdrowia. Niemniej jednak skutki stresu, szczególnie chronicznego, stanowią ciemną stronę tego zjawiska, gdyż wiążą się zazwyczaj z nieodwracalnymi zmianami patologicznymi, a nawet śmiercią.

Niniejszy artykuł przedstawia w sposób skrótowy, czym jest stres, jak przebiega reakcja stresowa w sytuacjach kryzysowych oraz jak sobie radzić ze skutkami stresu. Wskazano także na istotne kwestie osobowościowe powodujące różnice w odporności na sytuacje kryzysowe u różnych ludzi.

Słowa kluczowe: stres, zarządzanie stresem, koszty, osobowość, relaksacja.

1. Wstęp

Stres jest zjawiskiem towarzyszącym człowiekowi od zawsze. Nie da się go całkowicie wyeliminować z życia, gdyż ma wartości adaptacyjne – chroni i ostrzega jednostkę przed zagrożeniami oraz powoduje mobilizację zarówno organizmu, jak i psychiki. Niemniej jednak skutki stresu, szczególnie chronicznego, stanowią ciemną stronę tego zjawiska, gdyż wiążą się zazwyczaj z nieodwracalnymi zmianami patologicznymi, a nawet śmiercią. Istotne jest więc, by zgłębiać zagadnienie stresu, poznawać sposób reagowania człowieka w trudnych sytuacjach oraz budować jego odporność na podstawie kształtowania osobowości oraz nabywania umiejętności w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Niniejszy artykuł przedstawia w sposób skrótowy, czym jest stres, jak przebiega reakcja stresowa w sytuacjach kryzysowych oraz jak sobie radzić ze skutkami stresu. Wskazano także na istotne kwestie osobowościowe powodujące różnice w odporności na sytuacje kryzysowe u różnych ludzi.

2. Definicja stresu

Stres w badaniach naukowych ujmowany jest w trzech kategoriach:

1. Bodźca wywołującego określone stany emocjonalne. Istnieje więc zestaw czynników w otoczeniu, który u wszystkich ludzi będzie powodował pojawienie się określonych emocji – lęku, obawy lub złości, frustracji.

2. Reakcji organizmu na stawiane mu wymagania [Selye 1979]. W tym ujęciu stres jest już bardziej przypisany określonemu człowiekowi z jego umiejętnościami, doświadczeniami i możliwościami adaptacyjnymi. Jest on przede wszystkim ujmowany w kategoriach reakcji fizjologicznej na stresor, czyli czynnik stresogenny.

3. Relacji między jednostką a otoczeniem (stres psychologiczny). Prekursorem tego podejścia jest R.S. Lazarus, który definiuje stres jako „szczególną relację między osobą a środowiskiem, którą osoba ocenia jako nadwyrężającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi” [Lazarus, Folkman 1984, s. 19]. Według autora, cztery elementy składowe tej relacji to:

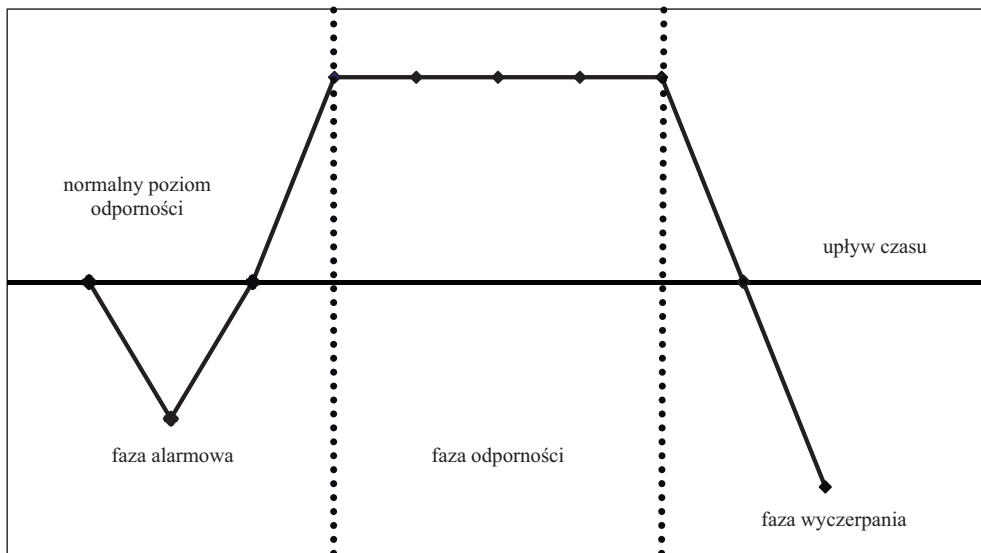
- Po pierwsze – czynnik stresujący będący pewnym bodźcem zewnętrznym lub wewnętrznym, który sam w sobie jest dla człowieka obojętny.
- Po drugie – ocena czynnika przez jednostkę i zakwalifikowanie go jako zagrażającego, szkodliwego, neutralnego lub sprzyjającego. W przypadku oceny czynnika w kategoriach szkodliwości lub zagrożenia pojawiają się pozostałe dwa etapy relacji.
- Po trzecie – reakcja stresowa: psychiczna i fizjologiczna.
- Po czwarte – zmaganie się organizmu ze stresem.

Rozpatrując i analizując sytuacje zawodowe w pracy policjantów, można dowiedzieć, iż najbardziej użyteczna w wyjaśnianiu tego zjawiska jest kategoria trzecia. Stres zawodowy (*occupational stress*) jest więc ujmowany jako stan psychiczny wynikający z ciągłej interakcji między wymaganiami stawianymi przez środowisko pracy a indywidualnymi zasobami pracownika [Ogińska-Bulik 2006, s. 16]. Niemniej jednak analiza sytuacji zawodowej policjantów dostarcza wielu dowodów na to, iż codziennie towarzyszy im zarówno stres psychologiczny, jak i stres fizjologiczny. Stres ów nierzadko osiąga poziom ekstremalny, gdyż związany jest z bezpośrednim zagrożeniem życia i zdrowia.

3. Reakcja stresowa i jej przebieg

Hans Selye wskazuje, iż organizm człowieka reaguje na stres chroniczny i incydentalny. Zespół tych reakcji oraz ich koordynowanie wchodzi w skład ogólnego zespołu adaptacyjnego (*general adaptation syndrome*). Przebieg stresu fizjologicznego dotyczy trzech faz. Pierwsza to reakcja alarmowa. Doprowadza ona do mobilizacji całego organizmu. Towarzyszą jej takie działania fizjologiczne, które mają na celu pobudzenie organizmu do walki lub obrony przed stresem. Druga faza – odporności, charakteryzuje się uruchamianiem mechanizmów adaptacji do szkodliwych

bodźców. Powoduje, iż organizm pozornie dobrze radzi sobie w sytuacji działania stresora, jednakże pracuje na „pełnych obrotach”. Trzecia faza pojawia się, gdy bodziec stale oddziałuje na organizm, który nie może już dłużej go tolerować. Ta faza nazywa się fazą wyczerpania. Charakteryzuje się pojawieniem się trwałych reakcji patologicznych (np. takich jak zawał serca, wrzody na żołądku, udar).



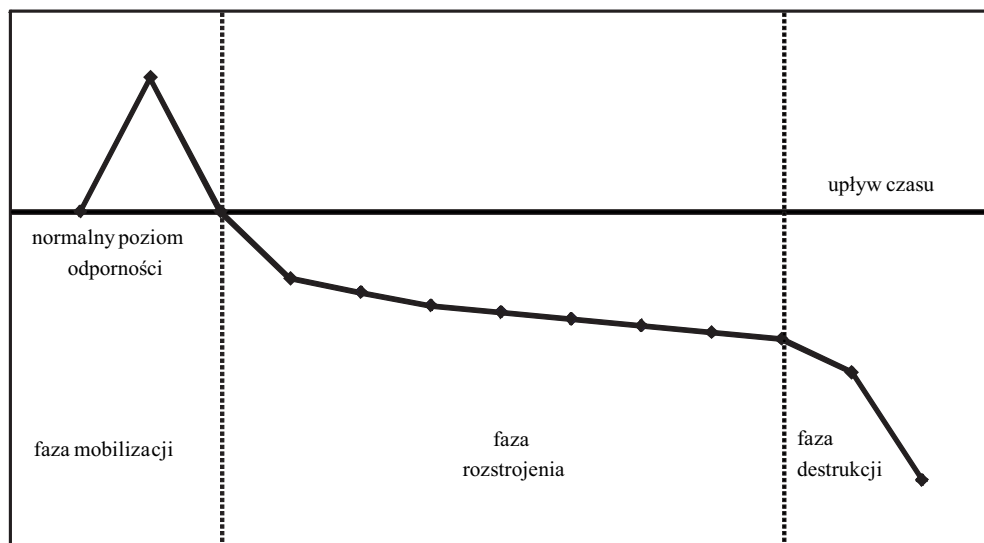
Rys. 1. Przebieg stresu fizjologicznego

Źródło: [Terelak 1995, s. 23].

Wśród reakcji fizjologicznych charakterystycznych dla sytuacji stresogennych wyróżnia się zaburzenia układu krążenia. Stres wywołuje wzrost częstości skurczów mięśnia sercowego, zwężanie naczyń krwionośnych wewnątrz ciała, a rozszerzanie na obwodzie, wzrost tętna i ciśnienia krwi, arytmie serca [Cooper, Payne 1987, s. 201]. Praca mózgu śledzona przez elektroencefalograf wiąże się ze zmianą fal mózgowych z synchronizowanych fal alfa na fale beta charakteryzujące się wysoką częstotliwością i niską amplitudą. Układ trawienny w sytuacji stresu reaguje spadkiem napięcia mięśni pokarmowych, zaprzestaniem wydzielania gruczołów trawiennych oraz czynności trawiennych [Cooper, Payne 1987, s. 194]. Inne reakcje fizjologiczne to wzrost wydzielania hormonu adrenaliny, zwiększenie przewodnictwa elektrostatycznego oraz zmiany temperatury skóry, napięcie mięśniowe, szybki oddech, wzmożone wydzielanie potu oraz rozszerzenie źrenic. Częstościami reakcjami występującymi w sytuacjach stresu lub bezpośrednio po nich są bóle specyficzne – głowy, brzucha, mięśni lub ogólne [Lord 1993, s. 15]. W sytuacjach kryzysowych policjanci doświadczają większości z wymienionych objawów. Badania prowadzone

wśród różnych służb mundurowych (policjantów, żołnierzy, strażaków) wskazują, iż wielu z nich zmagają się ze skutkami stresu chronicznego, takimi jak zawały serca czy choroby wrzodowe [Selye 1979].

W teoriach psychologicznych stresu zwraca się uwagę na psychiczne stany człowieka pod wpływem działania bodźców z otoczenia. Koncepcje te opisują również stres za pomocą czynników oddziałujących na jednostkę, tzw. stresorów. Przebieg stresu psychologicznego w porównaniu ze stresem fizjologicznym charakteryzuje się stopniowym spadkiem umiejętności radzenia sobie z trudną sytuacją.



Rys. 2. Przebieg stresu psychologicznego

Źródło: opracowanie własne.

Pierwsza faza – mobilizacji, dotyczy stresu krótkotrwałego, odbieranego jako wyzwanie. Człowiek mobilizuje siły intelektualne do poradzenia sobie z trudnościami. Gdy myślenie oraz działania nie skutkują redukcją stresu, następuje faza rozstrojenia. Na tym etapie dochodzi do stopniowego spadku zdolności umysłowych – pamięci, skupienia uwagi, czasu reakcji. Spada efektywność działań. Gdy czynnik stresowy nie zanika, procesy psychiczne ulegają uszkodzeniu. W ostatniej fazie – destrukcji (załamania), następują trwałe nieprawidłowości funkcjonowania określane jako choroby psychiczne. W sytuacjach kryzysowych, szczególnie takich, które dotyczą agresji fizycznej, zagrożenia życia i zdrowia, wypadków samochodowych, zabójstw czy gwałtów, policjanci w sposób szczególny doświadczają ekstremalnego stresu psychologicznego. Niezwykle istotna jest więc rola psychologa policyjnego, który przynajmniej w pewnym zakresie jest w stanie niwelować skutki fazy destrukcji lub proponować działania profilaktyczne.

Przeżywanie sytuacji stresującej zależy od jej oceny poznawczej. Jeśli osoba traktuje ją jako konieczną i nieprzyjemną, pojawiają się emocje niepokoju, lęku, strachu, irytacji, gniewu lub apatii. Gdy trudną sytuację ocenia się jako wyzwanie, towarzyszą jej emocje podniecenia, ekscytacji, zainteresowania, zniecierpliwienia. Charakterystyczne są także zmiany kierunku i natężenia emocji. Sytuacje kryzysowe niestety częściej związane są z emocjami negatywnymi, z których szczególnie intensywny może być lęk o własne życie i zdrowie.

Emocje ujawniające się podczas sytuacji stresowej mają znaczenie adaptacyjne, gdyż powodują mobilizację organizmu i wywołują zmiany fizjologiczne. J. Terelak nazywa to zjawisko wartością antycypacyjną emocji, czyli umiejętnością przewidywania obciążenia i wczesnego przygotowania organizmu do niego [Terelak 1995, s. 175]. Dodatkowo wpływają one na opóźnienie reakcji wysiłkowej. Oznacza to, że podczas silnego pobudzenia emocjonalnego jednostka może słabo albo w ogóle nie odczuwać zmęczenia lub bólu. Dopiero po obniżeniu się pobudzenia emocjonalnego następuje reakcja na bodźce stresowe. Emocje mają również wpływ na odbieranie i selekcjonowanie informacji docierających do człowieka w sytuacji stresowej. Mogą więc wpływać pobudzająco lub hamująco na procesy uczenia się.

Zachowania eksponowane w sytuacji stresu są silnie połączone z przeżywanymi emocjami i myślami, tworząc niejako całość reakcji. Rodzaje zachowań w sytuacji stresującej, szczególnie w fazie mobilizacji, są bardzo różnorodne i niespecyficzne oraz zależne od natężenia stresora. W fazie rozstrojenia charakterystyczna jest dezorganizacja zachowania. Występują przerwy w mówieniu oraz niewyraźne mówienie, zaburzenia w spostrzeganiu, trudności w organizowaniu i kontrolowaniu działań. Zachowania stają się coraz bardziej chaotyczne, przypadkowe, nieuzasadnione. Następuje pogorszenie stosunków interpersonalnych, konflikty, akty agresji słownej oraz fizycznej. Faza destrukcji wiąże się z zachowaniami charakterystycznymi głównie dla zaburzeń nerwicowych oraz depresyjnych. Objawami osiowymi są zaburzenia snu, zmniejszanie się lub brak reakcji na bodźce, wycofanie się z życia publicznego, brak motywacji do zaspokajania potrzeb podstawowych (łaknienia, fizjologicznych, seksualnych) i wyższych [Kępiński 1986, s. 96-166].

Myślenie w reagowaniu na sytuacje trudne można również rozpatrywać z punktu widzenia kolejnych faz stresu. J. Terelak wyróżnia trzy rodzaje reakcji poznawczych: aktywizację myślenia, nadmierną aktywizację oraz ucieczkę od rozważań na temat sytuacji stresowej [Terelak 1995, s. 181]. Aktywizacja procesów poznawczych dotyczy głównie fazy mobilizacji i wiąże się z integrowaniem dostępnych informacji i rozważaniem dyskursywno-logicznym. Istotną rolę w procesach poznawczych, jak również emocjonalnych odgrywa posiadane doświadczenie związane z daną sytuacją stresową. Nadmierna aktywizacja myślenia charakterystyczna jest dla fazy rozstrojenia. Są to zaburzenia w myśleniu i ocenie działań oraz trudności w koncentracji uwagi i zapamiętywaniu. Zmniejsza się kreatywność. Może pojawić się również niezdecydowanie lub nadmierne wyczerpanie na krytykę [Lord 1993, s. 15]. Taki wzór reakcji poznawczych i behawioralnych wymaga stosowania schematów,

a nawet automatyzmów w postępowaniu policjantów, a wręcz je wymusza. Muszą oni wyuczyć się określonych działań w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia, by ich reakcje poznawcze czy zachowania nie wpływały na skuteczność realizowanych zadań.

4. Osobowość a stres

Nie ulega wątpliwości, iż niektóre osoby lepiej radzą sobie ze stresem niż inne. Nie zależy to tylko i wyłącznie od liczby i adaptacyjności technik radzenia sobie ze stresem, ale także od cech osobowości. Liczni badacze stresu dowodzą, iż cechy jednostkowe mają wpływ na przeżywanie sytuacji stresującej. Osoby narażone na częstsze i silniejsze stropy to [Cooper, Payne 1987 s. 149-156]: neurotycy, introwertycy, konformiści oraz osoby z wzorcem zachowań typu A¹. Wśród cech osobowości mających wpływ na lepsze radzenie sobie z sytuacjami stresowymi wyróżnia się [Antonowsky 1995; Borucki 1990, s. 34; Litzke, Schuh 2007, s. 25]:

- poczucie koherencji – przekonanie o przewidywalności otoczenia i możliwości przewidywania pomyślnej przyszłości na podstawie racjonalnych przesłanek,
- wysoką samoakceptację – aprobatą siebie jako jednostki uzdolnionej, mającej znaczenie, odnoszącej sukcesy i godnej szacunku,
- poczucie kompetencji interpersonalnych – przekonanie jednostki o własnych umiejętnościach utrzymywania satysfakcjonujących stosunków interpersonalnych,
- dość wysoką, stabilną samoocenę – lekko podwyższony poziom samooceny niesie dla jednostki korzyści w postaci redukcji lęku, niepokoju oraz pozwala człowiekowi formułować ambitne cele i podejmować trudne zadania,
- poczucie skuteczności – subiektywne oczekiwanie danej osoby, że w określonych okolicznościach uda jej się zachować w określony sposób,
- optymizm – rozumiany jest jako stała tendencja do postrzegania świata przez pryzmat dodatnich stron występujących w nim zjawisk, optymiści zaś uważani są za ludzi mających tendencję do pozytywnych oczekiwań dotyczących swojej przyszłości.

Wszystkie te cechy mają wpływ na poziom przeżywanego stresu, jego skutki, a także doświadczenie jego przyczyn. Inaczej mówiąc, należy stwierdzić, że osoby mające cechy korzystne zazwyczaj przeżywają mniejszy stres, dostrzegają mniej źródeł stresu i szybciej radzą sobie z jego skutkami psychologicznymi i fizjologicznymi niż osoby niemające wymienionych cech osobowości lub mające je na niskim poziomie.

¹ Wzór zachowania A opisany został przez kardiologów amerykańskich Friedmanna i Rosenmana dla oznaczenia cech, które predysponują do zapadania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Do kluczowych właściwości typu A zalicza się silną potrzebę rywalizacji, niecierpliwość, tendencję do dominacji i sprawowania kontroli nad otoczeniem, agresywność, wrogość, tendencję do działania w pośpiechu, skłonność do pracoholizmu.

Może to tłumaczyć fakt, iż niektórzy policjanci są bardziej skuteczni w sytuacjach kryzysowych niż inni. Jednakże jeszcze istotniejsze wydaje się znaczenie tych cech w kontekście wieloletniej służby policjantów, którzy są w stanie przetrwać wiele sytuacji kryzysowych i nie ulec psychosomatycznym skutkom stresu chronicznego (chorobom psychicznym lub uszkodzeniom somatycznym).

5. Techniki radzenia sobie ze stresem

Każdy człowiek dysponuje wieloma technikami radzenia sobie ze stresem, jednakże nie zawsze są one adekwatne do określonej sytuacji stresowej lub sprzyjające dobrej kondycji psychosomatycznej. Część indywidualnych sposobów redukcji stresu służy do radzenia sobie z trudnościami w sytuacji pracy, inne pomagają stawić czoła sytuacjom społecznym lub problemom domowym. Nie ulega jednak wątpliwości, że niektórzy ludzie lepiej radzą sobie ze stresem, a inni gorzej oraz że stres chroniczny prowadzi do poważnych chorób psychosomatycznych. Jest także pewne, że jednostka dysponuje wieloma technikami radzenia sobie ze stresem, z których jedne są niezwykle skuteczne, a inne niezbyt adaptacyjne.

Sprawą bardzo istotną jest podjęcie działań, dzięki którym policjanci, jako osoby szczególnie narażone na dużą dawkę stresu chronicznego i incydentalnego, wzbogacali indywidualny zestaw technik radzenia sobie ze stresem oraz byli elastyczni w ich wykorzystywaniu. Wielu badaczy efektywnych programów zarządzania stresem na podstawie badań ocenia następujące techniki jako najbardziej skuteczne w walce ze stresem chronicznym [Richardson, Rothstein 2008, s. 69; Cox, Griffiths, Rial-González 2006, s. 117; van der Klink i in. 2001, s. 207; Matteson, Ivancevich 1987, s. 25]:

- techniki poznawczo-behawioralne,
- biofeedback,
- relaksację, wizualizację, medytację,
- sport, ćwiczenia fizyczne, masaż.

Techniki poznawczo-behawioralne skupiają się na modyfikacji stereotypowych sposobów myślenia, które wywołują nieadekwatną, zbyt silną reakcję stresową. Człowiek uczy się rozpoznawać destrukcyjne przekonania, przypuszczenia, oczekiwania, a następnie eliminować je lub zmieniać na takie, które nie powodują silnej reakcji stresowej, a wręcz wywołują motywację do konkretnego działania (sytuacja staje się wyzwaniem, a nie problemem). Celem technik poznawczo-behawioralnych jest eliminowanie zniekształceń sposobów myślenia, takich jak generalizacja, wyolbrzymianie czy personalizacja. Konsekwencją tego działania jest bardziej racjonalne myślenie i obniżanie poziomu stresu w trudnych sytuacjach zawodowych. Modyfikacja myślenia prowadzi do modyfikacji zachowania, które staje się ukierunkowane na efektywne rozwiązanie sytuacji trudnej.

Badania przeprowadzone na 45 studiach przypadku przez J.J.L van der Klinka i in. oraz analizy 35 przypadków K.M. Richardson i H.R. Rothstein wskazują, iż

największą skuteczność w badaniach wykryto w stosunku do programów rozpoznawania stresu i radzenia sobie ze stresem opartych na podejściu poznawczo-behawioralnym [Van der Klink i in. 2001, s. 272; Richardson, Rothstein 2008, s. 75-77].

Biofeedback to technika redukcji stresu, która dotyczy nabywania umiejętności kontroli działania autonomicznego układu nerwowego. Zazwyczaj czynniki takie, jak: tętno serca i ciśnienie krwi, rodzaj fal mózgowych, temperatura ciała, napięcie mięśni gładkich, a także niektórych poprzecznie prążkowanych, wydzielanie kwasów żołądkowych, są uważane za automatyczne i niepodlegające wolicjonalnej kontroli człowieka. Technika biofeedbacku uczy świadomej kontroli tych czynników w celu zredukowania reakcji fizjologicznej na stresor. Podejmowane przez jednostkę działania opierają się na analizie danych otrzymanych z urządzeń badających poszczególne czynniki (np. elektrokardiograf, elektroencefalograf, elektromiograf, ultrasonograf). Badania prowadzone przez B. Browna wskazują na skuteczność biofeedbacku w zakresie redukcji niepokoju, bólów migrenowych i bólów mięśni oraz modyfikacji zachowań typu A [Brown 1984, s. 191-214].

Trening relaksacji, w skrócie, polega na głębokim oddychaniu oraz rozluźnianiu mięśni ciała. Jego celem jest zredukowanie napięcia psychicznego – niepokoju, oraz fizycznego – mięśni, a dzięki temu osiągnięcie stanu spokoju i wyciszenia. Z perspektywy psychologicznej relaksacja prowadzi do poczucia zadowolenia, uspokojenia, kontroli nad działaniami jednostki. W sensie fizjologicznym relaksacja prowadzi do obniżenia ciśnienia krwi, tętna serca. Dzięki głębokiemu oddychaniu dostarczana jest do krwi duża ilość tlenu, co powoduje usunięcie nadmiaru adrenaliny i zredukowanie negatywnych objawów stresu. Jest wiele różnorodnych technik relaksacji. Jedne skupiają się na ćwiczeniach oddechowych, inne łączą oddychanie z napinaniem i rozluźnianiem mięśni (np. metoda Jacobsona). Trening autogenny Schulza dotyczy powolnego rozluźniania poszczególnych partii mięśni w połączeniu z medytacją. Wiele technik relaksacji stosuje się wraz z wizualizacją, transem, a także masażem.

Badania prowadzone nad skutecznością techniki relaksacji wśród osób stosujących ją regularnie jako technikę redukcji stresu zawodowego wskazują na takie efekty, jak [Matteson, Ivancevich 1987, s. 25]:

- spadek niepokoju i lepsze samopoczucie,
- wzrost satysfakcji z pracy,
- poprawa relacji interpersonalnych z współpracownikami i przełożonymi,
- spadek skłonności do opuszczenia organizacji.

Inne jednak badania nie wskazały jednoznacznie na skuteczność treningu relaksacji [Graveling i in. 2008, s. 59-71].

Aktywność fizyczna wszelkiego rodzaju, czy to uprawianie określonej dyscypliny sportu czy też ćwiczenia fizyczne w postaci gimnastyki, ćwiczeń na siłowni, marszu czy chodu nordyckiego, to niezwykle efektywny sposób redukcji stresu. Wyjaśnienie tego fenomenu łączy się ze spojrzeniem na stres jako na zjawisko istotne w procesie ewolucji zwierząt. Stres jest reakcją instynktowną na zagrożenie życia lub

zdrowia. Jego podstawowym zadaniem jest przygotowanie organizmu do jednego z dwóch możliwych działań – walki albo ucieczki. Wszystkie reakcje fizjologiczne (wzrost tętna serca i ciśnienia krwi, spadek napięcia mięśni pokarmowych i wydzielania gruczołów trawiennych, napięcie mięśni, rozszerzenie źrenic itd.) mają przygotować organizm do walki lub ucieczki. W sytuacjach stresu zawodowego następuje wiele reakcji przygotowujących organizm do aktywności fizycznej, która *de facto* nie następuje, gdyż sytuacje te nie łączą się zazwyczaj z bezpośrednim narażeniem życia lub zdrowia. Dzięki ćwiczeniom fizycznym następuje jakby „naturalna”, finalna faza odpowiedzi organizmu na stresor [Matteson, Ivancevich 1987, s. 27].

Wpływ ćwiczeń fizycznych na redukcję stresu dotyczy zmian fizjologicznych i biochemicznych w organizmie. Lepsze samopoczucie może być konsekwencją uwalniania się endorfin zwanych naturalnymi opiatami. Inna hipoteza tłumacząca pozytywny efekt ćwiczeń fizycznych to podnoszenie naturalnej odporności organizmu na obciążenia psychofizyczne [Matteson, Ivancevich 1987, s. 27].

Analizując pracę policjantów, zarówno ich cel pracy, jak i aspekt organizacyjny, można stwierdzić, iż najbardziej efektywnym sposobem redukcji stresu są ćwiczenia fizyczne. Pozwalają one bowiem w najprostszym i najpełniejszym sposób dokonać redukcji nagromadzonych emocji oraz „zmęczyć” organizm przygotowany do wysiłku psychofizycznego. Niemniej jednak wśród innych niezwykle korzystnych sposobów walki ze stresem chronicznym i intensywnym należy wymienić wsparcie społeczne, doświadczenie z sytuacją stresową, zdrowy tryb życia, wiarę i rozwój duchowości oraz umiejętność ekspresji emocji.

6. Podsumowanie

Stres w sytuacjach kryzysowych pełni szczególnie funkcję mobilizującą i pobudzającą. Jako reakcja atawistyczna chroni organizm przed niebezpieczeństwem utraty życia lub groźbą uszkodzenia. Paradoksalnie jednak skutki silnego i długotrwałego stresu są dla jednostki zgubne. Koszty stresu dotyczą nie tylko kwestii zdrowia człowieka, ale również jego relacji ze współpracownikami, rodziną czy przyjaciółmi. Aby zredukować negatywne skutki stresu, istotne jest, aby znać jego naturę, charakterystyczne reakcje somatyczne, emocjonalne i poznawcze. Kolejnym krokiem jest świadome i konsekwentne rozwijanie skutecznych technik radzenia sobie ze stresem i jego skutkami. Przedstawione w niniejszym artykule sposoby redukcji stresu pozwalają na poznanie i wypracowanie indywidualnego zestawu technik służących poprawie działania jednostki w sytuacjach kryzysowych.

Literatura

- Antonowsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, IPN, Warszawa 1995.
- Borucki Z., *Samoakceptacja i kompetencje interpersonalne a spostrzeganie stresu roli zawodowej*, [w:] *Stres w pracy zawodowej. Wybrane zagadnienia*, red. A. Biela, KUL, Lublin 1990.
- Brown B., *Biofeedback for Coping with Organizational Stress*, [w:] A.S. Sethi, R.S. Schuler, *Handbook of Organizational Stress Coping Strategie*, Ballinger Publishing, Cambridge 1984.
- Cooper C., Payne R., *Stres w pracy*, PWN, Warszawa 1987.
- Cox T., Griffiths A., Rial-González E., *Badania nad stresem związanym z pracą*, Raport Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, University of Nottingham Business School, 2006.
- Graveling R.A., Crawford J.O., Cowie H., Amati C., Vohra S., *A Review of Workplace Interventions that Promote Mental Wellbeing in the Workplace*, Institute of Occupational Medicine, Edinburgh 2008.
- Kepiński A., *Psychopatologia nerwic*, PZWL, Warszawa 1986.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York 1984.
- Litzke S.M., Schuh H., *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, GWP, Gdańsk 2007.
- Lord W., *The use of psychometric tests in counselling and stress management: An overview*, „Employee Counselling Today” Bradford 1993 vol. 5, nr 3.
- Matteson M.T., Ivancevich J.M., *Individual stress management interventions: evaluations of techniques*, „Journal of Managerial Psychology” 1987 vol. 2, nr 1.
- Ogińska-Bulik N., *Stres zawodowy*, Difin, Warszawa 2006.
- Richardson K.M., Rothstein H.R., *Effect of occupational stress management intervention programs. A meta-analysis*. „Journal of Occupational Health Psychology” 2008 vol. 13, nr 1.
- Selye H., *Stres okielznany*, PIW, Warszawa 1979.
- Terelak J., *Stres psychologiczny*, Branta, Bydgoszcz 1995.
- Van der Klink J.J.L., Blonk R.W.B, Schene A.H., van Dijk F.J.H., *The benefis of interventions for work-related stress*, „American Journal of Public Health” 2001 vol. 91, nr 2.

STRESS IN CRITICAL SITUATIONS

Summary: Stress is a natural reaction of a man in critical situations. It functions as a protection against danger and summons up psychical and biological strength to overcome obstacles. However, the effects of chronic stress lead to pathological changes in the human body and mind and they can even lead to death. It is important to study the issue of stress, its connections with personality and to offer different ways of coping with it. In this article there is a short description of stress and stress reaction in critical situations. It also shows the relation between personality and stress. Finally, it presents the most efficient ways of managing stress.