

**Radzenie sobie z sytuacjami
stresowymi, problemowymi,
kryzysowymi w branży
ekonomiczno-administracyjnej**

Czym jest stres?

Stres (ang. stress)

zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym, stanowiących ogólną reakcję osobnika na działanie bodźców lub sytuacji niezwykłych, trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami (Kocowski T, 1997).



- 1. ZACZNIJ PANIKOWAĆ I KRZYCZEĆ**
- 2. RZUĆ CZYMŚ O PODŁOGĘ**
- 3. CZEKAJ, AŻ KTOŚ ZACZNIE CIĘ
USPOKAJAĆ I POMOŻE**



DEMOTYWATORY.PL

Typowy sposób radzenia sobie z
problemami

STRES



TEORIA STRESU

H. Selye

W nauce stres kojarzony jest z twórcą pierwszej (w 1936r.) teorii stresu, lekarzem H. Selye.

DEFINICJA

słowa stres

Użył on słowa stres, który zdefiniował z punktu widzenia biologii i fizjologii jako „nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądanie”.

TRZY NURTY

stresu psychologicznego

Koncepcja Selye wzbudziła zainteresowanie i zaowocowała powstaniem kilku teorii stresu psychologicznego. Istnieją trzy nurty w określeniu stresu psychologicznego.

I. HESZEN-NIEJODEK (1999) PRZEDSTAWIA STRES JAKO:

■ **Bodziec, sytuacja lub wydarzenie**

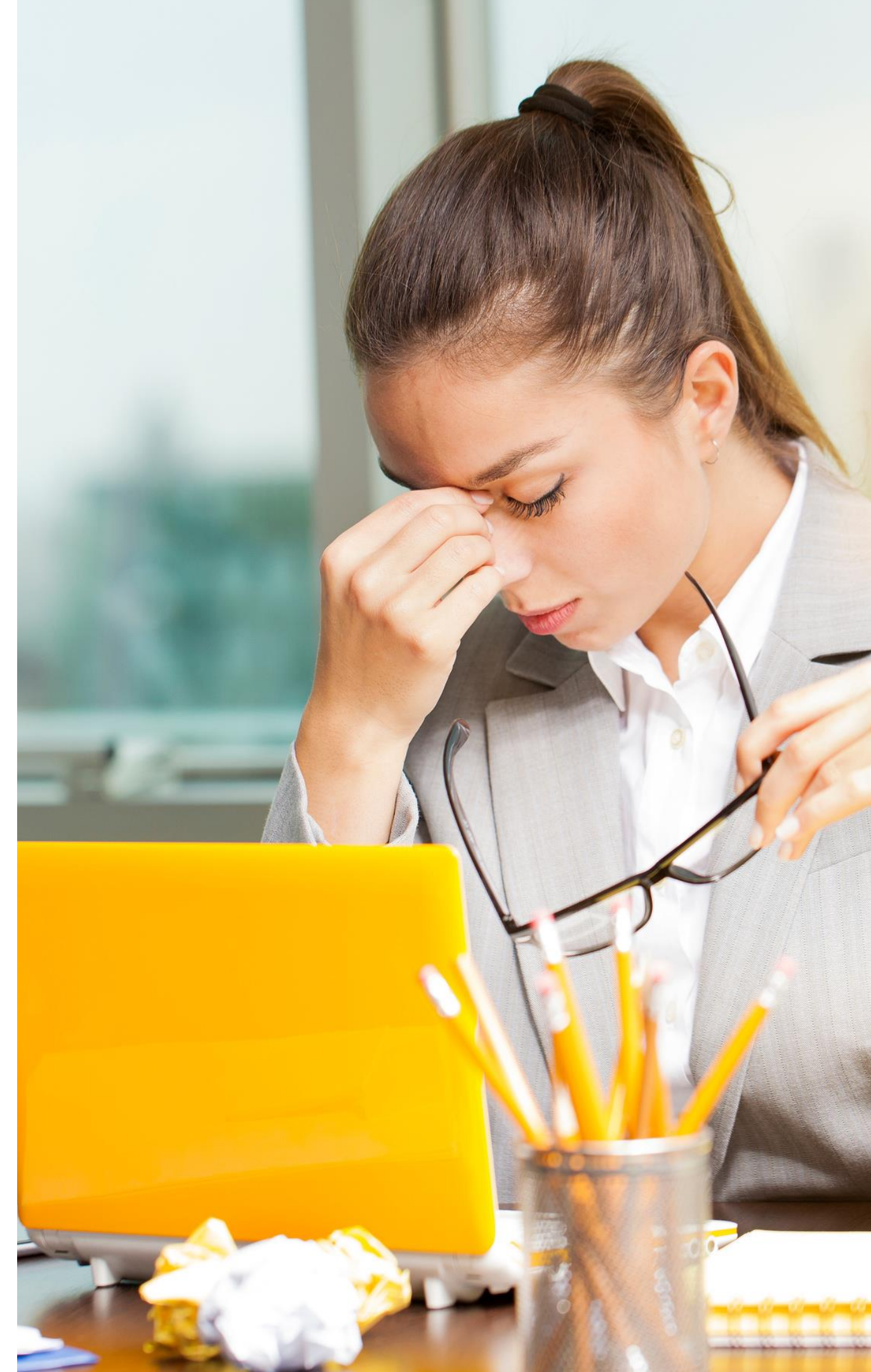
bodziec, sytuację lub wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach;

■ **Reakcje wewnętrzne człowieka**

reakcje wewnętrzne człowieka, zwłaszcza reakcje emocjonalne, doświadczane wewnętrznie w postaci określonego przeżycia;

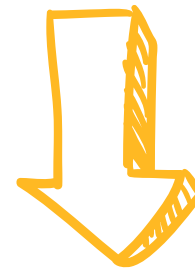
■ **Relacja**

relację między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka.



OGÓLNY ZESPÓŁ ADAPTACYJNY

zespół wszelkich niespecyficznych zmian fizjologicznych (nie związanych bezpośrednio z działaniem i naturą bodźca szkodliwego) będących odpowiedzią na stres.



ODPOWIEDŹ TA ROZWIJA SIĘ PRZEZ TRZY STADIA

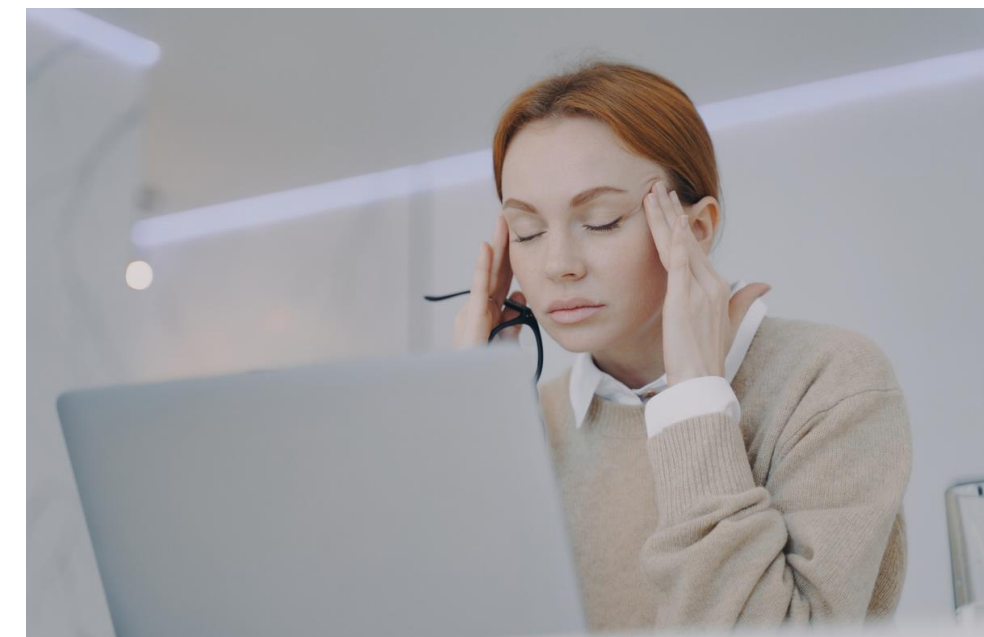
Reakcja alarmowa
(faza szoku, faza
przeciwdziałania szokowi)

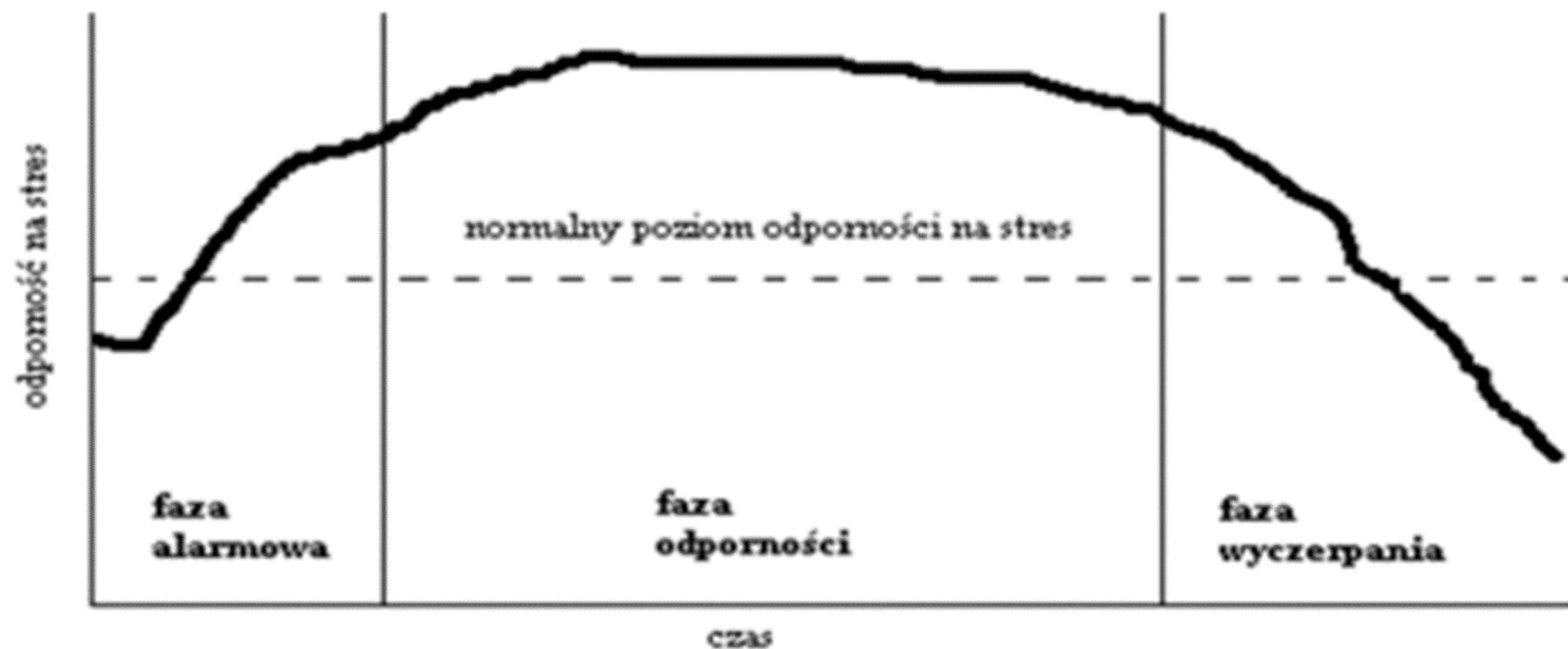


Stadium odporności



Stadium wyczerpania





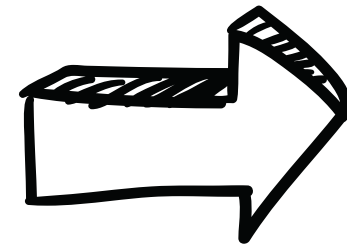
Trzy fazy stresu

Organizm mobilizuje swoje zasoby do walki lub ucieczki

Organizm mobilizuje swoje zasoby w celu osiągnięcia homeostazy pomimo obecności stresora

Przedłużające się próby osiągnięcia homeostazy prowadzą do wyczerpania i uszkodzeń organizmu

SENSOR



REAKCJA ORGANIZMU

ALARM

Mobilizacja do spotkania i przeciwstawienia się stresowi



STADIUM ODPORNOŚCI

Radzenie sobie lub stawianie oporu stresowi



WYCZERPANIE

Jeśli opór nie likwiduje stresora, to mechanizm radzenia sobie wyczerpuje się



Dobry i zły stres.



Selye rozróżnia stres dobry i zły.

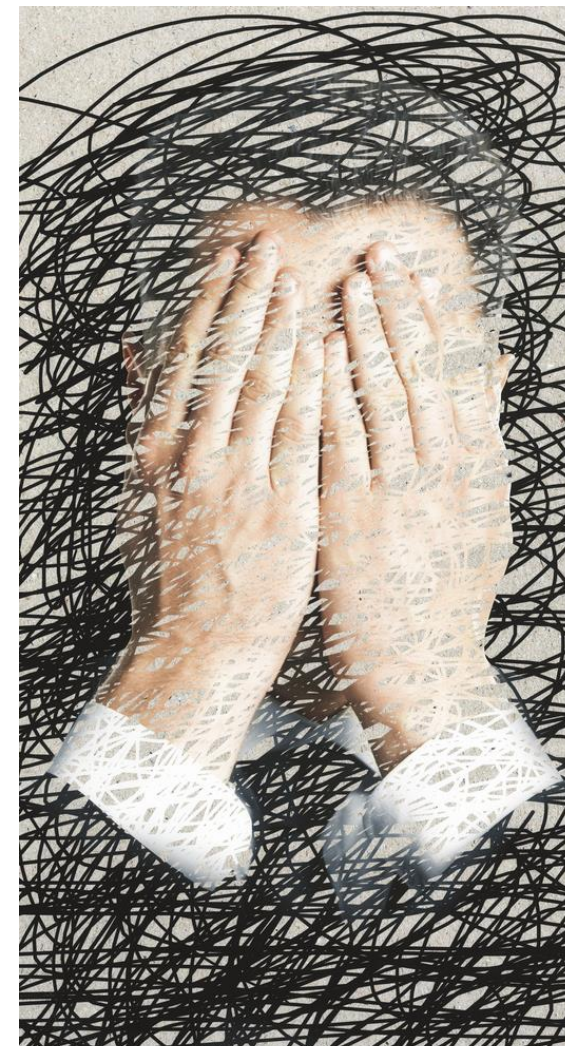
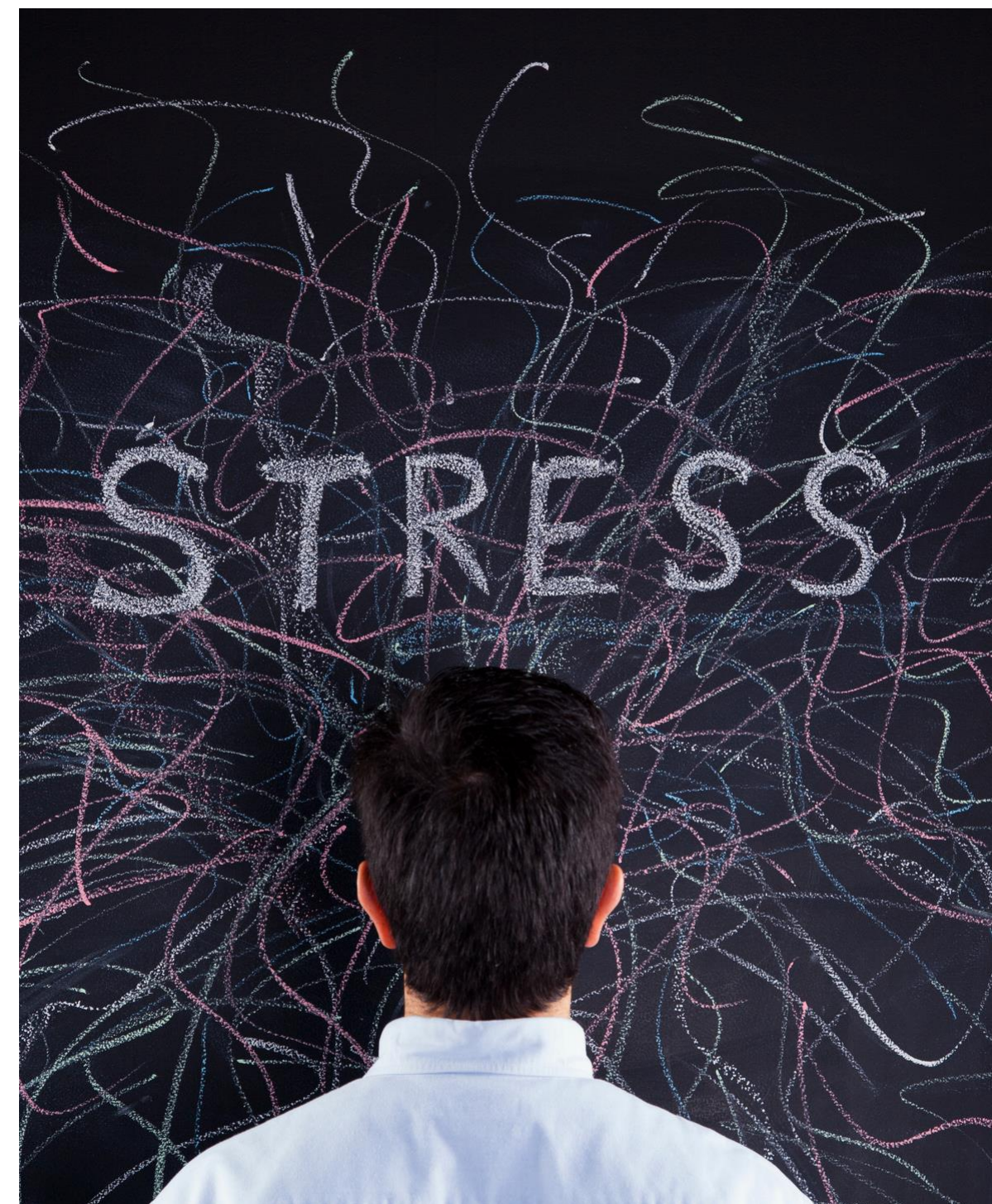
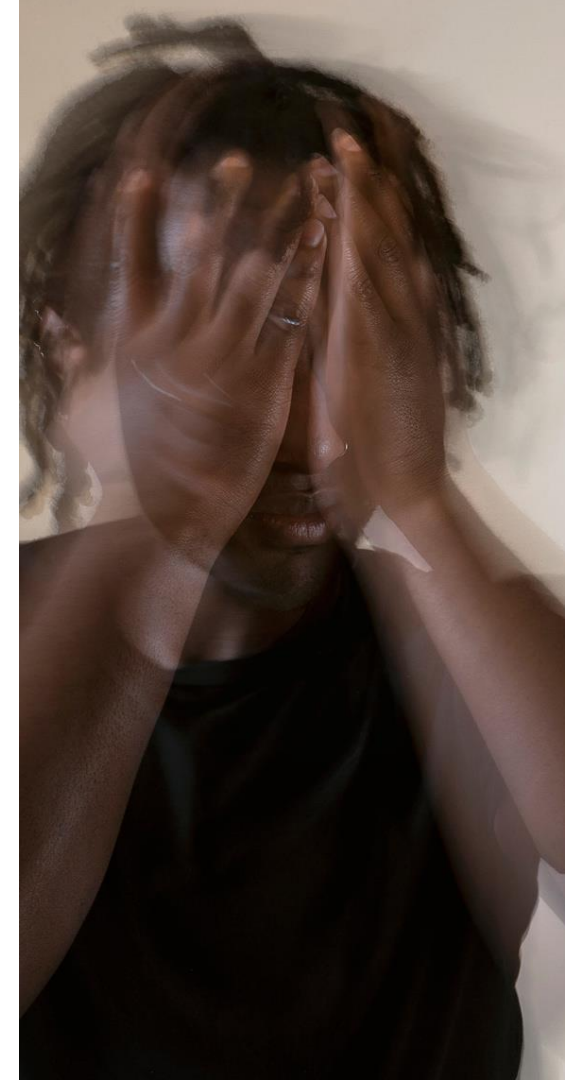
Dystres (stres zły) - kiedy stres jest tak ciężki lub trwa tak długo, że wywołuje dezorganizację działania;

Eustres (stres dobry) - działanie mimo chwilowego dyskomfortu prowadzi do rozwoju osobowości.

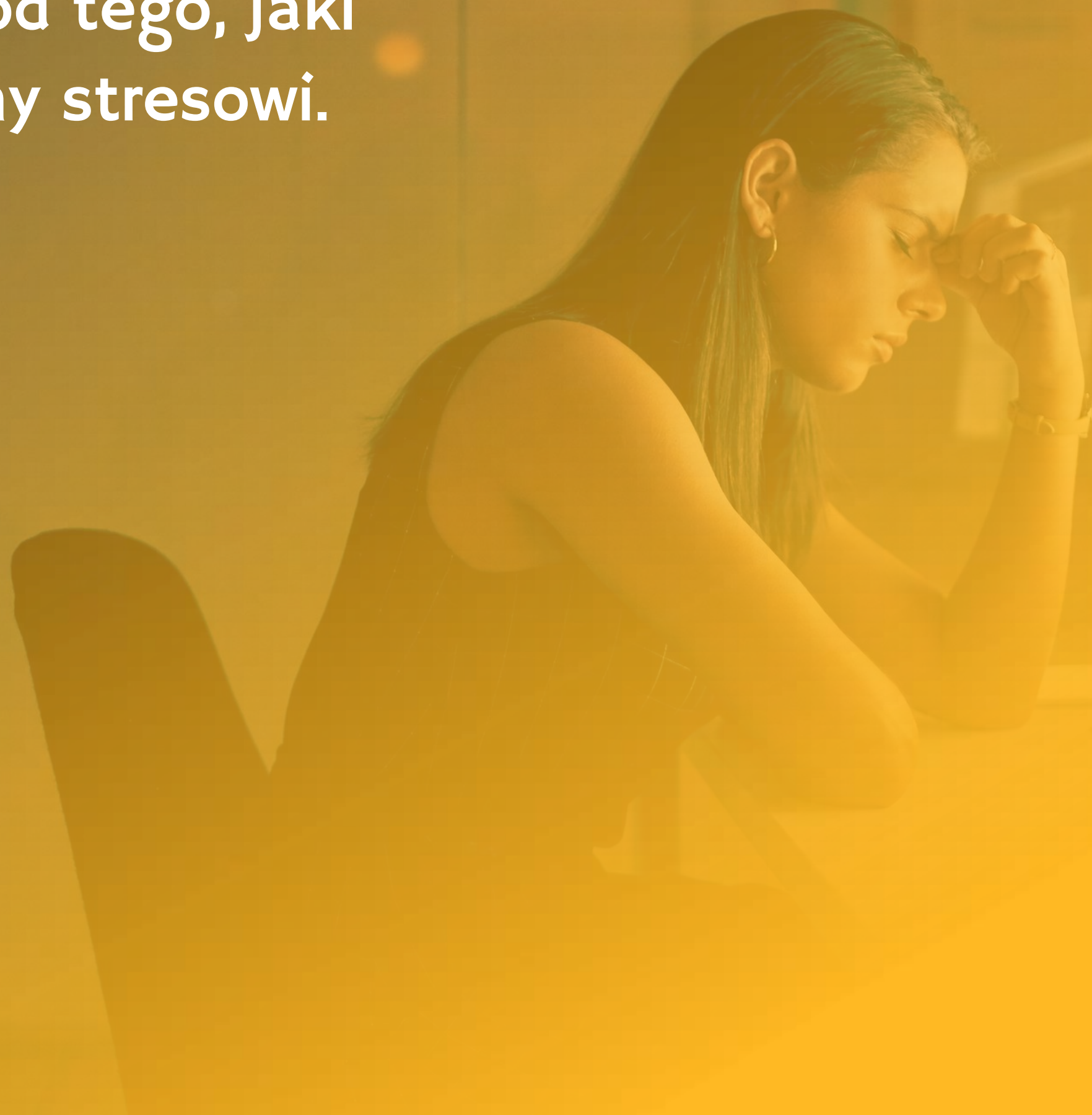
W sensie fizjologicznym stres dobry i zły nie różnią się od siebie, jeśli chodzi o pobudzenie (aktywację) organizmu do walki z nim.

Natomiast w sensie psychologicznym pojawia się zróżnicowanie:

- stres zły (dystres) rozumiany jest jako niosący cierpienie i dezintegrację,
- natomiast stres dobry (eustres) rozumiany jest przez Selyego jako czynnik motywujący do wysiłku mimo trudności i prowadzący do rozwoju własnej osobowości i osiągnięć życiowych.



Wszystko zależy od oceny
poznawczej, od tego, jaki
sens nadajemy stresowi.



- **Rodzaje**
 - Środowiskowe
 - Psychologiczne
 - Społeczne
- **Wymiary**
 - Intensywność
 - Czas trwania
 - Częstotliwość
 - Przewidywalność

ocena poznawcza



- **Fizyczne**
 - Pieniądze
 - Opieka medyczna
- **Osobiste**
 - Umiejętności
 - Radzenie sobie
- **Społeczne**
 - Sieci wsparcia
 - Pomoc profesjonalna

- **emocjonalne reakcje**
- **poznawcze reakcje**

- **fizjologiczne reakcje**
- **behawioralne reakcje**



Stres

■ określona relacja między osobą a otoczeniem

która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażające jej dobrostanowi (ujecie transakcyjne, Lazarus).

■ reakcja na otoczenie

w którym występuje groźba czystej utraty sił, rzeczywista ich utrata lub brak sił spowodowany wyeksploatowaniem (teoria zachowania zasobów, Hobfoll).

Alternatywna koncepcja stresu



SKALA 43 WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH

Thomas Holmes oraz Richard Rahe ogłosili alternatywną koncepcję stresu, bazującą na pojęciu stresora. Holmes i Rahe opracowali skalę 43 wydarzeń życiowych, którą wolontariusze uszeregowali według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie.

Badacze badali względną siłę działania sytuacji stresujących, przypisując bodźcowi odpowiednią wartość umowną jednostek stresu w skali od 0 do 100. W ten sposób powstał popularny kwestionariusz Social Readjustment Rating Scale (SRRS).

Skala stresu Holmesa i Rahe'a

1. Śmierć współmałżonka (100)
2. Rozwód (73)
3. Separacja małżeńska (65)
4. Pobyt w więzieniu (63)
5. Śmierć bliskiego członka rodziny (63)
6. Zranienie ciała lub choroba (53)
7. Zawarcie małżeństwa (50)
8. Zwolnienie z pracy (47)
9. Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)
10. Przejście na rentę lub emeryturę (45)
11. Choroba w rodzinie (44)
12. Ciąża (40)
13. Kłopoty w pożyciu seksualnym (39)
14. Powiększenie się rodziny (39)
15. Rozpoczynanie nowej pracy zawodowej (39)
16. Zmiany w dochodach finansowych (38)
17. Śmierć bliskiego przyjaciela (37)
18. Zmiana zawodu (36)
19. Wzrost konfliktów małżeńskich (35)



Radzenie sobie

Definicja

- Folkman i Lazarus (1988, za: Heszen, Sęk, 2007) definiują radzenie sobie jako „poznawcze i behawioralne usiłowanie sprostania specyficznym wymaganiom zewnętrznym i/ lub wewnętrznym, ocenianym jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki”.
- W takim ujęciu radzenia sobie jest ciągiem celowych wysiłków, podejmowanych w wyniku określonej oceny sytuacji. Kontynuacja tych wysiłków przez jakiś czas oraz ich zmienność decydują o procesualnym charakterze radzenia sobie.

Lazarus

•Jednocześnie Lazarus (1993, za: Heszen, Sęk, 2007) podkreśla, że radzenie sobie jest związane z kontekstem i aby było efektywne musi zmieniać się w czasie niezależnie od rodzaju stresujących warunków (Lazarus, 1993, za: Heszen, Sęk, 2007).



Ocena sytuacji

•Ocena sytuacji, o którą opiera się radzenie sobie, nie musi być realistyczna (Lazarus, Folkman, 1984, za: Heszen, Sęk, 2007), a cel aktywności jednostki uświadomiony, dzięki czemu za formy radzenie sobie można także uznać mechanizmy obronne.



Funkcje radzenia sobie

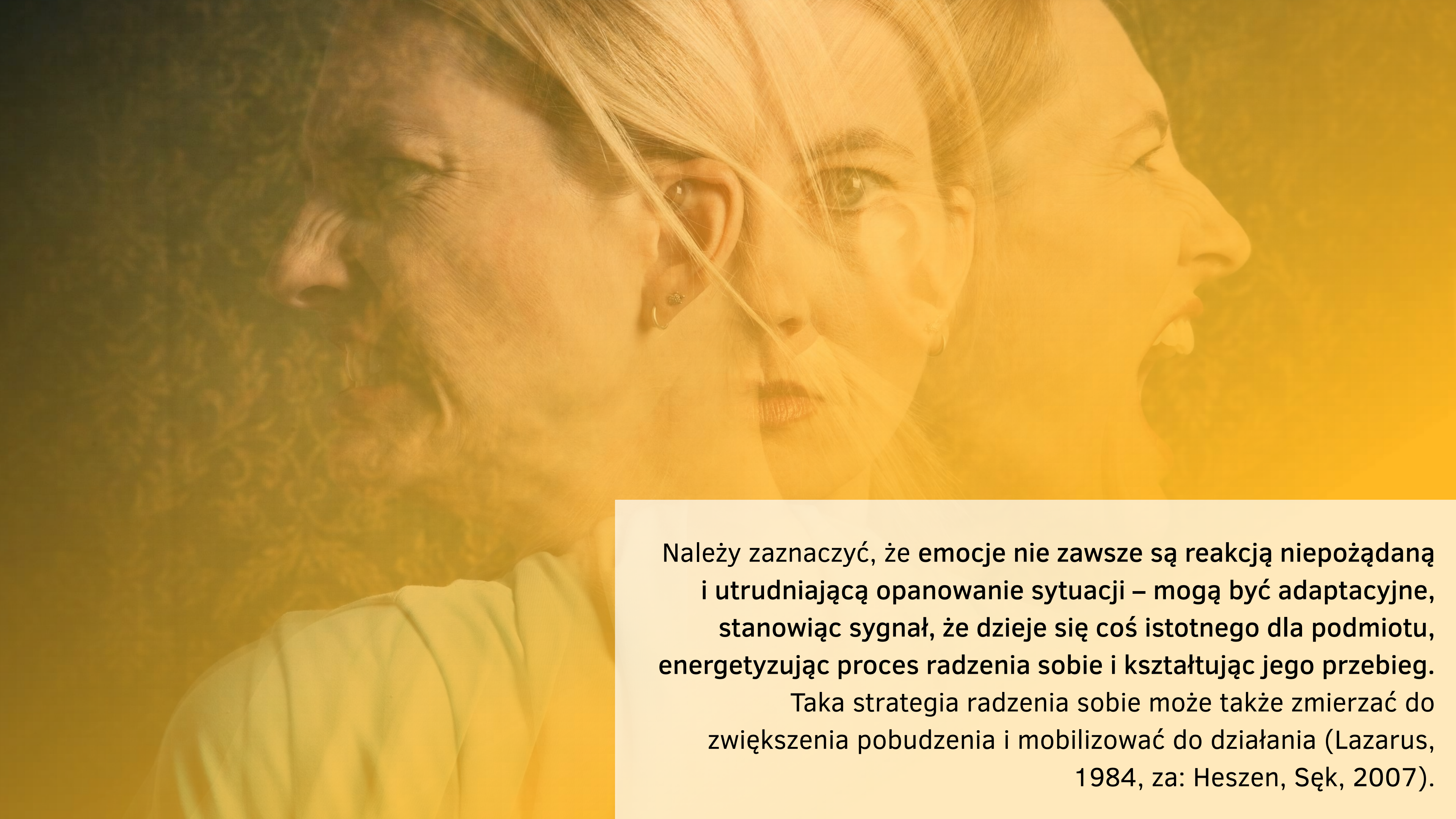
BIORĄC POD UWAGĘ CELE RADZENIA SOBIE, AUTORZY KONCEPCJI ROZRÓŻNIAJĄ JEGO DWIE FUNKCJE: INSTRUMENTALNĄ (ZADANIOWĄ, ZORIENTOWANĄ NA PROBLEM) ORAZ FUNKCJĘ SAMOREGULACJI EMOCJI.

Pierwsza z nich polega na poprawie niekorzystnej relacji wymagań w stosunku do możliwości.



Druga – na obniżaniu przykrego napięcia i łagodzeniu negatywnych stanów emocjonalnych.





Należy zaznaczyć, że emocje nie zawsze są reakcją niepożądaną i utrudniającą opanowanie sytuacji – mogą być adaptacyjne, stanowiąc sygnał, że dzieje się coś istotnego dla podmiotu, energetyzując proces radzenia sobie i kształtując jego przebieg.

Taka strategia radzenia sobie może także zmierzać do zwiększenia pobudzenia i mobilizować do działania (Lazarus, 1984, za: Heszen, Sęk, 2007).

Teoria zachowania zasobów Hobfolla

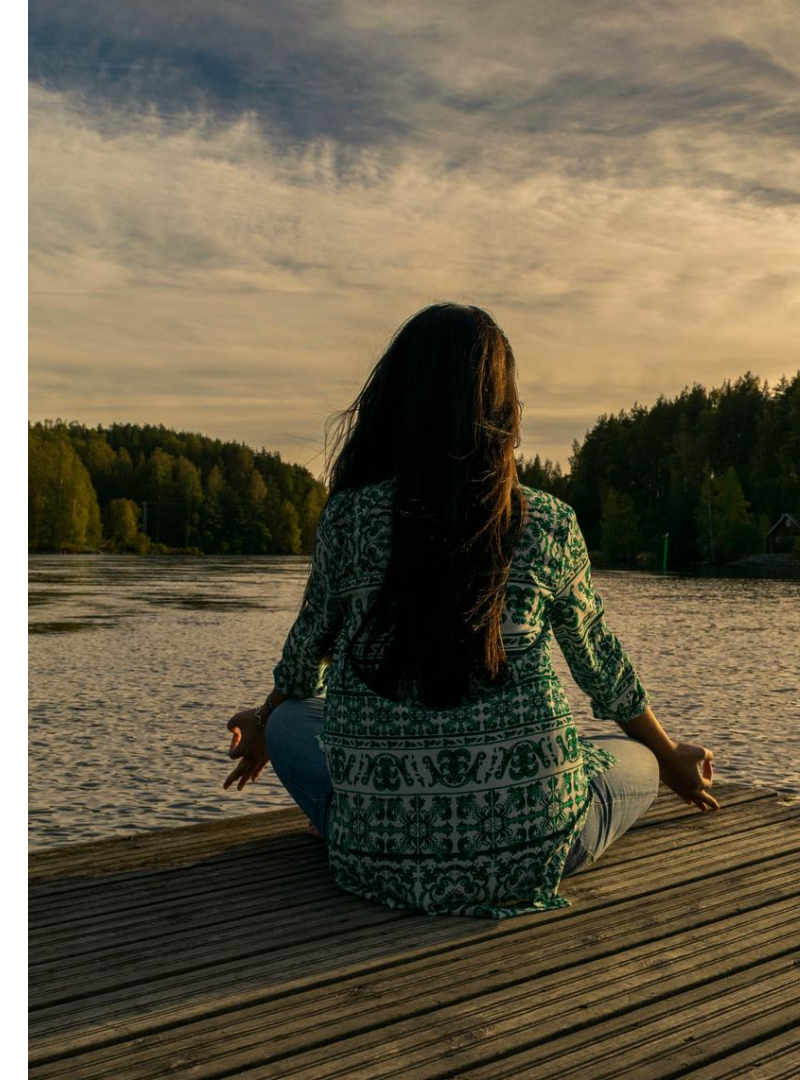
- Zdaniem Hobfolla (1989, za: Strelau, Jaworowska, Wrzeźniewski, Szczepaniak, 2009) radzenie sobie, służące usunięciu stresu, może być rozpatrywane z punktu widzenia procesu rozporządzania zasobami w kategoriach zysku i straty.

Korzyści polegają tutaj na uzyskaniu lub zachowaniu zasobów, natomiast koszty – na wyzbywaniu się, utracie lub ich zużyciu.



Radzenie sobie

Uwzględniając definicję stresu jako braku równowagi między wymaganiami a możliwościami, radzeniu sobie można przypisać funkcje regulacyjną, która polega na utrzymywaniu harmonii pomiędzy wymaganiami i możliwościami lub na redukowaniu rozbieżności między nimi.



Radzenie sobie

PROCES, STRATEGIA LUB STYL RADZENIA SOBIE

Radzenie sobie jest opisywane jednym z trzech pojęć – ujmuje się je jako proces, strategię lub styl radzenia sobie ze stresem.

TROJAKI STATUS

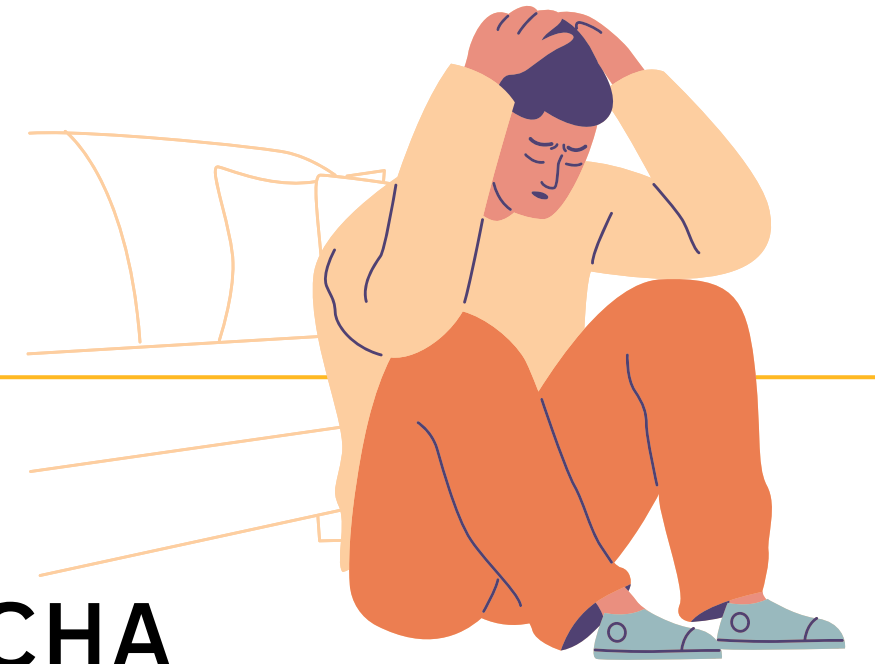
W koncepcji Lazarusa (1966) radzenie sobie ma trojaki status.

ZMIENNOŚĆ W CZASIE

Może zmieniać się w czasie, poprzez co jest procesem, może także przebiegać w sposób typowy dla różnych sytuacji – wtedy mówi się o typowych sposobach radzenia sobie dla różnych sytuacji czyli strategiach radzenia sobie.

CECHA

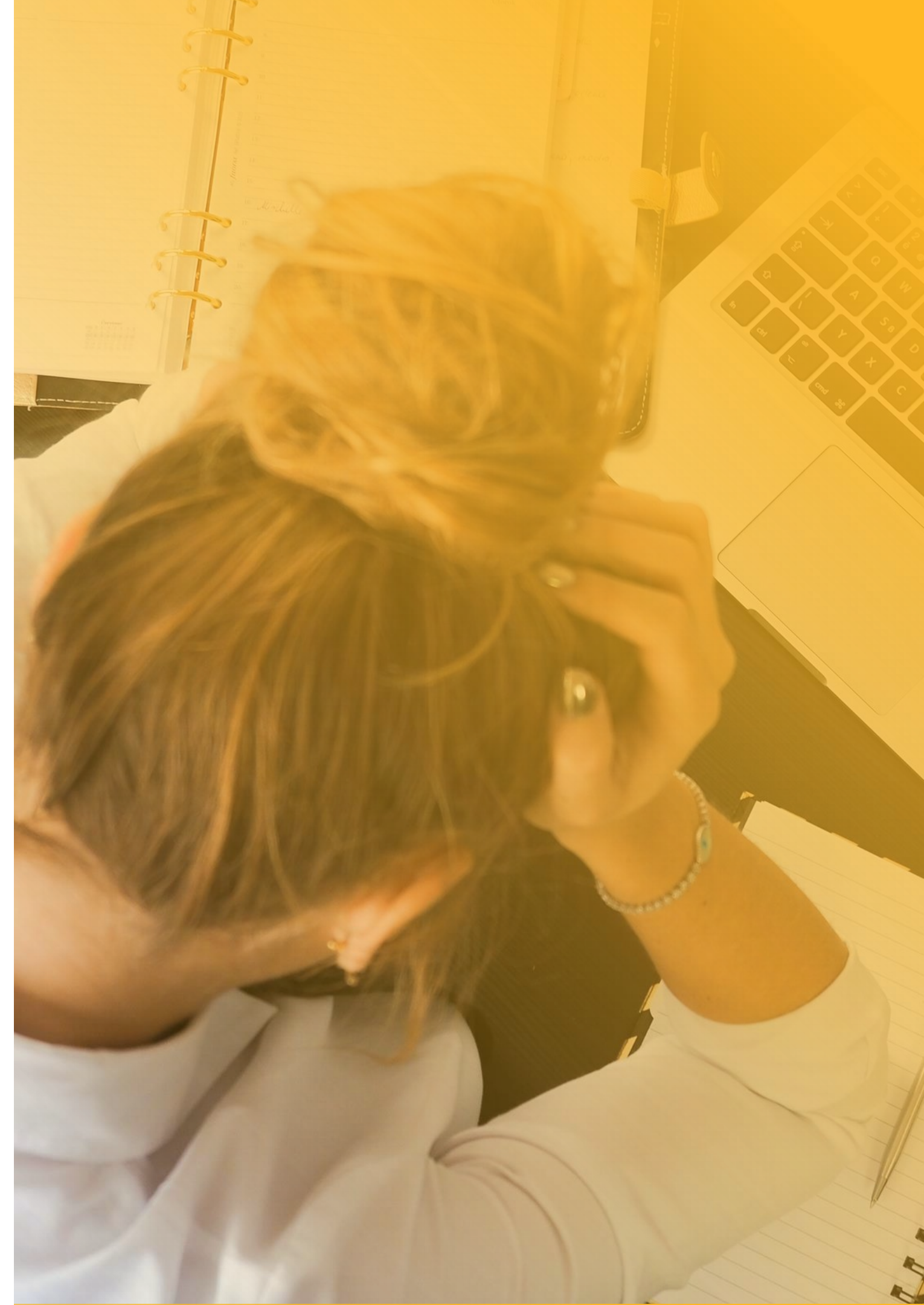
W końcu, może być ujmowany jako cecha, uogólniona tendencja do określonych zachowań przejawiających się w spójnych z tą tendencją sytuacjach.

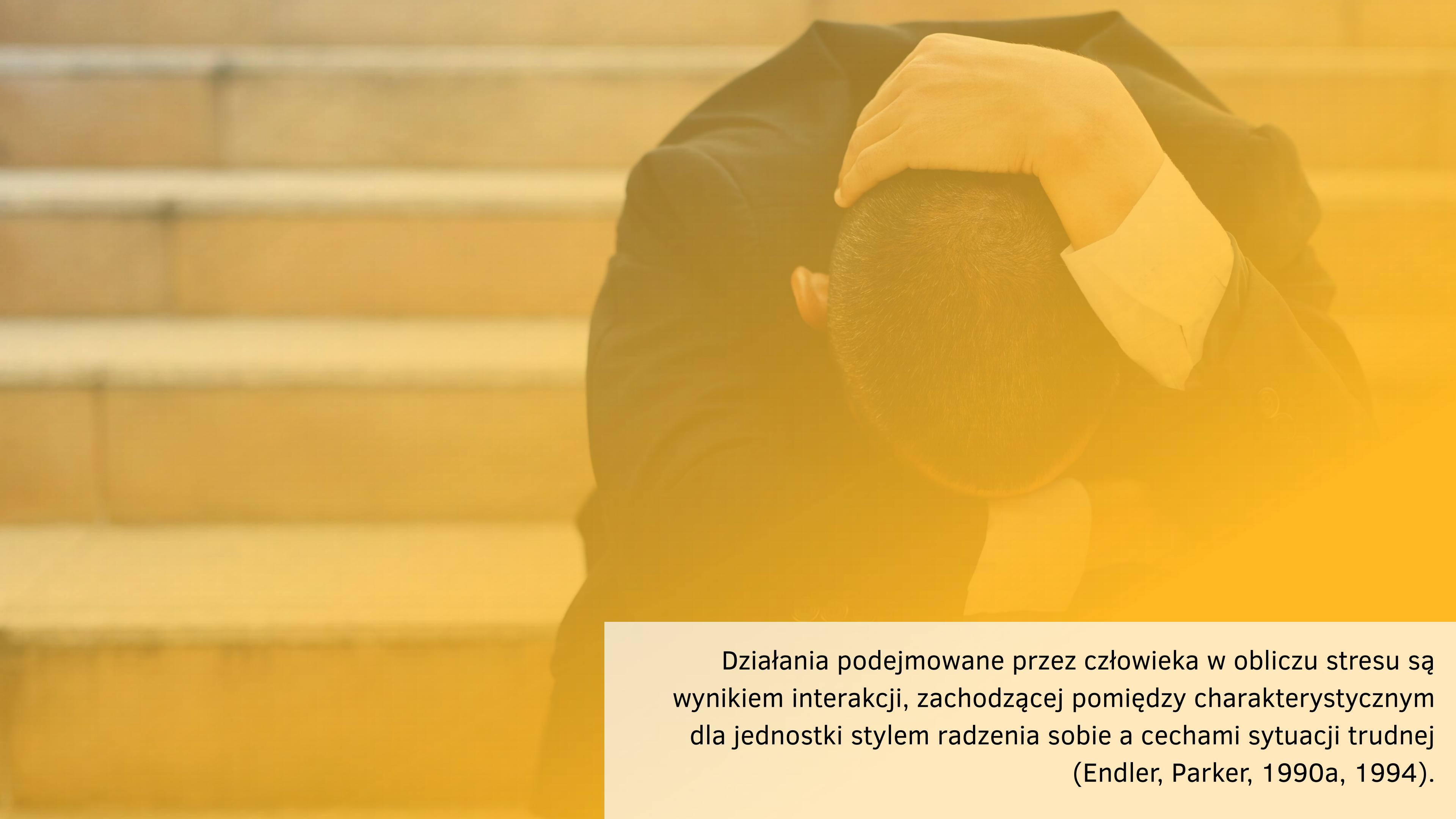


■ Zestawiając ze sobą te trzy terminy w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem, można powiedzieć, że styl to względnie trwała i charakterystyczna dla jednostki predyspozycja do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi.

■ Strategia to określone działania i reakcje, jakie człowiek podejmuje lub uruchamia w konkretnej sytuacji, a proces radzenia sobie to ciąg zmieniających się w czasie strategii.

Strategie są więc specyficzne dla sytuacji, a style – dla podmiotu.





Działania podejmowane przez człowieka w obliczu stresu są wynikiem interakcji, zachodzącej pomiędzy charakterystycznym dla jednostki stylem radzenia sobie a cechami sytuacji trudnej (Endler, Parker, 1990a, 1994).

Badacze wyróżniają trzy style radzenia sobie:



SKONCENTROWANY NA ZADANIU (SSZ)

określający sposób radzenia sobie ze stresem poprzez podejmowanie zadań i planowanie rozwiązania problemu;



SKONCENTROWANY NA EMOCJACH (SSE)

charakterystyczny dla osób, które w sytuacjach trudnych koncentrują się na sobie i swoich przeżyciach emocjonalnych oraz wykazują tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania w celu zmniejszenia napięcia emocjonalnego.

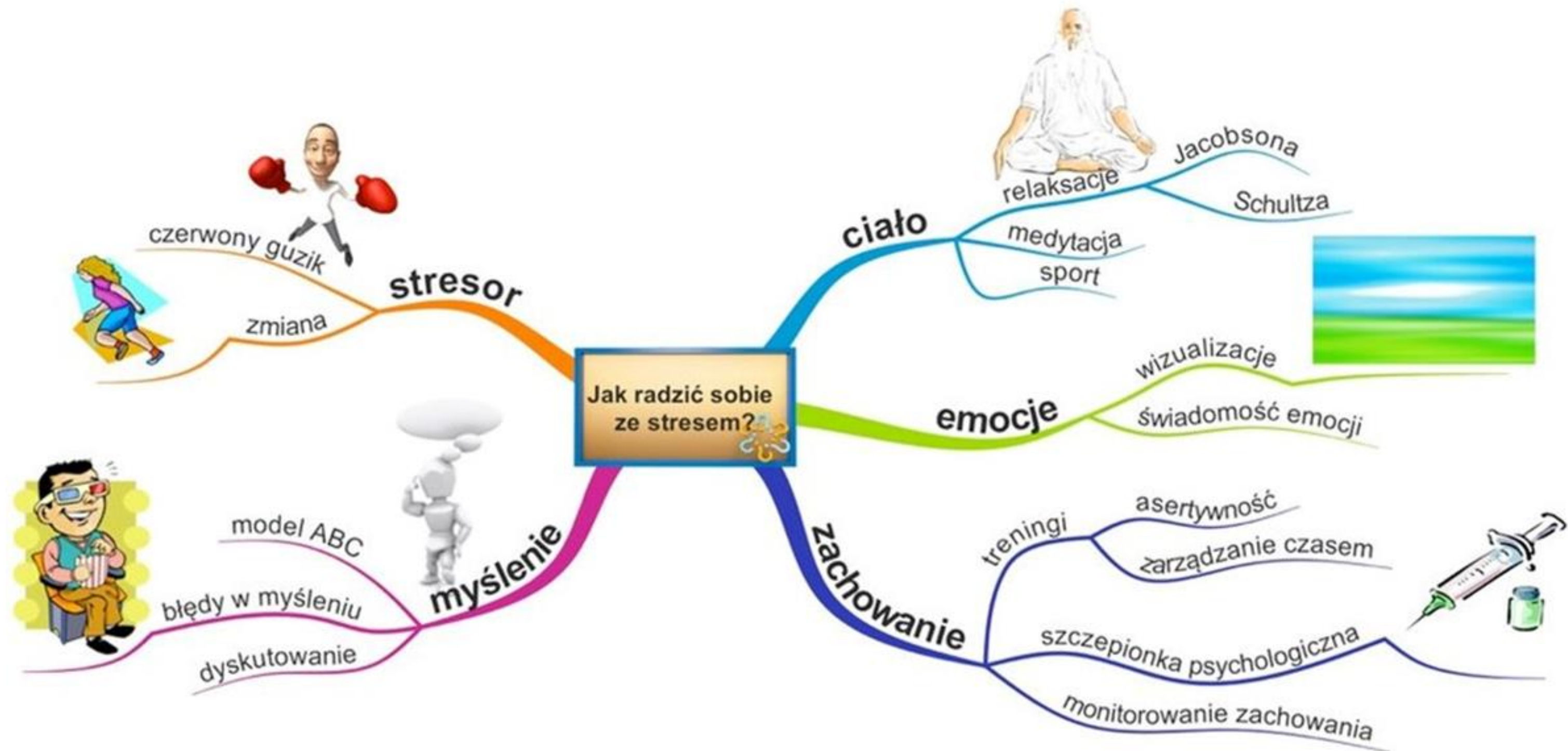


SKONCENTROWANY NA UNIKANIU (SSU)

polegający na wystrzeganiu się myślenia, doświadczania i przeżywania sytuacji stresowej. Może przyjmować dwie formy: ACZ - angażowanie się w czynności zastępcze i PKT - poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Jak radzić sobie ze stresem?

better life facebook.com/yourlifebetterlife



Dziękuję za uwagę