

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Poznawczy mechanizm stresu

Nie jest zaskoczeniem stwierdzenie, że każdy z nas inaczej odbiera sytuacje życiowe. Badacze doszli do wniosku, że to nie sama sytuacja stresowa ma znaczenie, ale nasza interpretacja i ocena tej sytuacji. Takie ujęcie stresu zaproponował m. in. Lazarus – nazywamy to transakcyjną teorią stresu. Zakłada, że nieustannie interpretujemy i oceniamy bodźce przez pryzmat świadomości własnych umiejętności i ograniczeń, a także w kontekście ich znaczenia dla naszego dobrostanu. Właśnie dlatego dwie osoby znajdujące się w tej samej sytuacji mogą mieć dwie skrajnie różne reakcje.

Pierwszy etap tego procesu to nasza ocena pierwotna, czyli wstępna interpretacja sytuacji (często szybka i automatyczna). Czy ta sytuacja ma dla nas znaczenie? Jeśli tak, to jakie? Może być związana z korzyścią dla nas, albo być zagrażająca - wiązać się z możliwością straty, porażki lub szkody.

Drugim etapem jest ocena wtórna, w której oceniamy, czy mamy odpowiednie zasoby i możliwości, aby poradzić sobie z zaistniałą sytuacją i złagodzić jej następstwa. Co możemy zrobić? Czy mamy wystarczające umiejętności? Czy możemy liczyć na czyjąś pomoc?

W tym miejscu rozstrzyga się, czy sytuacja zostanie przeżyta jako wyzwanie, czy jako przytłaczające zagrożenie. Jeśli ocenimy ją jako potencjalnie stresującą, przechodzimy to kolejnej fazy, czyli do fazy radzenia sobie. Jak ja sobie teraz z tym poradzę? Możemy wyróżnić 4 style radzenia sobie:

1. Styl skoncentrowany na problemie (konfrontacja z sytuacją)
2. Styl skoncentrowany na emocjach (regulowanie uczuć)
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (odwracanie uwagi)
4. Styl skoncentrowany na znaczeniu (przewartościowanie sytuacji)

W zależności od naszych indywidualnych uwarunkowań, predyspozycji i doświadczeń, następuje wybór jakiegoś stylu, a z czasem - jakieś rozwiązanie sytuacji. W zależności od tego rozwiązania, dokonujemy powtórnej oceny: jeśli poradziliśmy sobie z sytuacją, rośnie nasze poczucie kompetencji i skuteczności. Jeśli jakiś styl zawiódł, następnym razem być może wybierzemy inny.

Ten model jest ważny, ponieważ nie zawsze mamy wpływ na wydarzenia, które nas spotykają, ale często możemy zmienić (albo próbować zmienić) sposób w jakie je postrzegamy.