



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

STRES A TWOJE MYŚLI

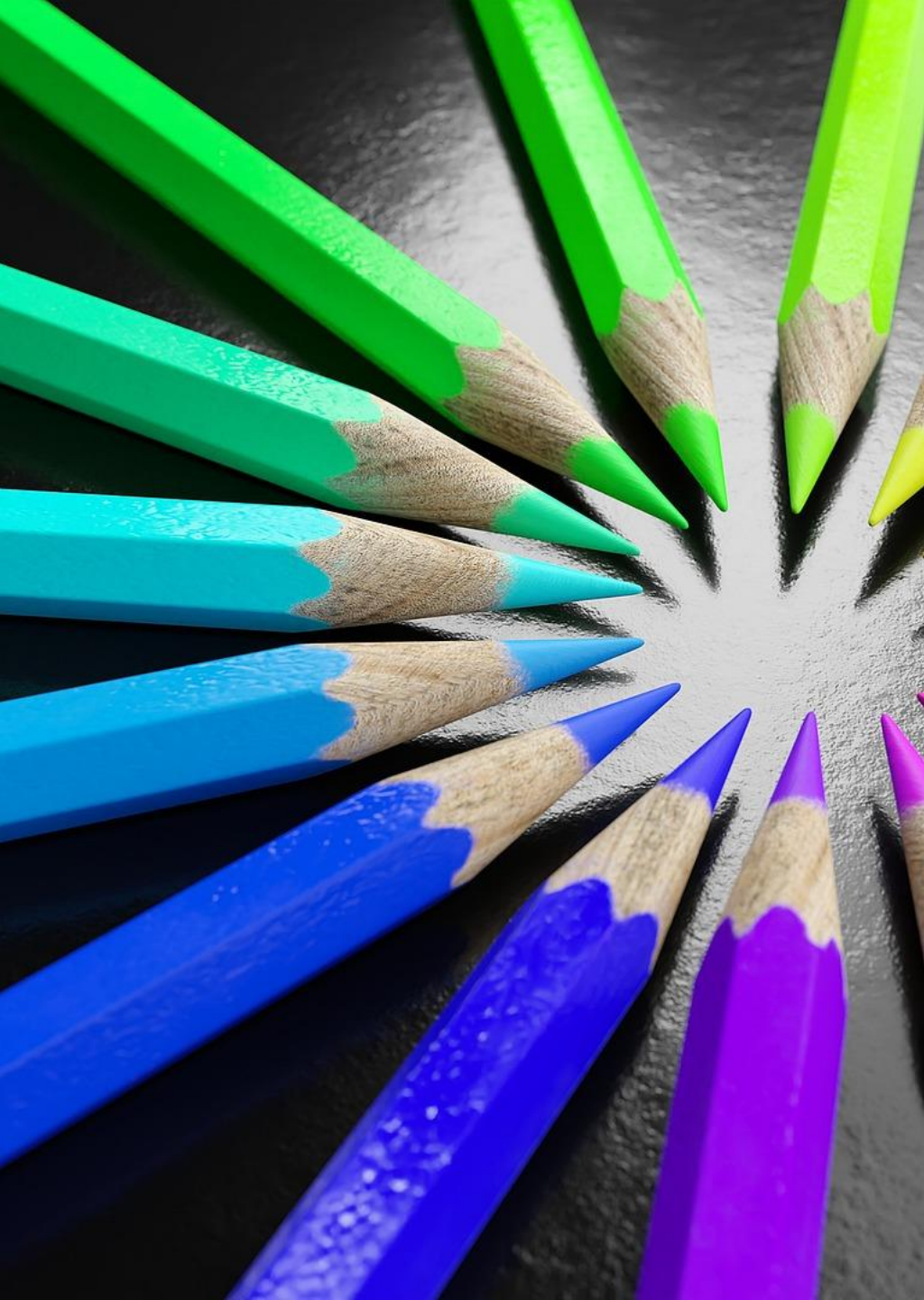
Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus





JAK STRES WPŁYWA NA NASZE FUNKCJONOWANIE?

- **Adaptacja** – stres mobilizuje do działania i pomaga przystosować się do nowych wyzwań
 - **Motywacja** – umiarkowany stres może pobudzać do osiągnięcia celów
 - **Mechanizm poznawczy** – interpretacja sytuacji wpływa na to, jak silny stres odczuwasz
 - **Granica przeciążenia** – każdy ma swój próg, po którym stres staje się szkodliwy
 - **Różnice indywidualne** – osobowość, doświadczenie czy świadomość kształtują różne reakcje na te same sytuacje
-



CZYM SIĘ RÓŻNIMY?

- **Osobowość** – cechy charakteru wpływają na reakcję na stres
 - **Reaktywność indywidualna** – każdy reaguje na bodźce w różnym stopniu
 - **Geny i środowisko** – geny i doświadczenia kształtują odpowiedź organizmu
 - **Świadomość i interpretacja** – ciągle oceniamy sytuacje poprzez pryzmat swoich tak umiejętności jak i ograniczeń
 - **Skutki dla dobrostanu** – ta sama sytuacja może wywołać **skrajnie różne reakcje** u dwóch osób
-

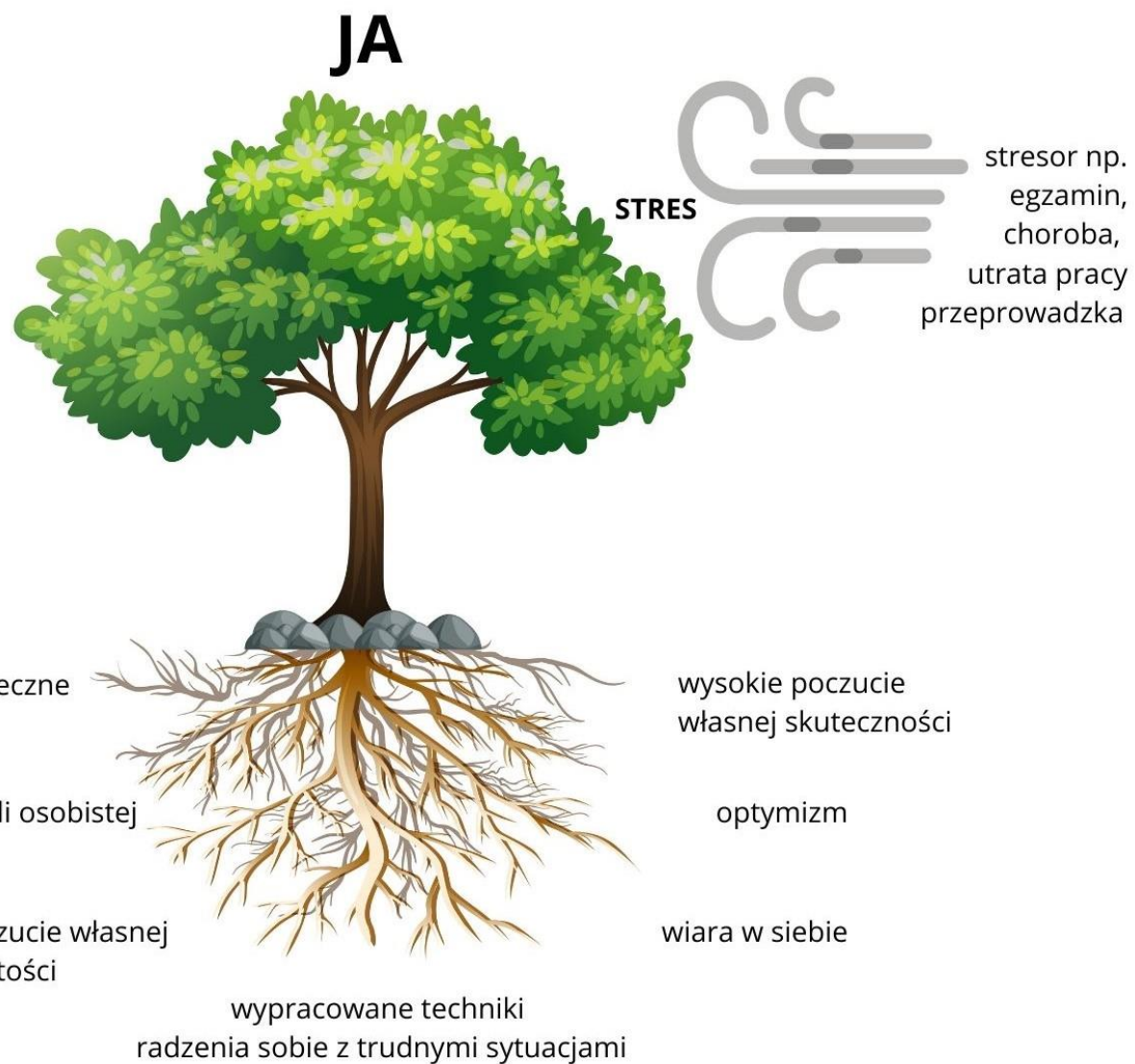
WIELKA PIĄTKA (MODEL OSOBOWOŚCI):

- **Otwartość na doświadczenia** – osoby ciekawe świata łatwiej adaptują się do zmian i nowych sytuacji
- **Sumienność** – zorganizowani i odpowiedzialni skuteczniej kontrolują stres i realizują cele
- **Ekstrawersja** – towarzyskie i energiczne osoby szybciej mobilizują się i szukają wsparcia
- **Ugodowość** – empatyczne osoby łatwiej współpracują i radzą sobie w stresie społecznym
- **Neurotyczność** – osoby wrażliwe na stres reagują emocjonalnie i są bardziej podatne na napięcie



CO NAS STRESUJE NAJBARDZIEJ?

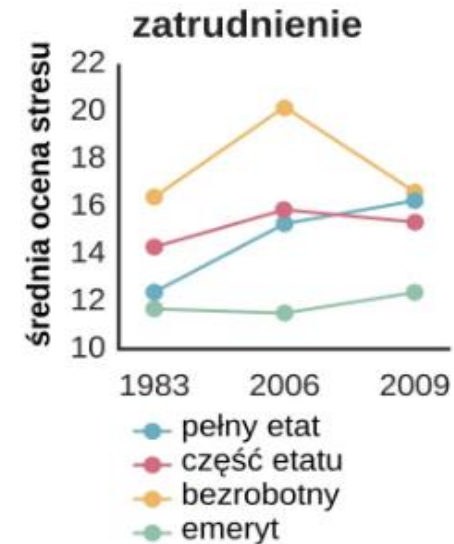
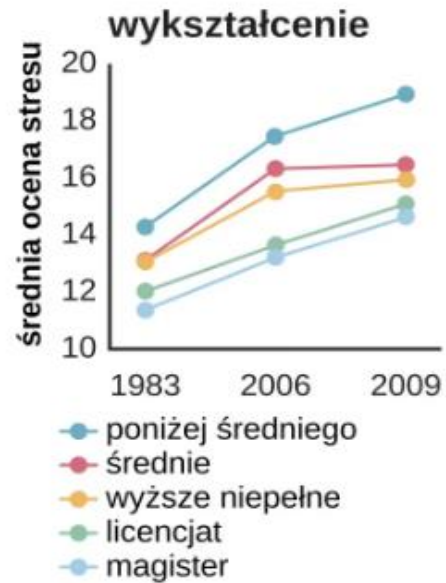
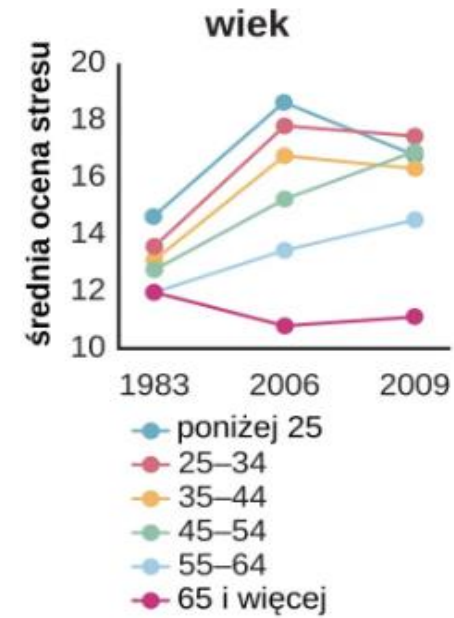
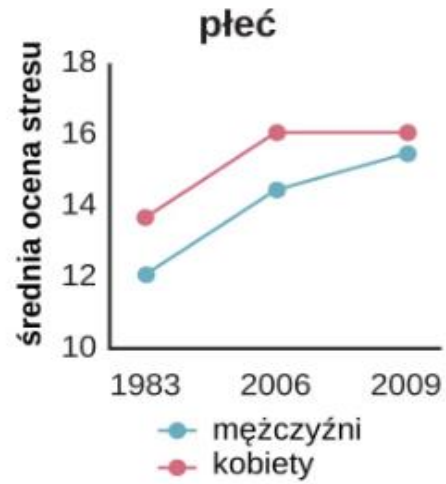
Życiowe wydarzenie	Jednostki stresowe
Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Separacja	65
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Obrażenia ciała lub choroba	53
Utrata pracy	47
Zmiana kondycji finansowej	38
Zmiana pracy	36
Wybitne osobiste osiągnięcie	28
Rozpoczęcie lub zakończenie nauki w szkole	26
Zmiana warunków życia	25
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Zmiana w nawykach życia towarzyskiego	18
Zmiana nawyków snu	16
Zmiana nawyków żywieniowych	15
Nieznaczne naruszenie prawa	11



Człowiek to **żywy organizm w ciągłej interakcji ze swoim otoczeniem.**

Nasze myśli, emocje i reakcje na stres powstają w odpowiedzi na bodźce ze świata zewnętrznego, ale są też filtrowane przez **osobowość, doświadczenie i aktualny stan organizmu.** Każda sytuacja jest więc interpretowana w kontekście tego, co potrafimy, czego się boimy i co jest dla nas ważne – **dwie osoby w tej samej sytuacji mogą reagować zupełnie inaczej.**

KTO STRESUJE SIĘ BARDZIEJ?



POZNAWCZY MODEL LAZARUSA

Ocena poznawcza (Lazarus)

– interpretujemy i oceniamy bodźce przez pryzmat świadomości własnych umiejętności i ograniczeń, a także w kontekście ich znaczenia dla naszego dobrostanu. Dlatego dwie osoby znajdujące się w tej samej sytuacji mogą mieć dwie skrajnie różne reakcje.

- Ocena pierwotna: „czy to zagrożenie?”
- Ocena wtórna: „czy mam zasoby?”
- Ocena powtórna: „czy zadziałało?”



PROCES

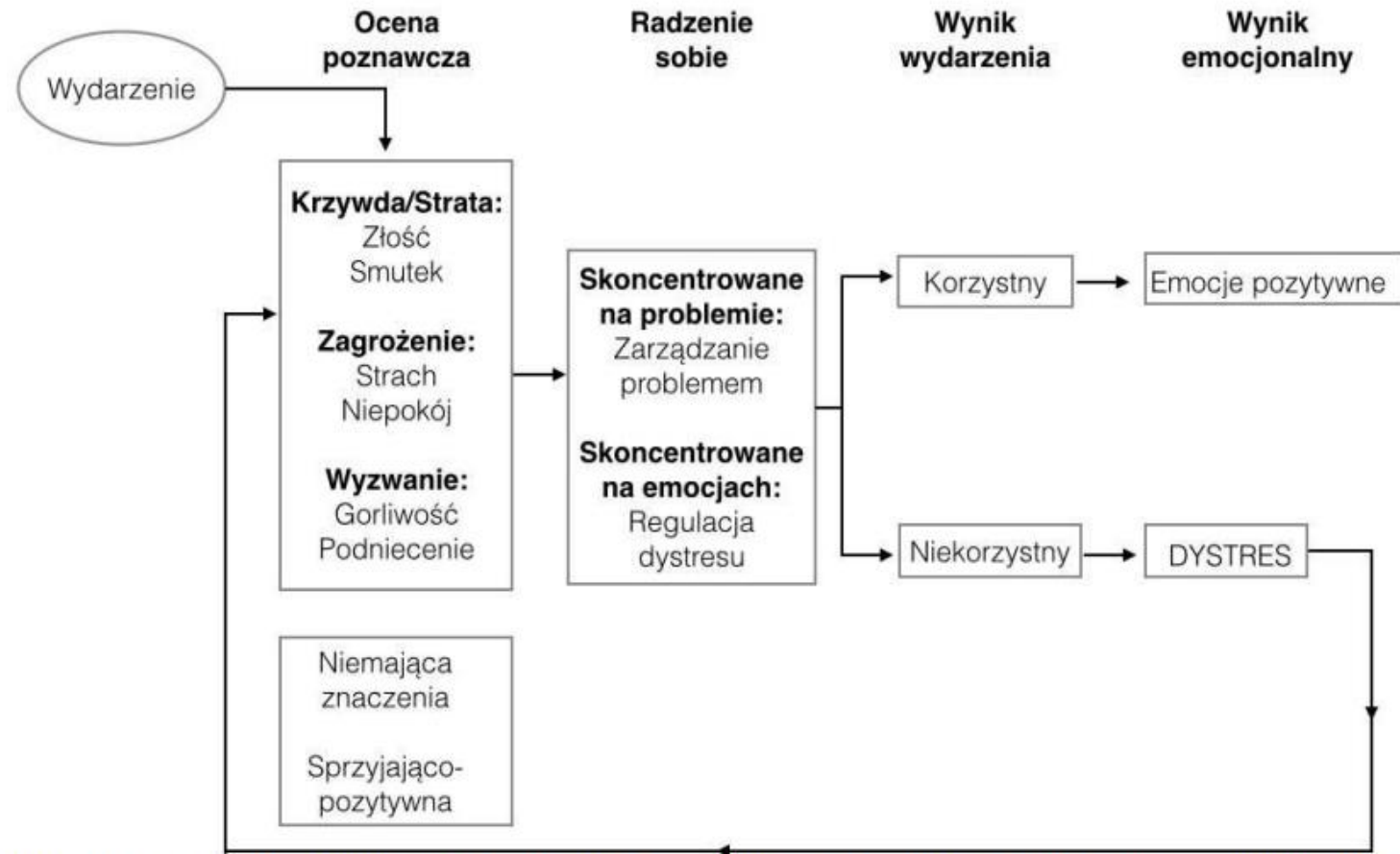
Pierwszy etap tego procesu to nasza ***ocena pierwotna***, czyli wstępna interpretacja sytuacji (często szybka i automatyczna). **Czy ta sytuacja ma dla nas znaczenie?** Jeśli tak, to jakie? Może być związana z korzyścią dla nas, albo być zagrażająca – wiązać się z możliwością straty, porażki lub szkody.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

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? Czy mamy czas i energię, aby temu sprostać? Czy nas to przerośnie?

STYLE RADZENIA SOBIE

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?**

- **Styl skoncentrowany na problem** – konfrontujemy się z sytuacją: poszukujemy informacji, przyjmujemy odpowiedzialność, planujemy działania, staramy się rozwiązać problem, w myśl "jeśli nie ma rozwiązania, to nie ma problemu". Jest to styl najbardziej konstruktywny.
- **Styl skoncentrowany na emocjach** – próbujemy regulować swoje emocje, np. stres, smutek, czy strach: rozmawiamy z bliskimi, podejmujemy próby samoregulacji i relaksacji, dystansujemy się od tematu. Styl korzystny, gdy nie mamy wpływu na sytuację.
- **Styl skoncentrowany na unikaniu** – podejmujemy próby odwrócenia uwagi i tłumienia problemu. Nie dopuszczamy go do siebie, razem z emocjami, które może wywoływać, myślimy życzeniowo. Skuteczny jedynie podczas pierwszych momentów żałoby.
- **Styl skoncentrowany na znaczeniu** - próbujemy przewartościować i reinterpretować sytuację, aby powrócić do pozytywnych emocji: znajdujemy korzyści trudności, urealniamy priorytety.

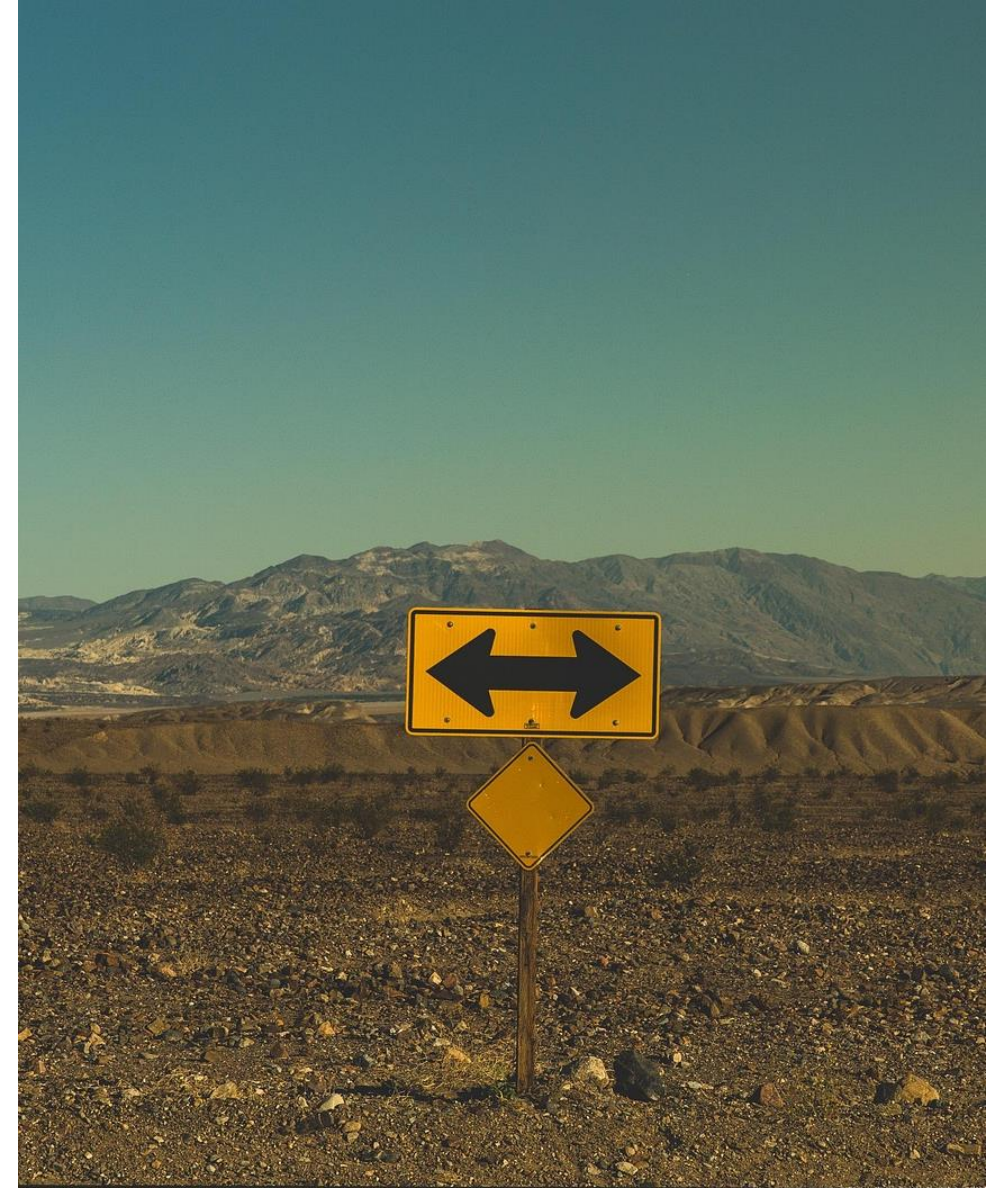


Rys. 5. Transakcja stresowa. Źródło: Heszen Irena, Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2013; 18-56.

POWTÓRNA OCENA

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 poradziłeś sobie z sytuacją, rośnie nasze poczucie kompetencji i skuteczności. Jeśli jakiś styl zawiódł, następnym razem być może wybierzemy inny.



ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, www.openstax.org.

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717>

<https://abk.umed.pl/techniki-radzenia-sobie-ze-stresem>