TYTUŁ ARTYKUŁU

Negatywne i pozytywne skutki związane ze stresem
Positive and negative effects of stress

Streszczenie

Stres, depresja i wypalenie zawodowe bez wątpienia można określić chorobami cywilizacyjnymi naszych czasów. Pomimo takiej konstatacji osoby doświadczające objawów i symptomów takich zjawisk są grupą osób spośród innych niekorzystnych zjawisk w funkcjonowaniu , najmniej poszukującymi profesjonalnego wsparcia czy chociażby zwiększenia poziomu samoświadomości z takiego stanu. Jak pokazują analizy statystyczne jako społeczeństwo jesteśmy jednym z najdłużej pracujących społeczeństw w Europie, obniżeniu uległa nasza odporność psychiczna spotęgowana okresem pandemicznym. Aż 70 procent przedsiębiorców jak wynika z badań zmagało się z kryzysem psychicznym, a blisko 30 procent z nich dostrzega na co dzień objawu stresu i depresji.

Słowa kluczowe: stres, depresja, wypalenie zawodowe, psycholog, psychoterapia, zarządzanie, ekonomia.

Abstract

Stress, depression and burnout can undoubtedly be described as civilization diseases of our times. Despite this conclusion, people experiencing symptoms and symptoms of such phenomena are a group of people from other unfavorable phenomena in functioning, those least looking for professional support or even increasing the level of self-awareness from such a state. As statistical analyzes show, as a society we are one of the longest working societies in Europe, our mental resilience has decreased, intensified by the pandemic period. According to

research, as many as 70 percent of entrepreneurs have struggled with a mental crisis, and nearly 30 percent of them notice symptoms of stress and depression on a daily basis.

Keywords: stress, depression, burnout, psychologist, psychotherapy, management, economics.

Wstęp

Stres i pojawiające się implikacje z nim związane nie są pojęciami nowymi. Intuicyjnie wiemy, kiedy jesteśmy zestresowani, w jakich okolicznościach pojawiają się stresory i w jaki sposób reaguje na nie nasz organizm. Dysfunkcja ta i jej synonimy były i są wielokrotnie przedmiotem publikacji, różnorodnych badań czy opracowań. Wzbogacając ogólnie dostępną wiedzę określenie czynników społecznych związanych z funkcjonowaniem jednostki w środowisku wewnętrznym i zewnętrznym a także wskazując, że długotrwałe działanie stresów powoduje wypalenie zawodowe i wpływa na fizyczną i psychiczną sferę zdrowia odpowiadamy na pytanie w jaki sposób ograniczyć wpływ tych niekorzystnych czynników. Motywem przewodnim artykułu jest zwrócenie uwagi odbiorców na coraz powszechniejszy problem współczesnych czasów jako ten, który wśród chorób cywilizacyjnych wymienia w jednej linii stres, depresję oraz wypalenie zawodowe. Stąd też pomimo intuicyjnej w ocenie jednostki umiejętności określenia samego zjawiska stresu, w treści artykułu należało redefiniować to pojęcie ujednolicając to zagadnienie i odpowiednio umiejscawiając je w strukturze organizacyjnej, wskazując przyczyny jego powstawania. Pomimo tego, że organizm człowieka posiada zdolność adaptacji do różnych okoliczności, w których jednostka się znajduje, zwrócić należy uwagę, że funkcjonowanie w sytuacjach trudnych wywołuje niepożądane zjawiska a zmiany te nie tylko obniżają sprawność, ale bywają częstokroć przyczyną pojawiających się długotrwałych jednostek chorobowych. Funkcjonująca w naszej świadomości konotacja o negatywnych skutkach przewlekłego stresu nie musi być tylko dysfakotrem. Stres to także pożądane i pozytywne zjawiska społeczne i jako takie powinny być wzmacniane w celu zwiększenia wpływu pozytywnych emocji w naszym funkcjonowaniu. W artykule zwrócono również uwagę na możliwość zindywidualizowanego rozwoju jednostki i nabywania odporności psychicznej jako takich cech, które wpływają na korzystne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Stres w ujęciu klasycznym i współczesnym

Potoczne rozumienie stresu używane jest w dwojakim znaczeniu. W ujęciu pierwszym odnieść je należy do okoliczności zewnętrznych, kierowanych do nas wymagań czy roszczeń, trudnych sytuacji spotykających nas w życiu codziennym. W podejściu drugim będzie to określenie przeżywanego napięcia, przykrych reakcji czy nieprzyjemnych przeżyć emocjonalnych. Takie dwojakie rozumienie stresu jest formułowane przez psychologów i prowadzone przez nich badania. W badaniach Heleny Sęk na temat potocznej definicji stresu uczestniczyło ponad 100 osób o zróżnicowanych cechach pod względem płci, wieku oraz wykształcenia. Osoby te zostały poproszone między innymi o zakończenie zdania, stres jest… i podanie jak największej liczy uzupełnień. Analiza wyników pokazała, że spośród badanej populacji jedynie 12,64% wypowiedzi zawierało definicję stresu. Wśród tych wypowiedzi większość określała stres jako stan lub reakcję o właściwościach negatywnych, przykrych, obciążających psychicznie, grożących załamaniem. Należy zwrócić uwagę, że osoby badane, legitymujące się w większości czy to średnim czy wyższym wykształceniem, nie posługiwały się definicjami stresu, w których jest on traktowany jako relacja między wymaganiami a możliwościami[1]. W ujęciu zewnętrznym definiując stres określany jest jako podejście bodźcowe. W pionierskich badaniach pacjentów chirurgicznych, stres psychologiczny został określony jako taka zmiana w otoczeniu, która typowo wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego i przeszkadza w normalnym toku reagowania. Przeciwko takiemu ujęciu przywołano argumentację, że różnice indywidualne między ludźmi powodują, że to samo wydarzenie dla jednej osoby może być stresem, a dla innej już nie[2]. Współczesna psychologia jednak stoi na stanowisku, że stres nie jest lokalizowany ani w jednostce, ani w otoczeniu, ale dotyczy określonego rodzaju relacji (interakcji, transakcji), między nimi[3].

Funkcjonowanie w sytuacjach trudnych

Sytuacje trudne wymagają optymalizacji zdolności osobniczych do działań w warunkach długotrwałego stresu psychologicznego[4]. Stan stresu wywołany w ustroju różnymi

[1] H. Sęk, J. Brzeziński (red.), *Psychologia w obliczu przemian społeczno-kulturowych*, t. 10, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2002, s. 15–17.
[2] I. Heszen, *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016, s. 21–25.
[3] I. Heszen, *Psychologia stresu*, dz. cyt., s. 33–37.
[4] A. Cichosz, *Inteligencja emocjonalna w ponadczasowym przesłaniu Pierre'a de Coubertina*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 2015, s. 88–92.

trudnościami, jeśli utrzymuje się dłużej od samej sytuacji trudnej, która była powodem wywołania stresu w następstwie jej zaistnienia, staje się obciążeniem ustroju. Sytuacje trudne, którym towarzyszy nieodłączny stres o różnym natężeniu, są tożsame i w skutkach, i w następstwach[5]. Stąd też sytuacje trudne ograniczając normalne, sprawne funkcjonowanie osobnicze w organizacji oznaczają stan zagrożenia. Trudno w tych stanach oddzielać, definiować i opisywać zacierające się warunki w relacji sytuacje trudne – natężenie stresu, co sumarycznie sprowadza się do zdolności osobniczych w funkcjonowaniu organizacji i pracy[6]. Zarówno sytuacje trudne i towarzyszący im stres wywołują zaburzenia procesów regulacji wskutek przeciążenia systemu nerwowego – stres psychologiczny. Silny i długotrwały stres zagraża zdrowiu, pogarszając osobniczy stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Pobudza stany lękowe, a ich objawy somatyczne obserwujemy w postaci dolegliwości bólowych – ból głowy, przyspieszona akcja serca, przyspieszony oddech, zawroty głowy, zmiany skórne – zaczerwienienie i blednięcie z objawami mrowienia a także szumy uszne. Funkcjonowanie w sytuacjach trudnych uniemożliwiających człowiekowi wykonywanie powierzonych lub zamierzonych zadań oraz zaspokajanie potrzeb prowadzi do obniżenia poczucia wartości osobniczej. Do tych sytuacji należą m.in. doznanie zawodu wskutek niesprawiedliwej oceny ze strony zwierzchnictwa, brak akceptacji środowiska, rozczarowania, wymagania ponad realne możliwości. Mogą to być również zmiany występujące w procesach emocjonalnych, jak wzmożone stany napięć, lęki, ograniczenie sprawności i operatywności działania. Jeżeli po pokonaniu stresu, po oddaleniu jego przyczyn sprawczych, występują symptomy złego samopoczucia, może to oznaczać, zwłaszcza kiedy stres działał nieprzerwanie długo, przeobrażenia osobowościowe[7]. Funkcjonowanie jednostki w środowisku pracy jest główną formą aktywności, która to działalność jest źródłem stresu zawodowego. Jako system społeczny, organizacja składa się z osób, które powinny realizować jej cele, umożliwia ludziom odgrywanie decydującej roli. Są oni sprawcami i współorganizatorami podejmowanych działań, zaś pozostałe elementy obok zasobów ludzkich, w tym zasoby materiałowo – techniczne, technologie, normy itp., są ich dziełem, co oznacza że są od nich zależne, decydują o ich wartości i kształcie[8]. Szkodliwość czynników psychospołecznych to obecnie główne

[5] T. Tomaszewski, *Psychologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1984, s. 138–145.
[6] A. Cichosz, *Zarządzanie stresem w organizacji*, Difin, Warszawa 2018, s. 54–59.
[7] A. Cichosz, *Zarządzanie stresem w organizacji*, dz. cyt., s. 103–109.
[8] P. Wachowiak, *Profesjonalny menedżer. Umiejętności pełnienia ról kierowniczych*, Difin, Warszawa 2001, s. 41–48.

źródło stresu[9]. Istniejące konflikty interpersonalne w organizacji, utrzymujące się długotrwałe napięcie, nadmiar czynności wywołują stres czyniący różne szkodliwości w zdrowiu, samopoczuciu czy w kondycji psychofizycznej pracowników. Zatem stres zawodowy, czyli ten rodzaj stresu związany z przyczynami i skutkami w miejscu pracy, jest zarówno znakiem naszych czasów, jak też swoistym wyzwaniem i nakazem chwili charakterystycznym dlatego, że nieodłącznie towarzyszący człowiekowi. Stan silnych napięć i wzburzonych emocji może zaistnieć w każdej chwili, w każdym miejscu może wystąpić stres, gdyż stresory, które je powodują, czyniąc otoczenie stresogennym, są wszechobecnymi[10].

Czynniki stresowe a ich wpływ na funkcjonowanie jednostki w przyszłości

Człowiekowi towarzyszą zarówno pozytywne jak i te negatywne emocje, korelując je z anatomią egzystencji poprzez pobudzanie lub osłabianie dynamiki działania. To właśnie emocje pozwalają na uświadomienie, jak człowiek przeżywa własne życie, co oznaczają przeżycia i doświadczenia. Im bardziej są one dynamiczne i silne, tym trwalej przyswajane są wydarzenia z codzienności. Stanowią one bowiem istotny czynnik ustrojowych mechanizmów regulujących zarówno postawę, jak i zachowania wobec różnych celów, wyznań, zadań, okoliczności czy zjawisk społecznych. W ujęciu somatycznym egzystencja obejmuje sferę świadomości, która dotyczy instynktów, a także postaw i zachowań podporządkowanych siłom woli – rozumu. Dotyczy zatem zarówno instynktownie funkcjonujących czynności wrodzonych, jak i niezwykle złożonych reakcji wywołanych czynnikami i siłami środowiska zewnętrznego[11]. Reakcje te zachodzą przez układ nerwowy i anatomiczny określony jako układ nerwowy somatyczny, któremu można przeciwstawić nerwowy układ autonomiczny, który odbiera i reaguje na podmioty dochodzące przede wszystkim ze świata zewnętrznego z narządów odbiorczych – interoreceptorów, a czynności jego odbywają się najczęściej mimowolnie. Fizjologiczne objawy i skutki stresu, niepokoju czy lęku wywołane nadmiernym napięciem w wykonywaniu różnych czynności, z niekorzystnie rozwijającą się dynamiką na ogół nie sprawiają trudności rozpoznawczych. Znacznie trudniej przebiega usuwanie negatywnych powstałych w wyniku tego skutków. Długotrwałe lęki i stany napięć są ewidentnym zagrożeniem zdrowia, stąd też regeneracja sił psychofizycznych staje się

[9] N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konsekwencje – zapobieganie*, Difin, Warszawa 2006, s. 17–25.
[10] A. Cichosz, *Zarządzanie stresem w organizacji*, dz. cyt., s. 71–74.
[11] A. Cichosz, *Inteligencja emocjonalna w ponadczasowym przesłaniu Pierre'a de Coubertina*, dz. cyt., s. 54–60.

niezbędną koniecznością. Osobnik przeciążony stresem, pobudzony fizjologicznie z naruszoną odpornością psychiczną, przy wyeksploatowaniu sił i zużyciem nagromadzonej energii jest podatny na dolegliwości zdrowotne zwłaszcza w obrębie układu krążenia, żołądkowo – jelitowym i innym osobniczo wymagającym ustalenia etiologii, leczenia, zapobiegania czy ochrony[12]. Lęk nie pozostaje bez znaczenia w utrzymaniu dobrostanu zdrowotnego, w tym pożądanej kondycji psychofizycznej, zarówno w działaniu korzystnym, jak i destrukcyjnym. Człowiek mniej lub bardziej skutecznie oswaja się z lękiem w zależności od osobniczych zdolności i siły reakcji, co oznacza, że zdolność reakcji na lęk, tolerancji lęku, sprzyjają te właściwości psychologiczne odpowiednio do potrzeb kontrolowane. Towarzyszące codzienności różne stany zagrożeń, napięć emocjonalnych budzą lęk o to, że człowiek w organizacji może zaistnieć jako podatny na stres i zawodny, przez co skłonny do popełniania błędów i niedoskonały. Wśród typowych czynników tego rodzaju są m.in. zaskoczenie, kompromitacja czy wstyd. Stresem nazywa się również zmiany zachodzące pod wpływem tych czynników w procesach emocjonalnych – napięcie emocjonalne, lęk oraz związane z tym zmiany w sprawności i kierunku działania[13]. Stan sytuacji stresowej odnoszącej się do niezawodności osobniczej wywołanej napięciem emocjonalnym przez pojawiające się nowe bodźce łączy się z poczuciem zagrożenia. Stany napięcia emocjonalnego są kombinacją lęku związanego z potencjalną straty oraz lęku nieokreślonego, gdy konsekwencje nie są znane i nie możemy ich przewidzieć. Wiadomo jednak, że sygnały zagrożenia wywołują stan aktywacji, który w wyniku odczytania znaczenia informacji przybiera postać ujemnych emocji – lęku i strachu[14]. Emocje te (lęk i strach) o wspólnej negatywnej konotacji należą do zagrożeń, jako że lęk jest zjawiskiem o mniej lub bardziej, na ogół silnym uczuciem wynikającym z konkretnego podłoża sprawczego, natomiast strach jako emocja przywołuje zagrożenie z zewnątrz. Typowe objawy strachu to: znieruchomienie, zmiany czynnościowe wewnątrz ustroju człowieka takie jak wzrost ciśnienia krwi, adrenaliny lub cukru we krwi. Napięte sytuacje psychiczne w sytuacjach trudnych a do takich należą lęk i strach, stanowią pewien fragment poznawczy, konstrukt kształtujący się już w okresie dziecięcym, kiedy reakcje ekstrapunitywne (reakcja agresywna skierowana na zewnątrz), należą do przeważających form

[12] A. Cichosz, *Inteligencja emocjonalna w ponadczasowym przesłaniu Pierre'a de Coubertina*, dz. cyt., s. 102–106.

[13] Z. Ratajczak, *Niezawodność człowieka w pracy. Psychologiczne aspekty funkcjonowania człowieka w sytuacjach zadaniowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998, s. 89–95.

[14] Z. Ratajczak, *Niezawodność człowieka w pracy…*, dz. cyt., s. 102–106.

reagowania na wszelkie zagrożenia[15]. Emocją szczególnie niekorzystną jest lęk, i chociaż pomimo jego działanie można zaliczyć do słabych, to jego występowanie wywołuje duże zakłócenia w funkcjonowaniu ustroju[16]. Nieprzyjemny stan napięcia spowodowany jest przewidywaniem zbliżających się stresujących bądź niebezpiecznych zdarzeń. Lęk i strach, nadmiernie wyniszczający stres już nie tylko zagrażają, ale wręcz eliminują człowieka ze środowiska. W zaburzeniach lękowych, przy obciążeniu ustroju nadmiernym odczuwaniem emocjonalnym lęku o podłożu realnie występującego zagrożenia lub też wyobrażeń powodujących lęk, groźnym staje się powtarzalność i długotrwałość takich sytuacji. Stają się one podłożem lękowym fobii, strachu w różnych sytuacjach życiowych o zasięgu publicznym np. w postaci lęku społecznego. Do groźnych, o dużej szkodliwości zdrowotnej należą zaburzenia w postaci napadów lękowych wywołujących panikę niekiedy trudną do opanowania i prowadzącą do wyczerpania ustroju, wszak działają wówczas mechanizmy wytężonej mobilizacji. Do tych zaburzeń należą lęki obsesyjne oraz lęk traumatyczny w sytuacjach uświadomionego stanu zagrożenia np. katastrofą, w zespole ostrego stresu, lub po urazach. Osoba odporna na stres oddziałuje na środowisko, generalnie wyróżnia się aktywnością i kreatywnością, identyfikuje się z organizacją, ma uporządkowane życie rodzinne. Zazwyczaj wyróżnia go samo zdyscyplinowanie i samokontrola. Z odwagą i przekonaniem o celowości podejmuje innowacyjne przedsięwzięcia i wyzwania[17]. Nerwica z kolei należy do zjawisk kumulujących różne objawy czynnościowych i zespołów chorobowych. Stany te wywołuje szkodliwy bodziec pochodzenia środowiskowego lub emocjonalnego. Stąd też dotkliwość i szkodliwość zdrowotną o podłożu nerwicowym rozpoznajemy wówczas, kiedy wiele objawów utrzymuje się przez dłuższy okres. Zdolność człowieka do usuwania zaburzeń w jego aparacie regulacji jest tą właściwością, która przejmuje w trudnych sytuacjach granice wydolności. Biorąc pod uwagę, że nerwica w zależności od stanu odporności lub cech wrodzonych może się rozwijać szybciej lub wolniej, należy ustalić podłoże przyczynowe. Częstokroć związane są one ze złymi warunkami materialnymi lub bytowymi, trudnościami i problemami w pracy, niepowodzeniami czy nieporozumieniami w rodzinie, zaniżone poczucie własnej wartości. Wśród częstych powodów dolegliwości nerwicowych jest równoczesne nasilenie stresów o różnym stopniu, czego przyczyną bywa

[15] M. Cenin, *Trening psychologiczny. Analiza efektywności w trudnych sytuacjach zadaniowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1993, s. 41–45.
[16] A. Matczak, *Rozwój emocjonalny. Wprowadzenie do psychologii*, WSiP, Warszawa 1987, s. 77–82.
[17] A. Cichosz, *Inteligencja emocjonalna w ponadczasowym przesłaniu Pierre'a de Coubertina*, dz. cyt., s. 117–120.

niepewne otoczenie , zachwiana pozycja społeczna, brak satysfakcji z wykonywania pracy czy na przykład pogarszający się stan zdrowia. W przypadku kiedy organizm nie jest w stanie podjąć skutecznej obrony przed nasilającymi się czynnikami chorobowymi mogą pojawić się takie dolegliwości jak bóle w okolicy serca, bóle i zawroty głowy, problemy żołądkowe, nerwobóle lub inne negatywne fizjologiczne objawy. Następstwem bodźcowania sytuacjami stresowymi jest wypalenia zawodowe, które z uwagi na konsekwencje zdrowotne nie może być pomijane. Następstwa stresu, niezależnie jakiego jest pochodzenia, wynikają nie tylko z samej istoty jego działania, jego działanie wynika także z tego, jak sobie z tym nieodłącznym zjawiskiem radzimy. Istnieją, dwie możliwości zaradcze: bezpośrednia i pośrednia, które są ze sobą są współgrające i zależne. Skoro następstwa stresu mogą oddziaływać zwrotnie na stres, skutkuje to nasileniem sytuacyjnym powodującym piętrzeniem się wywołaniem ponownym stresu, czego przykładem może być wywołany, w skutkach stres zaburzający efektywność działania. W momencie wykonywanej czynności trudnej, może skutkować niepowodzeniem, co stres jeszcze bardziej potęguje[18]. Nie pozostające bez znaczenia zdrowotne następstwa stresu działającego długotrwale i przewlekle – stres chroniczny może osobniczo nie mieć albo też mieć niewielki wpływ na zdrowie, jednak utrzymujące się dłużej powoduje zmiany chorobowe. Wywołuje je nagromadzenie dużych ilości kortyzolu, zmiany chemiczne krwi, nieprawidłowy układ odpornościowy. We wczesnych następstwach występuje: przyspieszone tętno, skurcze żołądkowe, bezsenność, napięcie niektórych mięśni oraz zakłócenie somatyczne ustroju. Badania znaczenia stresu w pracy jest zasadne i celowe, tym bardziej że łączy się z brakiem kontroli osobistej i wzmożonymi wymaganiami. Gromadzące się w czasie zakłócenia somatyczne zmieniają się jakościowo z wczesnych na późne, z dostrzegalnym pogorszeniem stanu zdrowotnego. Późne i odległe następstwa stresu w czasie wynikają z długiego trwania w czasie stresu, jako że działanie stresora jest zbyt długie albo nastąpiło skumulowanie liczby następujących po sobie, działających stresorów[19].

Stres jako czynnik powstawania zaburzeń chorobowych w funkcjonowaniu jednostki

Wydarzenia stresowe przyczyniają się do wystąpienia zjawisk chorobowych, a w sytuacji kiedy już do nich dojdzie, ona sama staje się źródłem stresu. Jak każda sytuacja stresowa uruchamia radzenie sobie, zarówno ukierunkowane na regulację stanu emocjonalnego, jak i na zmianę

[18] A. Cichosz, *Inteligencja emocjonalna w ponadczasowym przesłaniu Pierre'a de Coubertina*, dz. cyt., s. 117–120.
[19] K. Zuchora, *Nauczyciel i wartości. Z problemów kultury fizycznej i pedagogiki*, AWF Warszawa, Warszawa 1991, s. 45–49.

relacji między możliwościami a obciążeniami. Radzenie sobie z chorobą zwłaszcza instrumentalne, zmierzające do poprawy własnego stanu zdrowia, zmieniając ten stan, oddziałuje na chorobę jako źródło stresu. Z kolei zaś radzenie sobie ukierunkowane na regulację stanu emocjonalnego może także wpływać na stan zdrowia, poprzez zmianę stanu emocjonalnego na korzystniejszy[20]. Współczesne interdyscyplinarne podejście do zjawisk zdrowia i choroby wykreowało przyjęcie modelu biopsychospołecznego, zaproponowanego przez[21], który to model jako przyczyny choroby obok czynników biologicznych, uwzględnia także czynniki psychologiczne i społeczne. Człowiek traktowany jest holistycznie, czyli jako integralna całość, w obrębie której czynniki biologiczne wchodzą we wzajemne interakcje z czynnikami psychologicznymi i społecznymi. Odbywa się to w społecznym kontekście życia i działalności człowieka. Znaczenie sytuacji dla kształtowania się osobowości jest oczywiste w świetle wiedzy psychologicznej. Drugi kierunek zależności polega na tym, że osobowość, a zwłaszcza temperament decydują o wyborze sytuacji lub prowokują sytuacje ryzykowne dla zdrowia. W zależności od rodzaju reakcji emocjonalnych i właściwości biologicznych organizmu rozwijają się reakcje fizjologiczne. Powtarzająca się reakcja fizjologiczna, zwłaszcza ta o dużym nasileniu i długim czasie trwania, przy sprzyjających właściwościach organizmu, może spowodować dysfunkcje somatyczne, a z czasem doprowadzić do choroby. Czynnikami sprzyjającymi powstawaniu choroby mogą być także ryzykowne dla zdrowia formy zachowania się takie jak np. brak odpoczynku, używki itp. Czynnikiem chorobotwórczym będą także występowanie w środowisku szkodliwych dla zdrowia czynników, takich jak zanieczyszczenie, niewłaściwa temperatura czy mikroorganizmy[22]. Kluczowe w analizie czynników stresu są trzy jego poziomy, które wpływają na degradację zachowań i funkcjonowania jednostki. Są to uciążliwości dnia codziennego, wydarzenia życiowe i wydarzenia traumatyczne.

Pozytywne korzyści z funkcjonowania w stresie

Badacze początkowo koncentrowali się głównie na negatywnej stronie wpływania czynników stresogennych na organizm człowieka. Badania dotyczące stresu w warunkach naturalnych, przedstawiali przede wszystkim niekorzystnie. Dotyczyły one zarówno sfery psychologicznej

[20] E.C. Karademas, N. Karamvakalis, A. Zarogiannos, *Life Context and the Experience of Chronic Illness: Is the Stress of Life Associated with Illness Perceptions and Coping?*, „Stress and Health" 2009, nr 25(5), s. 405–412.

[21] G.L. Engel, *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*, „Science" 1977, nr 196(4286), s. 129–136.

[22] I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 71–78.

(negatywne doświadczenia emocjonalne, obniżenie samooceny), społecznej (osłabienie i pogorszenie relacji międzyludzkich), jak i zdrowotnej. W funkcjonującej w przestrzeni, coraz wyraźniejszego położenia akcentu na badania nad pozytywnym wpływem stresu zaobserwowano, że stres nie jest tylko destruktorem, ale również w organizmie następuje poprawa funkcjonowania zadaniowego. Poprawa funkcjonowania zadaniowego oraz obserwacja zachowań ludzkich w ich naturalnym środowisku, została opisana jako paradoksalny efekt stresu. Zjawiskiem tym miano określać wzrost poziomu funkcjonowania w warunkach silnie stresujących w porównaniu do sytuacji neutralnej lub zawierającej tylko niewielkie zagrożenia lub i trudności[23]. Wieloznaczną rolę w psychologii stresu i radzenia sobie odgrywa psychologia wsparcia społecznego . Wsparcie to można ujmować jako zasób oraz jako strategię radzenia sobie[24]. Zasoby i badania nad skutecznością wsparcia odgrywają w dynamice procesów konfrontacji człowieka z stresorami zróżnicowaną rolę: zapobiegają wystąpieniu stresorów i bezpośrednio chronią dobrostan – jest to efekt główny, zapobiega przekształceniu się napięcia stresowego w stres chroniczny a także skutecznie wspiera procesy adaptacyjne – efekt pośredni buforowy. Warunkiem funkcjonowania wsparcia są obiektywne istniejące sieci społeczne takie jak naturalne do których możemy zaliczyć bliskie więzi rodzinne, przyjacielskie, koleżeńskie i sieci znajomych, sąsiadów czy też współpracowników oraz formalne do których możemy zaliczyć ekspertów, specjalistów, obszar pomocy społecznej czy instytucji społecznych. Wsparcie ma też swoją podmiotową wartość wówczas, gdy badamy potrzebę wsparcia oraz gdy chcemy stwierdzić, czy otrzymywane wsparcie jest trafne. Gdy w sytuacji stresu człowiek poszukuje i mobilizuje wsparcie, mamy do czynienia ze strategią radzenia sobie ze stresem. W procesie mobilizowania wsparcia silnie ujawniają się też właściwości osoby, które warunkują poszukiwanie pomocy tylko wówczas, gdy podmiot wyczerpie własne kompetencje lub w każdej sytuacji trudnej, bez odwoływania się do własnych umiejętności[25]. Drugim obok dostępnego wsparcia społecznego składnikiem kontekstu radzenia sobie, ważnym dla jego efektów, są czynniki wzbudzające emocje pozytywne. Korzyści z emocji pozytywnych związanych z doświadczaniem stresu ujmuje fragment teorii przedstawiający ich rolę w niwelowaniu szkodliwych fizjologicznych skutków emocji negatywnych. Teza ta oparta jest na badaniach eksperymentalnych, wykonany wspólnie

[23] J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1966, s. 56–63.
[24] H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 14–25.
[25] I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, dz. cyt., s. 201–210.

z zespołem i opublikowanych w roku 1988[26]. Emocje negatywne, stanowiące składową doświadczenia stresowego, powodują pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, czego chyba najbardziej ryzykownym dla zdrowia przejawem jest wzrost aktywności układu sercowo naczyniowego. Emocje pozytywne według przywołanych badaczy, poszerzają aktualny repertuar myślenia i działania, mogą zmniejszyć charakterystyczną dla emocji negatywnych presję na podejmowanie działań wąsko – ukierunkowanych, do których pobudza określony bodziec czy wydarzenie stresowe.

Rozwój osobisty i odporność psychiczna asumptem korzystnym w radzeniu jednostki ze stresem

Rozwój osobisty czy to w obszarze kreacji zawodowej, sportowej czy innych cech osobowościowych jest procesem trwającym nie tylko przez określony czas ale nawet przez cały okres życiowego funkcjonowania. Zatem efekt rozwoju jest związany i wpływa bezpośrednio na następstwa wydarzeń stresowych. W relacji ze stresem rozwój osobisty w tej kategorii możemy wiązać jako ten rozwój, który jest osiągnięty dzięki procesom ukierunkowanym na rozwiązanie nowej sytuacji, która wytworzyła się w wyniku zdarzenia stresowego o średniej lub dużej sile oddziaływania i w której dotychczasowe mechanizmy przystosowawcze okazały się niewystarczające. Warunkiem rozwoju osobowości jest dezintegracja pierwotnej struktury psychicznej w sytuacji kryzysowej. Dezintegracji może towarzyszyć brak nie tylko równowagi psychicznej ale także objawy zaburzeń, ale równocześnie dokonuje się różnicowanie środowiska wewnętrznego. Stopniowo wewnętrzne środowisko psychiczne staje się rozplanowane, uporządkowane i hierarchiczne a także kształtuje się indywidualność człowieka, a rolę sterującą odgrywa własny ideał osobowości. Umożliwia to osiągnięcie ostatniego etapu – wtórnej integracji, która charakteryzuje się harmonią wewnętrzną i jej autentycznością[27]. Zainteresowanie korzystną formą stresu znajduje coraz powszechniejsze zastosowanie nie tylko wśród terapeutów, ale przede wszystkich osób dotkniętych lub narażonych na stres. Korzystne następstwa dotyczą procesu radzenia sobie ze stresem oraz wpływu pozytywnych czynników na funkcjonowanie człowieka.

Podsumowanie

[26] B.L. Fredrickson, R.W. Levenson, *Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions*, „Cognition and Emotion" 1998, nr 12(2), s. 191–220.
[27] K. Dąbrowski, *Trud istnienia*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s. 95–112

Stres jest zjawiskiem powszechnym i nawet jeśli nie zdajemy sobie z jego obecności na co dzień, brak tej świadomości i realnej oceny stanu swojego zdrowia, może i przyczynia się do pojawienia się jednostki chorobowej. To także w ujęciu aspektu ekonomicznego i psychologicznego odpowiednio konieczność ponoszenia nakładów finansowych na ograniczenie wystąpienia jego skutków w wymiarze indywidualnym, a w drugim elemencie funkcjonowanie w tej sferze, która wpływa w dłuższej perspektywie na sferę fizyczna i psychiczną człowieka. Przyswojenie a nawet własna praca konceptualizacja w obszarze podstawowych pojawiających się negatywnych symptomów mogących świadczyć o stresie, wzmacnianie tych elementów, które przyczyniają się do tzw. dobrostanu stresu, są pożądanymi cechami, które jako wzorce umożliwiają naturalną adaptację organizmu w funkcjonowaniu i zwiększają odporność na te negatywne zjawiska, na które jesteśmy narażeni w relacjach czy to zawodowych czy w środowisku społecznym.

BIBLIOGRAFIA

Cenin, M. (1993). *Trening psychologiczny. Analiza efektywności w trudnych sytuacjach zadaniowych.* Uniwersytet Wrocławski.

Cichosz, A. (2015). *Inteligencja emocjonalna w ponadczasowym przesłaniu Pierre'a de Coubertina.* Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.

Cichosz, A. (2018). *Zarządzanie stresem w organizacji.* Difin.

Dąbrowski, K. (1975). *Trud istnienia.* Wiedza Powszechna.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science, 196*(4286), 129–136.

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion, 12*(2), 191–220.

Heszen, I. (2016). *Psychologia stresu.* Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heszen, I., & Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia.* Wydawnictwo Naukowe PWN.

Karademas, E. C., Karamvakalis, N., & Zarogiannos, A. (2009). Life context and the experience of chronic illness: Is the stress of life associated with illness perceptions and coping? *Stress and Health, 25*(5), 405–412.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu.* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Matczak, A. (1987). *Rozwój emocjonalny. Wprowadzenie do psychologii.* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Ogińska-Bulik, N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych: Źródła, konsekwencje, zapobieganie.* Difin.

Ratajczak, Z. (1998). *Niezawodność człowieka w pracy.* Wydawnictwo Naukowe PWN.

Reykowski, J. (1966). *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego.* Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sęk, H., & Brzeziński, J. (Eds.). (2002). *Psychologia w obliczu przemian społeczno-kulturowych* (Kolokwia Psychologiczne, t. 10). Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Biogram

Prawnik, ekonomista, psycholog biznesu, psychoterapeuta oraz wykładowca akademicki specjalizujący się w obszarach psychologii, prawa, mediacji oraz zarządzania. Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe w sektorze publicznym i prywatnym, obejmujące m.in. pracę w Komendzie Miejskiej Policji w Krakowie w sekcji przestępstw przeciwko życiu i zdrowiu, a następnie działalność doradczą i menedżerską w obszarze prawa gospodarczego, finansów oraz zarządzania.

Pełni funkcję prezesa zarządu spółek działających w obszarze psychologii biznesu, doradztwa prawnego, restrukturyzacji, ubezpieczeń oraz zarządzania nieruchomościami. Jest również wykładowcą akademickim prowadzącym zajęcia z zakresu psychologii, prawa oraz mediacji.

Absolwent licznych studiów magisterskich i podyplomowych, m.in. z prawa, ekonomii, psychologii biznesu, psychologii sądowej, psychologii transportu, coachingu oraz audytu wewnętrznego. Ukończył studia doktoranckie oraz realizuje dalsze kształcenie doktoranckie w

obszarze ekonomii i psychologii. Posiada również kwalifikacje zawodowe jako broker ubezpieczeniowy (zezwolenie KNF) oraz przeciwdziałania praniu pieniędzy (AML).

Aktywnie rozwija kompetencje menedżerskie i finansowe, realizując program MBA oraz ścieżki certyfikacyjne w obszarze finansów i rachunkowości (ACCA, CIMA) oraz aktuariatu. Jest także instruktorem sportów walki, posiadaczem stopnia I Dan w kickboxingu, trenerem i zawodnikiem Centrum Sportowo-Edukacyjnego Sparta.

English

Mariusz Przybycień is a lawyer, economist, business psychologist, psychotherapist, and academic lecturer specializing in psychology, law, mediation, and management. He has extensive professional experience in both the public and private sectors. Earlier in his career, he served in the Municipal Police Headquarters in Kraków in the unit dealing with crimes against life and health, before moving into advisory and managerial roles in the fields of business law, finance, and management.

He currently serves as CEO and board president of several companies operating in business psychology, legal advisory, restructuring consulting, insurance brokerage, and real estate management. He is also an academic lecturer teaching courses in psychology, law, and mediation.

He holds multiple degrees and postgraduate qualifications in law, economics, business psychology, forensic psychology, transport psychology, coaching, and internal auditing. He completed doctoral studies and is currently pursuing further doctoral research in economics and psychology. He also holds professional certifications in insurance brokerage (licensed by the Polish Financial Supervision Authority – KNF) and anti-money laundering (AML).

In addition, he continues to develop managerial and financial expertise through an MBA program and professional pathways such as ACCA and CIMA, as well as actuarial studies. Outside academia and business, he is a martial arts instructor and kickboxing practitioner (1st Dan) and a coach and competitor at the Sparta Sports and Education Center.