

Stressteori

Hvordan mestre stress gjennom å
forstå teorien?

Cassidy (1999) og Lazarus (2006)



Begrepet stress.

A) Stress som stimulus

-krav

-stressorer

-Oppstår i omgivelsene

B) Stress som respons

-individets opplevelse av påvirkning

-fysiske og emosjonelle symptom



Stress som transaksjon

C) Transaksjonsmodellen

- Stress som transaksjon mellom individ og miljø
- Stress utgjør det kompliserte samspillet mellom miljøfaktorer (familie, skole, jobb, vennene nettverk, fritidsaktiviteter osv) og individfaktorer (eks beskyttelsesfaktorer vs risikofaktorer).



Hans Selye (1956)

- Stressor: kilden – årsaken til smerten/ skaden.
- Utgangspunkt i Cannons (1929) homeostasemodell. Negativ påvirkning av kroppens homeostase (kulde, varme, infeksjoner osv).
- Dyreforsøk – utvikling av magesår, økt adrenalinproduksjon – immunforsvaret på høytrykk.



Stress på arbeidet - kategorier

- Cooper (1988).
- Arbeidets art (innhold, belastning og miljø),
- Roller (rollekonflikter, rolleklarheter, rolleforpliktelser
- Relasjoner (formelle og uformelle med kollegaer, klienter og ledelse).



Stress på arbeidet

- Karrieremuligheter (trygghet, konkurranse, avansement)
- Organisasjonen (psykososialt klima, ledelsesstil, medvirkningsmulighet og kultur)
- Forholdet mellom hjem og arbeid. (Samspill mellom stress på arbeid og effekt familieliv – og motsatt).



Vurdering i stressteori (Lazarus, 2006)

- Selve handlingen det er å evaluere, og resultatet av handlingen.
- Primær vurdering handler om hvorvidt det som skjer er relevant for ens verdier (beliefs), målforpliktelser (commitments), forestillinger om selvet og verden og situasjonsbestemte intensjoner.
- Verdier og forestillinger har ofte mindre påvirkning på handlinger/reaksjoner enn målforpliktelser.



Vurdering

- Spørsmål en ofte stiller:
- Er mine mål truet i denne situasjonen?
- Blir mine verdier truet i denne situasjonen?
- Hva kan utfallet tenkes å være som følge av denne situasjonen?
- Jo sterkere JA dess sterkere stressopplevelse



Vurdering

- 3 varianter kan tenkes dersom det som skjer oppleves som en stressende situasjon:
- Skade eller tap som allerede har skjedd
- Trussel for skade/tap i framtiden
- Utfordring – positivt stress – entusiastisk setter seg opp mot forhindringene.



Sekundær vurdering

- En sekundær vurdering er en kognitiv evaluerende prosess som fokuserer på hva man kan gjøre i forhold til en stressende relasjon mellom person og miljø.
- En slik vurdering er evaluering av mestringsmulighetene



Sekundær vurdering

- Self – efficacy
- Jo større tillit man har til egen evne til å overvinne hindringer og farer, jo større er sannsynligheten for at man vil føle seg utfordret framfor truet.
- Føler man seg utilstrekkelig – vil en lettere føle situasjonen som en trussel.
- Stort krav- vurderer mer i retning av trussel.
- Krav – kapasitet forholdet slår inn.



Negativt og positive stress

- Negativt stress (distress): en destruktiv form for stress som ofte kommer til uttrykk i sinne og aggresjon. En skadelig form.
- Positivt stress (eustress) er konstruktiv stress som kommer til uttrykk gjennom positive følelser. Mer i retning av positivt strev. Tar oppgaven som en utfordring.



Følelser

De grimme følelser

- Sinne (tilbakeholdt sinne, selvrettferdig sinne, surmuling, fiendtlighet)
- misunnelse (å ville ha noe andre har)
- sjalusi (ofte relasjon mellom tre parter)



Følelser

- De eksistensielle følelser (personlig identitet)
 - angst /frykt (personlig sikkerhet)
 - skyld (opplevelse av å overtrede et moralsk forbud eller påbud)
 - skam (personlig nederlag eller feiltrinn)



Følelser

- Som framprovoseres av ugunstige hendelser
- lettelse (negativ opplevelse som går til noe bedre)
- håp (ønske om en positiv utgang på et problem)
- depresjon/tristhet (håpløshet i livet etter sterke opplevelser /tap)



Følelser

■ De empatiske følelser

- takknemlighet
- medfølelse (på bølgelengde med et annet menneskes lidelse eller glede)

■ Gode følelser

- lykke (rolig sinnstemning. Overordnet situasjon)
- glede (heftig sinn – stemning ut fra en god hendelse)
- stolthet (økt selvverd pga f eks prestasjoner)
- kjærlighet (fordrer ofte gjensidighet)

