

# Karta Profesjonalna: Mapa Stresu

Opracowanie: [Tamara Kasim](#)

Psychobox

[www.psychobox.pl](http://www.psychobox.pl)

[@psychobox.pl](mailto:@psychobox.pl)

# Spis treści

1. Zastosowanie narzędzia
2. Sytuacje, w których narzędzie może być pomocne
3. Cele narzędzia
4. Wprowadzenie teoretyczne
5. Szacowany czas pracy z narzędziem
6. Instrukcja pracy z narzędziem
7. Pytania do refleksji
8. Na co zwrócić uwagę
9. Refleksja między spotkaniami
10. Cytowana literatura

# Zastosowanie narzędzia

*Mapa Stresu* to narzędzie, które pomaga lepiej zrozumieć, jak reakcje stresowe przejawiają się w myślach, emocjach, zachowaniach i w ciele. Ułatwia reinterpretację sytuacji stresowej, a także nazwanie i opisanie własnych zasobów oraz strategii radzenia sobie z nią. Może stanowić punkt wyjścia do rozmowy o stresie oraz wspierać rozpoznawanie sygnałów napięcia pojawiających się w ciele.

## Sytuacje, w których narzędzie może być pomocne

- Niska świadomość własnych reakcji związanych ze stresem
- Ograniczony zakres adaptacyjnych strategii radzenia sobie
- napięcia w ciele związane ze stresem (np. napięcie mięśniowe)

## Cele narzędzia

- Rozwijanie samoświadomości
- Odkrywanie i wzmacnianie zasobów osobistych
- Radzenie sobie ze stresem i napięciem

# Wprowadzenie teoretyczne

## Definicja:

Współcześnie stres rozumiany jest nie tylko jako bodziec czy reakcja na niego, lecz przede wszystkim jako relacja między osobą a otoczeniem. W psychologii jednym z najczęściej omawianych i wykorzystywanych podejść jest poznawczo–transakcyjny model stresu autorstwa Lazarusa i Folkman (1984). Zgodnie z nim stres pojawia się wówczas, gdy jednostka ocenia sytuację jako obciążającą lub przekraczającą jej zasoby, a tym samym zagrażającą jej dobrostanowi. Ważną rolę w tym procesie odgrywa ocena poznawcza, przebiegająca w dwóch etapach. Pierwsza z nich to ocena pierwotna, która określa, na ile dana sytuacja ma znaczenie dla jednostki i czy stanowi zagrożenie, stratę czy wyzwanie. Drugi etap to ocena wtórna, dotycząca zasobów, jakimi dysponuje osoba, aby sobie z daną sytuacją poradzić.

Opis reakcji na stres wykorzystywany w niniejszym narzędziu nawiązuje również do modelu poznawczo–behawioralnego opracowanego przez Aarona Becka (1976), który zakłada wzajemne powiązanie myśli, emocji, reakcji fizjologicznych oraz zachowań. Zgodnie z tym ujęciem sposób interpretowania sytuacji wpływa na przeżywane emocje, reakcje ciała oraz podejmowane działania.

## Przegląd literatury:

- W oparciu o model Lazarusa i Folkman powstał Challenge–Hindrance Stress Model (CHM) (Cavanaugh i in., 2000), stosowany w badaniach dotyczących stresu zawodowego. Model ten zakłada, że stresory mogą być postrzegane jako wyzwania (sprzyjające rozwojowi, choć obciążające) lub jako utrudnienia (blokujące działania i frustrujące). Pokazuje to, że stres nie zawsze ma jednoznacznie negatywne konsekwencje, wiele zależy od interpretacji sytuacji i jej znaczenia dla jednostki.
- Przegląd literatury (Horan i in., 2020), obejmujący ponad 20 lat badań nad tym modelem, wskazuje, że oceny poznawcze mają charakter subiektywny (to, co dla jednej osoby stanowi stresor, dla innej może nie być obciążające) oraz dynamiczny (ta sama sytuacja w różnym czasie może być oceniana odmiennie jako wyzwanie lub utrudnienie).

- Dodatkowo podkreśla się istotną rolę przekonań jednostki na temat stresu (Crum i in., 2017), w szczególności tego, czy jest on postrzegany wyłącznie jako zjawisko negatywne, czy także jako doświadczenie mogące mieć pozytywne aspekty, a także rolę poczucia własnej skuteczności. Przykładem potwierdzającym dynamiczny charakter zależności jest badanie z udziałem kobiet poddawanych badaniom przesiewowym w kierunku raka piersi, w którym wykazano, że zarówno ocena wpływa na wybór strategii radzenia sobie, jak i przyjęte strategie mogą zmieniać późniejszą ocenę sytuacji (Sweet i in., 1999).

### Podsumowanie:

Omawiane ujęcia wskazują, że interpretacja sytuacji przez jednostkę stanowi istotny element w procesie powstawania reakcji stresowej. Sposób postrzegania stresu oraz przekonania dotyczące jego znaczenia mogą wpływać na proces radzenia sobie z nim.

## Szacowany czas pracy z narzędziem:

Okolo 40–50 minut, w zależności od tempa pracy oraz przebiegu rozmowy.

# Instrukcja pracy z narzędziem

## Uwaga:

Podczas pracy z Mapą Stresu obserwuj poziom pobudzenia emocjonalnego osoby, z którą pracujesz.

Jeśli na którymkolwiek etapie zauważysz, że emocje stają się zbyt intensywne (np. pojawia się silny lęk, dezorientacja, trudność w mówieniu lub wyraźne napięcie w ciele), przerwij ćwiczenie. W takiej sytuacji warto na chwilę odejść od analizy doświadczenia i zaproponować krótkie ćwiczenie regulujące, np.:

- spokojny, rytmiczny oddech (np. oddech kwadratowy),
- skupienie uwagi na kontakcie z podłożem (np. stopy na ziemi, oparcie pleców o krzesło).

Po ustabilizowaniu emocji można wspólnie zdecydować, czy i w jakim tempie kontynuować pracę.

## Krok 1. Zaczynij od krótkiego wprowadzenia do narzędzia:

Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia do tematu stresu. Wyjaśnij, że stres jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje, które są dla nas ważne lub wymagające. Zwróć uwagę, że reakcja stresowa może przejawiać się w różnych obszarach: w myślach, emocjach, reakcjach ciała oraz zachowaniu. Zaproponuj potraktowanie ćwiczenia jako okazji do spokojnego przyjrzenia się temu, jak stres przejawia się u danej osoby. Następnie poproś osobę, aby przypomniła sobie niedawną sytuację, w której pojawił się stres, i opiszcie ją w polu "Sytuacja"

## Krok 2. Przyjrzenie się reakcji na stres w różnych obszarach doświadczenia

Następnie zaproponuj, aby wspólnie przejść przez kolejne pola Mapy Stresu, odnosząc się do opisanej wcześniej sytuacji. Zachęć osobę do przyjrzenia się temu, co pojawiło się w poszczególnych obszarach doświadczenia. Zapisuj pojawiające się odpowiedzi w odpowiednich częściach karty.

Myśli

Jakie myśli pojawiły się w tej sytuacji? Jak osoba interpretowała to wydarzenie?

Emocje

Jakie emocje pojawiły się w tej sytuacji? Jak silne były te emocje?

Ciało

Jakie odczucia pojawiły się w ciele? Gdzie były najbardziej zauważalne?

Zachowania

Jakie reakcje lub działania pojawiły się w tej sytuacji?

### **Krok 3. Określenie aktualnego poziomu stresu**

Przejdź z osobą do drugiej części karty i zaproś ją do określenia aktualnego poziomu stresu związanego z opisaną wcześniej sytuacją. Poproś, aby myśląc o tej sytuacji oceniła swój poziom stresu na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak stresu, a 10 bardzo wysoki poziom stresu. Zapisz wskazaną wartość w odpowiednim miejscu na karcie.

### **Krok 4. Ocena znaczenia sytuacji**

Następnie zaproponuj przyjrzenie się temu, jak osoba interpretuje tę sytuację na obecnym etapie.

Poproś, aby zastanowiła się, czy postrzega ją bardziej jako:

- stratę – coś, co zostało jej odebrane lub wiąże się z poczuciem krzywdy,
- zagrożenie – sytuację, która może prowadzić do negatywnych konsekwencji,
- wyzwanie – trudność, z którą można się zmierzyć,
- coś mało istotnego – wydarzenie, które nie ma większego wpływu.

Następnie zapytaj, co sprawia, że właśnie w taki sposób postrzega tę sytuację, i zapisz najważniejsze spostrzeżenia.

### **Krok 5. Analiza wpływu i zasobów**

Poproś osobę, aby zastanowiła się:

- na jakie elementy tej sytuacji ma realny wpływ,
- a które pozostają poza jej kontrolą.

Następnie zaproś ją do przyjrzenia się zasobom, które mogą pomóc jej w poradzeniu sobie z tą sytuacją. Uwzględnij zarówno zasoby wewnętrzne (np. umiejętności, cechy, wcześniejsze doświadczenia), jak i zasoby zewnętrzne (np. wsparcie innych osób, dostępne informacje lub instytucje).

### **Krok 6. Poszukiwanie możliwych sposobów działania**

Następnie zaproś osobę do zastanowienia się, jakie są możliwe sposoby poradzenia sobie z tą sytuacją. Zachęć ją do wygenerowania kilku potencjalnych rozwiązań lub działań. W razie potrzeby pomóż doprecyzować je tak, aby były konkretne i możliwe do podjęcia. Na koniec poproś osobę, aby wskazała, który z tych sposobów jest na ten moment najbardziej realny do wypróbowania

### **Krok 7. Ponowna ocena poziomu stresu**

Na zakończenie tej części poproś osobę, aby ponownie określiła swój aktualny poziom stresu, myśląc o tej samej sytuacji. Niech ponownie określi wartość na skali 0–10. Zapisz wynik na karcie i w razie potrzeby zaproś do krótkiej refleksji nad tym, czy coś zmieniło się w sposobie postrzegania tej sytuacji.

# Pytania do refleksji

*Pytania mają charakter pomocniczy, nie musisz korzystać ze wszystkich. Wybierz te, które najlepiej odpowiadają sytuacji danej osoby oraz służą celowi rozmowy.*

## Obecna sytuacja:

1. Jak czułeś/czułaś się, opisując swoją sytuację stresową?
2. Co widzisz, kiedy patrzysz na swoją Mapę Stresu? Czy sytuacje stresowe wywołują u Ciebie zazwyczaj podobne reakcje?

## Strategie radzenia sobie:

3. Jakie są Twoje strategie radzenia sobie ze stresem? W jaki sposób Ci pomagają?
4. Które z nich są dla Ciebie najbardziej pomocne?
5. Które z Twoich mocnych stron mogą Ci pomóc w radzeniu sobie ze stresem?

## Nastawienie wobec stresu:

6. Z czym kojarzy Ci się słowo „stres“?
7. Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że stres był dla Ciebie mobilizujący?

## Podsumowanie:

8. Jak się czujesz po tym ćwiczeniu? Czy coś Cię zaskoczyło?
9. Co chciałbyś/chciałabyś zapamiętać z tego ćwiczenia?

# Na co zwrócić uwagę

## Świadomość reakcji stresowych

- Zwróć uwagę, czy osoba potrafi rozpoznać, w jaki sposób stres objawia się w jej ciele (np. napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, bóle brzucha).
- Sprawdź, czy łączy te sygnały z przeżywanym stresem, czy raczej traktuje je jako niezależne objawy.

## Strategie radzenia sobie

- Czy strategie, które stosuje, wspierają adaptacyjne radzenie sobie?
- Czy dominuje unikanie lub wycofanie z sytuacji stresowych?

## Przekonania o stresie

- Zwróć uwagę, jakie przekonania dana osoba ma na temat stresu.  
Czy postrzega go wyłącznie jako coś negatywnego, czy dostrzega również jego mobilizujące lub wspierające aspekty?
- Sprawdź także, czy ma świadomość, że stres często pojawia się w sytuacjach, które są dla niej ważne lub znaczące.

# Refleksja między spotkaniami

Możesz zaprosić osobę uczestniczącą w ćwiczeniu do krótkiej refleksji między spotkaniami, nawiązującej do pracy z Mapą Stresu.

Układ nerwowy można regulować na dwa sposoby: poprzez zmianę interpretacji sytuacji (tzw. regulacja *top-down*) oraz poprzez bezpośrednie oddziaływanie na ciało (regulacja *bottom-up*). Zaproponuj osobie krótkie ćwiczenie oddechowe. W sytuacji stresu lub napięcia może spróbować zastosować oddech po kwadracie:

- wdech – 4 sekundy
- zatrzymanie oddechu – 4 sekundy
- wydech – 4 sekundy
- zatrzymanie oddechu – 4 sekundy

Warto powtórzyć ten cykl kilka razy i zwrócić uwagę na pojawiające się odczucia.

Możesz zaprosić osobę do krótkiej refleksji:

- Jak się czujesz po wykonaniu ćwiczenia?
- Co zauważasz w swoim ciele?
- Czy zmieniło się coś w poziomie napięcia lub emocjach?

# Cytowana Literatura

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among US managers. *Journal of applied psychology*, 85(1), 65.

Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, stress, & coping*, 30(4), 379–395.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>

Horan, K. A., Nakahara, W. H., DiStaso, M. J., & Jex, S. M. (2020). A review of the challenge–hindrance stress model: Recent advances, expanded paradigms, and recommendations for future research. *Frontiers in Psychology*, 11, 560346. doi: 10.3389/fpsyg.2020.560346

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)

Sweet, L., Savoie, J. A., Lemyre, L. (1999). Appraisals, coping, and stress in breast cancer screening: A longitudinal investigation of causal structure. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(4), 240.