

## Recenzje

**Dorota Merecz**

### **„Jak zwiększyć swój potencjał, by lepiej radzić sobie ze stresem”**

**Łódź: Oficyna Wydawnicza Instytutu Medycyny Pracy**

**im. prof. J. Nofera 2005, ss. 222**

Być bardziej efektywnym w działaniu, nie ulegać negatywnym emocjom, budować korzystny wizerunek własnej osoby, rozwijać się osobowościowo oraz wzmacniać wewnętrzny potencjał psychospołeczny – to tylko nieliczne zagadnienia bliskie każdemu człowiekowi.

Ciekawą odpowiedzią na takie zapotrzebowanie jest publikacja Oficyny Wydawniczej Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera pt. *Jak zwiększyć swój potencjał, by lepiej radzić sobie ze stresem*. Stanowi ona szczególny teren wymiany myśli pomiędzy psychologami akademickimi, kreślącymi podstawy pomocy psychologicznej i terapeutycznej, a psychologami pomagającymi ludziom w rozwiązywaniu ich problemów lub wzmacniającymi ich potencjał osobowościowy. Jej autorka Danuta Merecz w interesujący sposób prezentuje zagadnienie stresu w kontekście zdrowia psychicznego człowieka, odnosząc to zjawisko do codziennego życia.

Książka skierowana jest do „trenerów umiejętności psychologicznych, psychoprophylaktyków i wszystkich tych, którzy w swych działaniach zawodowych wspierają ludzi w radzeniu sobie ze stresem codziennego życia”. Poruszone w niej zostały najważniejsze problemy pojawiające się w spektrum aktualnej wiedzy na temat stresu i możliwości radzenia sobie z nim, związek stresu z osobowością, temperamentem, niektórymi kompetencjami społecznymi oraz pojawiającymi się na skutek stresu chorobami.

Dynamika i różnorodność sytuacji rodzących stres w widocznym zakresie modyfikuje funkcjonowanie człowieka. Stąd konieczność zrozumienia, jak stres wpływa na człowieka, w jaki sposób ujawnia się i jakie są jego następstwa dla zdrowia i samopoczucia człowieka. Tradycyjne ujęcie tych zmiennych koncentruje się wokół akademickich rozważań, których lektura, chociaż interesująca, domaga się analiz wielu koncepcji i teorii wyrosłych na kanwie rozważań różnych działów psychologii.

Czasochłonne i trudne zgłębianie treści podręczników zachęca psychologów praktyków do sięgania po takie publikacje, które obok merytorycznie dobrze przygotowanego kompendium wiedzy psychologicznej zawierają praktyczne wskazówki, scenariusze oraz konspekty warsztatów ułatwiających lub wspomagających projektowanie własnych pomysłów i badań. Postawioną tezę potwierdza fakt, że pochodzące z języka angielskiego określenie „stres” od dawna przestało być terminem wyłącznie naukowym, stając się wyrazem używanym potocznie i łączącym w sobie rozważania teoretyczne różnych dyscyplin naukowych, m.in.: medycyny, socjologii i psychologii. Ta bliskość zjawiska stresu z funkcjonowaniem człowieka dyktuje więc konieczność sięgania po takie publikacje, jak omawiana.

Książka jest dobrze opracowana pod względem metodologicznym i merytorycznym. Składa się ona z dwóch części, wzajemnie się uzupełniających. Pierwsza część zawiera materiały teoretyczne, zaś druga jest nakreślona w formie programu zajęć warsztato-

wych. Jak zaznacza autorka, można wykorzystać go w całości, ale również może on służyć jako pomysł na przygotowanie własnego projektu. Punktem wyjścia w części teoretycznej jest próba nakreślenia definicji stresu. Autorka, odwołując się do prac kanadyjskiego fizjologa Hansa Salye'ego, stresem nazywa niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Poza tym zostały tutaj opisane: mechanizm i stadia Ogólnego Zespołu Adaptacyjnego oraz fizjologiczne reakcje organizmu na stresory.

Biologiczna koncepcja stresu, gdzie niewątpliwy wkład ma Salye, spotkała się z krytyką. Mówi się o specyficzności reakcji organizmu na zagrażające mu czynniki oraz akcentuje się ważność psychologicznej oceny źródeł stresu. Merecz dostrzega owe braki koncepcyjne, stąd następna część pracy skoncentrowana jest na psychologicznych koncepcjach stresu.

Współczesna dyskusja, próbująca zdefiniować stres jako bodziec lub reakcję, skłaniająca się ku rozwiązaniu relacyjnemu, znajduje zwięzłe streszczenie w omawianej pracy. R. S. Lazarus, twórca podejścia relacyjnego, oraz późniejsze modele rozwijające jego myśl podkreślają ważność procesów poznawczych. Ponadto, wychodząc naprzeciw współczesnym tendencjom, Merecz wnikliwiej analizuje szeroko opisywane założenia R. Payne'a, rozwinięte w modelu stresu psychologicznego przez J. Fith-Cozensa, w opracowaniu Dudka. Operacjonalizacja wyodrębnionych w strukturze tego modelu zmiennych, takich jak sytuacja obiektywna, subiektywna, ocena pierwotna, natychmiastowa reakcja i odległe skutki, z jednoczesnym wskazaniem na modyfikatory płynące od jednostki lub środowiska, ułatwia percepcję zjawiska stresu. Zaznaczyć przy tym należy, że tak wyprowadzona przez autorkę myśl prowadzi Czytelnika do poglądów J. Strelaua, w których stres rozumiany jest jako stan, w którym dominują negatywne emocje i związane z nim reakcje organizmu, różne od normalnego poziomu funkcjonowania. Temperamentalne uwarunkowania stresu, podkreślane w koncepcji Strelaua, stanowią – zdaniem autorki – kluczową siłą decydującą o charakterze stresu i procesach radzenia sobie.

W omawianej pracy stanowisko Strelaua przedstawione jest w ostatniej części rozdziału, w którym podjęta została próba opisanie fenomenu stresu. To ciekawe rozwiązanie pozwoliło autorce w płynny sposób przejść do następnego zagadnienia, w którym akcentuje rolę różnych indywidualnych w relacjach stresor–stres–radzenie sobie–skutki zdrowotne. Punktem wyjścia jej analiz jest związek stresu z osobowością. Autorka podkreśla rolę czynnika skupiającego m.in. takie cechy, jak pesymizm, niska samoocena, wrażliwość emocjonalna. Wskazanie na prowadzone w tym zakresie badania upoważnia do postawienia tezy, że negatywna afektywność koreluje z różnymi dolegliwościami. Obok neurotyzmu ważną rolę pełni ekstrawersja. Jednak jej funkcja ma znaczenie pozytywne. Aktywność społeczna, pozytywne emocje, towarzyskość, serdeczność – to cechy wspierające działalność człowieka i ułatwiające radzenie sobie ze stresem. Podobnie jest w przypadku badań prowadzonych nad związkiem zdrowia z ugodowością oraz sumiennością.

Z racji metodologicznych autorka nie poświęca temu zagadnieniu wiele uwagi. Raczej wskazuje kierunki naukowej refleksji wyznaczające współczesne standardy psychologiczne i w ten sposób inspiruje Czytelnika do pogłębiania wiedzy z tego zakresu.

Następnym zagadnieniem analizowanym przez autorkę jest poczucie koherencji. Za A. Antonovsky'm stawia tezę o widocznym wpływie globalnej orientacji człowieka na jego zdrowie. Odwołując się do prowadzonych na ten temat badań zaznacza, że poczucie zrozumiałości i sensowności oraz sterowalność w sposób istotny wspomagają zdrowie somatyczne. Sugeruje to, że wyższe wyniki w wyodrębnionych trzech defini-

cyjnych składnikach poczucia koherencji sprzyjają lepszemu radzeniu sobie w sytuacjach stresowych.

Inną cechą, niewątpliwie w widocznym zakresie wyjaśniającą związek między stresem a zdrowiem, jest poczucie umiejscowienia kontroli. Efektywne radzenie sobie ze stresem wzmacniane jest wewnętrznym poczuciem jednostki, że jej los zależy od osobistego wysiłku i zdolności, które jednostka ma. I to m.in. zdaniem Mercz, upoważnia do hipotezy, że optymizm, właściwa samoocena i samoakceptacja warunkuje dobrostan psychiczny jednostki. Poza tym ma niebagatelne znaczenie dla jej systemu samoregulacyjnego i pozwala określić, jak poradzi sobie ona z wymaganiami i jakie przyjmie strategię w radzeniu sobie ze stresem.

Wychodząc od mniej złożonych konstruktów osobowości, autorka dokonuje konceptualizacji Wzoru Zachowania A (WZA). Współzawodniczenie, walka o osiągnięcia, agresywność, pośpiech, pobudliwość, nadmierna czujność – to tylko nieliczne cechy zespołu jawnego zachowania. Badania nad WZA prowadzone przez różne osoby i ośrodki wskazują na pewne korelacje między tym stylem postępowania a pewnymi chorobami. W krótkim podsumowaniu autorka zaznacza, że WZA ma swój udział w wyjaśnianiu stanu zdrowia psychicznego, jednak trudno wskazać empiryczne przesłanki określające drogi oddziaływania tego syndromu.

Obok zmiennych osobowościowych warunkujących funkcjonowanie człowieka w sytuacjach stresowych konieczne jest także uwzględnienie innych konstruktów psychologicznych, np. temperamentu oraz kompetencji społecznych. Konsekwencją tak przyjętej przez autorkę formuły pracy jest rozważenie związku, jaki zachodzi między cechami temperamentu a podatnością na stres. Analiza tego związku została oparta na typologii układu nerwowego opracowanej przez I. Pawłowa.

Charakterystyka siły procesu pobudzenia i hamowania oraz ruchliwość i równowaga procesów nerwowych dokonana przez autorkę wprowadza Czytelnika w porządek metodologiczny. Przywołane dalej wyniki badań zdają się potwierdzać stanowisko mówiące, że właściwości temperamentalne są podstawą odporności na stres.

Podkreśloną w tym kontekście umiejętnością społeczną jest asertywność. Ta szczególna zdolność wspierająca właściwą komunikację międzyludzką nie pozostaje bez echa w skutecznym radzeniu sobie ze stresem. Pasywny i agresywny styl komunikacji pociąga za sobą duży ładunek negatywnych emocji. Nie służą one ani zdrowiu fizycznemu, ani psychicznemu, ani utrwaleniu właściwych relacji interpersonalnych. Stąd autorka kładzie akcent na asertywny styl komunikacji, widząc w nim skuteczne narzędzie obrony własnych praw w sytuacjach społecznych. Niewątpliwie zwięzłe zaprezentowanie materiału z zakresu asertywności jest w omawianej publikacji interesującym wskazaniem na doniosłość tego zagadnienia. Jest to sugestia, aby ta przestrzeń poddana została krytycznej ocenie współczesnych badaczy.

W tym miejscu należy wspomnieć o osobowości typu D. Informacje te zostały zamieszczone są w ostatniej części drugiego rozdziału. Autorka pisze, że osoby, które przeżywają stres emocjonalny i doświadczają negatywnych emocji, przy jednoczesnym powstrzymywaniu się od ich wyrażenia, są podatne na ryzyko depresji i izolacji społecznej. Asertywność jest pewnego rodzaju sposobem rozwiązania problemu tych ludzi, których charakterystyka osobowości koresponduje z typem D.

Dla dopełnienia ogólnych rozważań na temat stresu i jego związku z niektórymi chorobami, wymiarami osobowości i wybranymi kompetencjami społecznymi autorka zatrzymuje uwagę Czytelnika na umiejętności radzenia sobie ze stresem, co stanowi treść ostatniego rozdziału pierwszej części omawianej publikacji. Za punkt wyjścia Mercz przyjmuje tutaj analizy R. S. Lazarusa i S. Folkmana, którzy przypisują procesowi radzenia sobie ze stresem dwie funkcje: instrumentalną, czyli zadaniową, zorien-

towaną na problem, oraz samoregulacji emocji, tj. obniżanie przykrego napięcia. Takie podejście, znajdujące odbicie w tekście, pozwala na zdefiniowanie pojęcia „radzenie sobie ze stresem” oraz na wyróżnienie strategii radzenia sobie ze stresem, tj. sposobu myślenia i działania w sytuacji stresowej i stylu radzenia sobie ze stresem, czyli zбору strategii.

Dopełnieniem tych zagadnień jest konceptualizacja stylów radzenia sobie ze stresem. Autorka zwraca uwagę na różne klasyfikacje wypromowane na przestrzeni ostatnich lat. Uwypukla jednak następujący podział: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu.

Takie ujęcie problemu prowadzi do następnej tezy. Dotyczy ona różnic indywidualnych zaznaczających swoją obecność w doborze i preferowaniu przez człowieka określonych stylów radzenia sobie ze stresem. Analizując cechy osobowości autorka podkreśla, że istotną rolę odgrywa tu neurotyzm, ekstrawersja i otwartość na doświadczenie. Podobnie jest w przypadku mniej złożonych konstruktów osobowości, takich jak optymizm i samoocena.

Widoczny jest związek między radzeniem sobie ze stresem a WZA i poczuciem umiejscowienia kontroli. Dopełnieniem tak wyprowadzonej przez autorkę myśli jest ocena efektywności sposobów radzenia sobie ze stresem. Pozytywnie ocenia się najczęściej sposoby skoncentrowanie na problemie, a negatywnie – na emocjach. Jednak wyniki badań – wbrew logicznym i teoretycznym przesłankom – nie zawsze potwierdzają taką tezę. Podobna sytuacja występuje w przypadku unikania. Okazuje się, że ten styl przydatny jest w niewielkiej przestrzeni czasowej. Podsumowując, Merecz pisze, że najskuteczniejsze style radzenia sobie ze stresem mają te osoby, które dysponują szeroką ich gamą.

W swoich analizach Autorka odwołuje się do prowadzonych badań. Przywołuje uzyskane wyniki, kreśli kierunki podejmowanych dyskusji i polemiki. Zwiększa to wiarygodność i naukową dojrzałość pracy. Pozwala także na elastyczne poruszanie się w treści podręcznika i dostrzeżenie w niej pewnej dynamiki.

Druga część książki, gdzie jest zamieszczony program zajęć warsztatowych, składa się z dwóch rozdziałów. Pierwszy, obejmujący dwa punkty, zawiera szczegółowe zasady organizacji i prowadzenia zajęć. Drugi swoją treścią dotyka zagadnienia autoprezentacji i jest próbą odpowiedzi na pytanie: czym jest stres?

Zgodnie z dewizą dobra praktyka opiera się na właściwej teorii, autorka osadza swoje analizy w refleksji McClellanda. Przywołuje jego twierdzenia, opatrując każde z nich własnym komentarzem. Ta formuła pozwala na zachowanie pewnej harmonii w tekście, co ułatwia percepcję treści omawianych zagadnień. Tak interesujące ujęcie reguł motywowania podczas zajęć daje możliwość i swobodę w odnajdywaniu potrzebnych osobie zainteresowanej treści wywołujących zmiany.

Dwanaście reguł motywowania regulujących dynamikę pracy w grupie nie jest jedynym warunkiem gwarantującym sukces trenerowi oraz uczestnikom warsztatów. Niezmiernie ważną rzeczą jest atmosfera podczas zajęć. Należy zwrócić tu uwagę na to, czym jest warsztat i jaka to metoda, na czym się opiera, do czego każdy uczestnik jest zobowiązany, jakie są jego prawa i jakie obowiązki, a także jaki jest status trenera.

Ta część pracy, stanowiąca podłoże refleksji w dalszej jej części, opatrzona jest propozycjami konkretnych ćwiczeń służących autoprezentacji. Autorka proponuje osiem różnych ćwiczeń podstawowych oraz kilka ich modyfikacji. Wszystkie zorganizowane są w formie zabawy. Nie narażają uczestników na ocenianie i nie wymuszają określonych zachowań. Wszystkie ćwiczenia i zabawy osadzone są na zasadzie dobrowoli.

Obok części, którą można nazwać integracyjną, w książce jest także propozycja ćwiczeń, w spektrum których pojawiają się zabawy bardziej zorientowane na opis zjawiska stresu, jego skutków i przyczyn. Cechą charakterystyczną proponowanych ćwiczeń jest przechodzenie z opisu ogólnego na płaszczyznę bardziej osobistego doświadczenia stresu. Zawężając rozważania, dotyka się tu osobistych reakcji na stres, dokonuje się szacunkowej oceny poziomu przeżywanego stresu, identyfikacji źródeł stresu oraz uczy się pozytywnego nastawienia się do nowych sposobów łagodzenia lęku, aby w ten sposób przeformułować negatywne nastawienia.

Oprócz wymienionych rodzajów zadań są takie, które pozwalają uczestnikom na uporządkowanie i uzupełnienie wiedzy dotyczącej indywidualnych uwarunkowań stresu, a także takie, które umożliwiają trening mocnych stron i zachowań asertywnych, łącznie z wyrażaniem emocji w sytuacjach stresowych.

Nie sposób wyrazić wszystkie możliwości pojawiające się w zaproponowanych przez Merecz ćwiczeniach. Należy jednak zaznaczyć, że każda rozpoczęta lub zakończona grupa ćwiczeń może być treningiem relaksacyjnym. W publikacji przedstawionych jest wiele tego rodzaju ćwiczeń, np.: relaksacje neuromięśniowe, energetyzujące ćwiczenia siłowe, wizualizacje, masaże. Część z nich uczestnicy wykonują samodzielnie, część w parach lub w większych grupach.

Na uwagę zasługują inne pomoce zamieszczone w publikacji, np. ankiety, testy, mapy, listy kontrolne poziomu stresu, listy twierdzeń do autoanalizy itp.

Podział pracy na dwie części, w których części teoretycznej odpowiada część praktyczna, świadczy o dojrzałym i praktycznym ujęciu problematyki. Swoje przygotowanie teoretyczne autorka umiejętnie wykorzystuje w praktyce, prowadząc warsztaty mające na celu pogłębienie i utrwalenie kompetencji w radzeniu sobie ze stresem.

Podsumowując należy stwierdzić, że prezentowana książka niewątpliwie zainteresuje pedagogów, psychologów, być może także lekarzy oraz wszystkie inne osoby wspierające rozwój i kompetencje w radzeniu sobie ze stresem. Jej odbiorcami mogą być studenci różnych specjalizacji, a także każdy człowiek zainteresowany samorozwojem. Teoretyczne i praktyczne ujęcie tematu dostarcza unikalnej wiedzy na temat stresu, z jednoczesnym wskazaniem na możliwości jej wykorzystania. Nie ogranicza to jednak osobistych pomysłów. Stanowi raczej wskazówki pomocne w realizowaniu własnych koncepcji, co także jest walorem niniejszej publikacji.

*Marek Szoldra*  
*Katedra Psychologii Różnic Indywidualnych KUL*