

Mariusz Turek

"Psychologia Stresu", Jan F. Terelak, Bydgoszcz 2001 : [recenzja]

Studia Psychologica nr 3, 219-221

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jan F. Terelak, *Psychologia Stresu*, Bydgoszcz 2001, Oficyna Wydawnicza Branta

Na półkach księgarskich pojawiła się w połowie 2001 r. książka Jana F. Terelaka pt. *Psychologia Stresu*. Problematyka stresu od czasów II wojny światowej budzi coraz większe zainteresowanie nie tylko psychologów, ale także przedstawicieli wielu różnych dziedzin. Jednak na polskim rynku brakowało jak dotąd zwartej monografii psychologicznej dotyczącej tego zagadnienia. *Psychologii Stresu* autorstwa Jana F. Terelaka, lukę tę wypełnia.

Psychologia Stresu zasługuje na szczególną uwagę wszystkich tych, dla których zagadnienia związane ze stresem są szczególnie interesujące. Jan Terelak jako pierwszy ujął problematykę stresu całościowo, dokonując przeglądu teorii i źródeł stresu. Pwołuje się przy tym na liczne wyniki badań zamieszczonych w literaturze światowej, w tym wielu oryginalnych badań własnych, dotyczących różnych aspektów stresu. Należy podkreślić, że J. Terelak nie poprzestał jedynie na prezentacji i analizie znanych teorii, ale także sam, jako znakomity specjalista w dziedzinie stresu zaprezentował własną „habilistyczno-temporalną koncepcję stresu”.

Prezentowana książka zawiera, oprócz przedmowy autora i wstępu, cztery rozdziały, bibliografię i indeks nazwisk oraz jest bogato ilustrowana, co ma dużą wartość dydaktyczną. Literatura, z której korzystał autor, jest niezmiernie obszerna i zawiera 615 pozycji (w tym aż 409 obcojęzycznych). Dzięki temu autor mógł dokładnie przedstawić światowe osiągnięcia w dziedzinie omawianej tematyki i zainspirować do prowadzenia badań przez polskich psychologów.

W rozdziale pierwszym, zatytułowanym *Koncepcje stresu*, autor zaprezentował przegląd teorii stresu, zaczynając od ujęć biologicznych (teoria homeostazy, teoria Selye'go), przez medyczne teorie odnoszące się do zagadnienia stresu (m.in. podejście Dohrenwendów, Caplana, Dąbrowskiego, Jarosza, Antonovskiego). Rozdział pierwszy kończy omówienie psychologicznych koncepcji stresu. Część ta została szczególnie rozbudowana przez autora. Opisane tu zostały poglądy nie tylko wybitnych badaczy zagranicznych (np. Lazarusa i Folkman, Hobfolla, Aptera i wielu innych), jak również i psychologów polskich (poglądy Tomaszewskiego, Reykowskiego, Tyszkowej, Sęk, Marka, Bieli). Na końcu tego rozdziału znajduje się, wspomniana wcześniej własna koncepcja Jana Terelaka, w której autor nawiązuje do dwóch paradygmatów: nauki o człowieku (antropologia, biologia, psychologia komparatywna) i do pojęcia czasu (mającego wymiar obiektywny – astronomiczny i fizjologiczny oraz wymiar subiektywny – psychologiczny i społeczny). Ponadto badacz ten odwołując się do względnie młodej dyscypliny przyrodniczej – chronobiologii, wyjaśniającej mechanizmy fizjologiczne okołodobowej zmienności funkcjonowania człowieka, wprowadził do psychologii nową dyscyplinę – chronopsychologię, która przez analogię do chronopsychologii zajmuje się zmiennością okołodobową aktywności człowieka i jej determinantami. Według tego autora „stres chronobiologiczny powodują rozbieżności między reakcjami fizjologicznymi, będącymi odpowiedzią organizmu (sen vs. aktywność) na czynniki astronomiczne, związane z naprzemiennością występowania oświetlenia i ciemności (tzw. czynniki pierwszorzędowe), a wymuszonymi reakcjami psychicznymi przez wymagania społeczne, cywilizacyjne związane z porą posiłków, pracy, rozrywki (tzw. czynniki drugorzędowe” (s. 98). Koncepcja ta ma moc wyjaśnień naukowych i znajduje zastosowanie w medycynie i psychologii

pracy (np. praca wielozmianowa, lotnictwo transkontynentalne), psychologii sportu, psychologii klinicznej i psychiatrii w farmakologii, itp.

W rozdziale drugim, zatytułowanym *Charakterystyka źródeł stresu*, autor dokładnie przedstawia szeroką gamę czynników wywołujących stres, zaczynając od czynników fizycznych, przez chronobiologiczne, psychologiczne i socjologiczne. Szczególnie warte uwagi w tej części książki jest to, że J. Terelak przedstawił niezmiernie rzadko omawiane w literaturze psychologicznej, obok chronobiologicznych czynników stresu, takie źródła stresu, jak np. hipoksja, przyspieszenia i nieważkość. Szczególnie te trzy ostatnie źródła stresu w dobie rozwoju astronautyki w XXI w. i początków turystyki kosmicznej nabierają szczególnego znaczenia. Autor ponadto dokładnie przedstawił rolę czynników psychologicznych i socjologicznych w wywoływaniu stresu. Omówione czynniki zostały bogato zilustrowane wynikami oryginalnych badań, prowadzonych m.in. samego autora i kierowany przez niego zespół psychologów z Zakładu Psychologii Lotniczej z Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej.

Rozdział trzeci poświęcony jest reakcjom człowieka na stres. Omówiono tutaj bezpośrednie reakcje na stres – zaczynając od aspektów fizjologicznych, przez emocjonalne, behawioralne i poznawcze. W tej części książki opisano także reakcje na stres chroniczny, gdzie omówiono negatywne skutki długotrwałego stresu. Spośród wyników wielu badań, na które powołał się w tym rozdziale autor, na szczególną uwagę zasługują unikatowe w skali światowej wyniki własnych badań psychologicznych prowadzonych podczas rocznej izolacji społecznej w małej (20-osobowej) grupie zadaniowej na stacji Polskiej Akademii Nauk im. H. Arctowskiego w Antarktyce. Rozdział ten kończy przegląd koncepcji wypalenia się zawodowego (poglądy Ch. Maslach, R. Golembiowskiego, C. Noworola i T. Marka, J. Howarda, D. Cunninghama i P. Rechnitzera), które stanowią próbę wyjaśnienia mechanizmu chronicznego stresu zawodowego.

Ostatni rozdział omawianej publikacji, zatytułowany *Odporność na stres i radzenie sobie ze stresem*, autor rozpoczyna od rozgraniczenia między odpornością na stres, traktowanej jako kategoria biologiczna, od odporności jako kategorii psychologicznej. J. Terelak wyraźnie przeciwstawia się wprowadzeniu do psychologii pojęcia „odporności na stres jako cechy osobowości”, odmawiając mu statusu pojęcia naukowego. Przez analogię do odporności immunologicznej można tolerować pojęcie odporności psychicznej w zakresie predyspozycji wrodzonych, takich jak temperament i inteligencja, ale tylko jako „potencja możliwa do urzeczywistnienia”, a nie jako „aktualna sprawność człowieka”. Współczesna psychologia stresu posługuje się w stosunku do człowieka określeniem zaczerpniętym z Transakcyjnej Teorii Stresu R. Lazarusa i Suzan Folkman, a mianowicie „radzenie sobie ze stresem” (*coping stress* – jako proces, strategia, styl).

W ostatnim dwudziestolecu coraz więcej mówi się o niezwykle ważnej roli radzenia sobie ze stresem, rozpatrywanej w kategoriach indywidualnego doświadczenia jednostki z sytuacjami stresowymi. Dlatego też można się zgodzić z poglądem autora, który jest przesłaniem całej książki, że stres nie może być spostrzegany jedynie jako zagrożenie, gdyż jego działanie ma istotną moc motywacyjną dla osiągnięcia i rozwoju jednostki. Z tego też punktu widzenia tzw. bezstresowe wychowanie człowieka należy zaliczyć do utopijnych poglądów pedagogicznych. Dlatego książka Jana F. Terelaka *Psychologia Stresu* jest publikacją, którą mogą zainteresować się nie tylko psychologowie, ale także wszyscy przedstawiciele nauk o człowieku: pedagodzy, lekarze, biolodzy, socjologowie, filozofowie. Stanowi ona bowiem kompendium wiedzy o szeroko pojętym stresie i ma wartość szczególną zarówno pod względem teoretycznym, jak i aplikacyjnym nie tylko w zakresie życia jednostki, ale także w wymiarze społecznym i politycznym (np. instytucje charytatywne, samorządowe i państwowe wsparcia społecznego w sytuacji stresu bezrobocia, biedy, choroby itp.). Na zakończenie warto dodać, że omawiana publikacja stanowi kontynuację innej książki tego autora (*Stres Psy-*

chologiczny, 1995), poprawioną i rozszerzoną o najnowsze teorie i doniesienia z badań. Czytelnicy należycie docenili wagę i aktualność poruszanych w obu książkach problemów, gdyż oba nakłady zostały wyczerpane w bardzo krótkim czasie. Nawiasem mówiąc jest to jedyna monografia na polskim rynku wydawniczym na temat psychologii stresu, zalecana przez Ministerstwo Edukacji Narodowej jako podręcznik akademicki.

Mariusz Turek,
Instytut Psychologii UKSW