

Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych, red. Jan F. Terelak, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007, ss. 637.

Przynajmniej od dwóch wieków prowadzone są systematyczne obserwacje i badania dotyczące wszechobecnego stresu. Pojęcie stresu oznacza przykry stan psychiczny powstały w oparciu o konkretne bodźce. Stan ten może trwać dłużej lub krócej. Zawsze jednak wywołuje określone skutki, które mogą prowadzić do chorób czy też zaburzeń. Współczesna literatura przedmiotu opisuje bardzo różne czynniki stresogenne. Zauważyć należy, że wśród tych czynników znajduje się także

³ Na marginesie należy zauważyć, że w podręczniku B. Niemierki odżyły stare uprzedzenia do dydaktyki Herbart (por. s. 98 i nn.).

⁴ J.F. Herbart, *Über phisolosophisches Studium*, w: *J.F. Herbarts sämtliche Werke in chronologischer Reihenfolge*, red. K. Kehrbach, t. 2, Verlag von Veit, Leipzig 1885, s. 317.

⁵ Tamże, s. 325.

dzisiejszy styl życia, przepełniony dynamiką i szybkością, który wywołuje i prowadzi do zaburzeń psychicznych. Dlatego też, zainteresowanie czynnikami stresogennymi jest nie tylko popularne, ale coraz bardziej uświadamia badaczom, że ich poznanie może doprowadzić do ochrony współczesnego człowieka przed wieloma zaburzeniami.

Zagadnienie stresu wpisuje się w szeroką dyskusję na polu naukowym prowadzoną w różnych ośrodkach akademickich. Warto zaznaczyć, że stres jest czymś naturalnym w procesie funkcjonowania jednostki we wszystkich sferach życia, w tym – w sferze zawodowej. Jego rola nie musi być negatywna: często pobudza do pełniejszego wykorzystania możliwości rozwojowych osoby, dając jej bodziec do intensywniejszego i pogłębionego rozwoju. W dużym stopniu staje się też stymulatorem postępowania. Może być jednak także przeszkodą w dobrym i efektywnym funkcjonowaniu nie tylko w życiu osobistym, ale także w życiu zawodowym. Prezentowana pozycja dotyczy właśnie zagadnienia stresu zawodowego, który jest nieodzownym elementem tej sfery życia ludzkiego. Praca powstała w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, jako owoc wieloletniej pracy nad tym zagadnieniem prof. dra hab. Jana Terelaka – kierownika Katedry Psychologii Pracy i Stresu. Warto podkreślić, że jest ona kontynuacją badań podjętych już prawie 20 lat temu i – jak się można domyślać – nadal nie jest ostatnim słowem w tej materii.

Omawiana pozycja zawiera 17 rozdziałów prezentujących określone zawody, które są szczególnie podatne na stres. Wybór, jak podaje redaktor opracowania, jest arbitralny, ze względu na brak jakichkolwiek kryteriów pozwalających stworzyć listę zawodów w oparciu o wysokość powodowanego stresu. W ramach niniejszej pozycji, opisowi psychologicznemu i badaniom empirycznym poddano następujące zawody: pracowników administracji samorządowej; aktorów teatralnych; celników; pracowników biur maklerskich – dealerów; pracowników działów informatycznych – informatyków; konsultantów telefonicznej obsługi klienta – telemarketerów; kontrolerów ruchu lotniczego; lekarzy ze specjalnością zabiegową; marynarzy – przede wszystkim studentów akademii morskiej; menadżerów; nauczycieli; pielęgniarki; pilotów wojskowych; policjantów; stewardesy (stewardów); strażaków; wojskowych. Duża liczba przebadanych zawodów pozwoliła pokazać złożoność zagadnienia. Potwierdziły się – stawiane od dawna – hipotezy, które mówią o tym, że wraz z pojawieniem się specyficznych reakcji stresowych spada efektywność pracy. Badania ujawniły też nowe czynniki związane ze stresem, a mianowicie pojawienie się nieproporcjonalnych reakcji emocjonalnych oraz dyskomfortu.

Można oczywiście opisywać po kolei wszystkie rozdziały zawarte w prezentowanej książce, jednak będzie to – moim zdaniem – powielaniem zaprezentowanego przez redaktora materiału. Pragnę jednak pokazać bogactwo tej publikacji i zachęcić do sięgnięcia po nią. W tym celu zwrócę uwagę na jej mocne strony. Przede wszystkim należy podkreślić, że praca ma spójną strukturę. Każdy z rozdziałów podchodzi do poruszanego zagadnienia zarówno od strony teoretycznej, jak i empirycznej. Bogactwem – jak się wydaje na pierwszy rzut oka – jest fakt zastosowania wielu metod empirycznych, pozwalających jak najlepiej określić źródła stresu zawodowego i dokonać systematycznego opisu psychologicznego określonego zawodu.

Każdy z rozdziałów jest zbudowany według określonego schematu. Schemat ten w wielu rozdziałach jest poszerzany i ubogaczony, aby w ten sposób jak najwięcej powiedzieć o źródłach stresu, który przynależy do określonego zawodu oraz o stylach radzenia sobie z nim. Część teoretyczna zawiera charakterystykę psychologiczną określonego zawodu, specyfikę pracy w danym zawodzie, identyfikację źródeł stresu występującego w danym zawodzie czy też strukturę osobowości osób wykonujących dany zawód. Natomiast w części empirycznej znajduje się przede wszystkim przedstawienie procedury badań: opis badanych osób, metod zastosowanych w danym badaniu oraz dyskusję wyników. Każdy rozdział zawiera wnioski odnoszące się do źródeł stresu oraz stylów radzenia sobie z nim. Istotnym i pozytywnym aspektem prezentowanych badań jest ukazanie tych cech osobowości, które sprzyjają i ułatwiają pełnienie obowiązków, pomimo obciążenia stresem. Każdy z rozdziałów zawiera wielkie bogactwo narzędzi badawczych, nie tylko pozwalających badać style radzenia sobie ze stresem, ale również umożliwiających określenie i opis charakterystycznych

cech osobowości, stanów lęku, kontroli emocjonalnej, temperamentu, poczucia aprobaty społecznej, orientacji życiowej, wypalenia zawodowego, stresu zawodowego, systemu wartości, obrazu siebie, nastrojów-humorów, poczucia satysfakcji z wykonywanej pracy i wielu innych elementów. Wszystkie narzędzia są dokładnie scharakteryzowane. W każdym rozdziale znajduje się opis statystyczny, który jest nie tylko uzupełnieniem i udokumentowaniem postawionych hipotez, ale pokazuje, w jakim kierunku należy iść, by w konkretnym zawodzie uchronić człowieka przed stresem. Ukazuje także szereg cech osobowościowych i innych zmiennych chroniących przed potencjalnym źródłem stresu, który staje się czynnikiem negatywnym w określonym działaniu.

Dużym walorem książki jest bogata literatura przedmiotu zawarta na prawie stu stronach omawianego opracowania. Jest to literatura przede wszystkim anglojęzyczna, uwzględniająca najnowsze poszukiwania w zakresie zagadnienia stresu na świecie. Możemy odnaleźć również literaturę w języku polskim.

Redaktor omawianej pozycji podjął próbę identyfikacji i określenia źródeł stresu zawodowego w wybranych zawodach. Materiał zebrany w książce jest bardzo cenny i może stanowić podstawę do dalszych poszukiwań. Podejmowane przez psychologów badania w tym zakresie, pozwolą na lepszą organizację pracy, której służy umiejętność radzenia sobie ze stresem. Książkę należy polecić studentom psychologii oraz wszystkim, którzy zajmują się efektywną organizacją pracy w różnych zakładach. Trzeba pamiętać o tym, że koszt stresu zawodowego dotyka nie tylko poszczególnego pracownika, ale także instytucji, która go zatrudnia. Stąd też, może warto, by po publikację sięgnęli również dyrektorzy różnych instytucji.

Ks. Dariusz Buksik SDB
UKSW, Warszawa