

Dariusz Buksik

"Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych", red. Jan F. Terelak, Warszawa 2007 : [recenzja]

Seminare. Poszukiwania naukowe 27, 295-297

2010

Artykuł został 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.

psychologicznie spójną, ale z punktu widzenia pedagogiki ogólnej niesatysfakcjonującą argumentację, trzeba sięgnąć do filozoficznej interpretacji uczenia się.

Problem, który mam na myśli, wyraził ongiś Johann Friedrich Herbart w dziele pod tytułem *O studiowaniu filozofii (Über philosophisches Studium)*³. Błędną i zgubną w skutkach nazywa on „próbę określenia, czym jest nauka – istota tego, co *powinno się wiedzieć* – za pomocą pojęcia *wiedzy (Wissen, podkr. J.F.H.)*”⁴. To ostatnie bowiem zawsze wikła się w subiektywne wyobrażenia podmiotu. Aby tego uniknąć, trzeba sięgnąć do sprzeczności między wiedzą a niewiedzą. Jak wiadomo, Sokrates pierwszy zwrócił na nią uwagę. Odnosi się ona w takim samym stopniu do kształcenia szkolnego, jak i wiedzy naukowej, gdyż w obydwu przypadkach mamy do czynienia z przechodzeniem od niewiedzy do wiedzy. Paradoksalnie, zdaniem Herbarta, „stałość *myśli* [...], która pozwala nam mówić o *nauce* (podkr. J.F.H.)”⁵, nie wynika z „pozytywności” doświadczenia, lecz z jego „negatywności”. Innymi słowy: istotą kształcenia szkolnego nie jest przekazywanie tego, co już wiemy, lecz otwieranie spojrzenia na to, czego nie wiemy.

Relacja między wiedzą a niewiedzą jest podstawą rozwoju tak kognitywnego, jak i moralnego (B. Niemierno powiedziałby: poznawczego i emocjonalnego). Według Herbarta człowiek dysponuje niezawodnym „narzędziem” do rozróżnienia prawdziwej wiedzy – sumieniem (niem. *Ge-wissen*). Dzięki temu, kształtowanie moralności znajduje się w jego systemie na pierwszym miejscu jako powszechne (to znaczy dotyczące wszystkich w jednakowym stopniu) i łatwiejsze od kształcenia przedmiotowego (nie wszyscy dysponują odpowiednimi zdolnościami i motywacją). Czy nie do tego właśnie odnosi się Komeniański postulat opracowania dydaktyki jako uniwersalnej sztuki nauczania w wszystkich wszystkich, a w szczególności *humanitas*, czyli spraw ludzkich?

W podręczniku B. Niemiarki hierarchia między wychowaniem a kształceniem została odwrócona. Choć temu pierwszemu przypisuje się *pro forma* priorytetowe znaczenie (por. s. 208-210), to jednak *de facto* kształtowanie emocji i motywacji pozostaje poza nawiasem działania pedagogicznego. Wyraźnie odczuwalna jest rezerwa, z jaką autor podchodzi do wychowania moralnego, a szczególnie jego pomiaru i ewaluacji (por. s. 269). Należałoby jednak zapytać: czy ta obawa jest słuszna? Czy nie jest bardziej niepokojące to, że problemy z tego obszaru należą do „zagadnień dla pedagogiki zasadniczych, a dla nauczycieli wysoce dyskusyjnych” (s. 165), chociaż równocześnie są one plagą polskich szkół? Z pewnością warto byłoby zastanowić się nad tymi kwestiami.

Ks. Dariusz Stępkowski SDB
UKSW, Warszawa

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. Niemiarki odżyły stare uprzedzenia do dydaktyki Herbarta (por. s. 98 i nn.).

⁴ J.F. Herbart, *Über philosophisches 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 pochodzi 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 badawczej: 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

Falko Rheinberg, *Psychologia motywacji*, tłum. J. Zychowicz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, ss. 244.

Zagadnienie motywacji opisywane w literaturze psychologicznej oraz prezentowane w wykładach akademickich nigdy nie zostanie definitywnie zamknięte i odstawione do „naukowego kosza”. Nigdy nie będzie także tak, że ktoś nagle na nowo je wyciągnie na światło dzienne zafascynowany faktem reinterpretacji tego zagadnienia. Dlaczego tak się stanie? Wydaje się, że powód jest prozaiczny i mocno banalny. Mianowicie, człowiek zawsze będzie interesował się tym, co jest motywem jego działania i jaki rodzaj motywacji pcha go do tego, by to działanie podtrzymać. Zainteresowanie przyczynami skłaniającymi człowieka do działania jest i będzie duże. Książek, artykułów, polemik można tutaj wymieniać wiele i podawać literaturę w ilościach wręcz niewyobrażalnych. Dowodem stałej aktualności omawianego zagadnienia jest prezentowana pozycja, która – kilkakrotnie poprawiana przez autora – sama w sobie ukazuje, jak szerokie i wciąż żywe jest zainteresowanie zagadnieniem motywacji w psychologii. Z samych definicji motywacji wypływa ciągły bodziec do działań i poszukiwań. Dla przykładu warto zacytować tutaj choćby W. Łukaszewskiego (*Szanse rozwoju osobowości*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 1984, s. 337), który podkreślał, że przez „motywację rozumie się system procesów odpowiedzialnych za uruchomienie, nadanie kierunku i podtrzymanie zachowania się tak długo, aż cel, względem którego zachowanie się jest instrumentalne, nie zostanie spełniony”. Jak wynika z powyższej definicji, każdy motyw działania będzie się charakteryzował określoną dynamiką i kierunkiem działania, stąd też motywacja będzie zawsze w kręgu zainteresowań naukowych.

Prezentowana pozycja jest dziełem niemieckiego profesora psychologii pracującego na Uniwersytecie w Poczdamie. Główne zainteresowanie autora książki to psychologia motywacji. Jest autorem kilku narzędzi dotyczących zagadnienia motywacji. Są to kwestionariusze i ankiety. Interesującym jest fakt, że jedno z narzędzi zostało przetłumaczone na kilka języków (m.in.: duński, wło-