BIBLIOTEKARZ PODLASKI
2017/2 (XXXV)
ISSN 1640-7806
http://bibliotekarzpodlaski.ksiaznicapodlaska.pl/

Piotr Dąbrowski
Wydział Nauk Społecznych UG, Instytut Psychologii,
Zakład Psychologii Sportu, Gdańsk

Oswoić strach. O metodach radzenia sobie ze stresem Claire Wheeler

[rec. Claire M. Wheeler, *Pokonaj Stres – 10 sprawdzonych metod*, przekł. Piotr Bucki, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016, Wyd. 2, 212 s.]

„Musisz zrozumieć, że stres okrada cię z istoty ciebie samego. Jest jak złodziej działający pod osłoną nocy (także dosłownie, kiedy wpływa na twój sen), który stopniowo cię osacza".

Wydana w 2016 roku przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne książka pod tytułem *Pokonaj stres – 10 sprawdzonych metod* jest drugą odsłoną podjętej wcześniej próby prostego, poradnikowego, ale o gruntownym naukowym podejściu, przekazania czytelnikowi polskiemu wiedzy dotyczącej stresu, umiejętności oceny jego natężenia i prezentacji sposobów radzenia sobie z nim.

Książka zawiera niespełna 200 stron. Podzielono ją na dziesięć zwięzłych, choć treściwych rozdziałów. Claire Wheeler jest lekarzem i psychologiem, od 1999 roku w Stanach Zjednoczonych prowadzi warsztaty i seminaria z tematyki dotyczące stresu, zdrowia, diety i optymalnego rozwoju. Prowadziła również badania nad emocjonalnym, społecznym i psychologicznym wpływem stresu i traumatycznych doświadczeń na człowieka. Pracuje w Centrum Medycyny Holistycznej w Portland, instytucji skupiającej się nie tylko na leczeniu dolegliwości fizycznych, ale tak-

że na zmianie negatywnych emocji oraz stanów mogących źle wpływać na samopoczucie i zdrowie pacjenta. W 2007 roku opublikowała książkę *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*, której kolejne wydanie pod nieco zmienionym tytułem zostało właśnie, w języku polskim, wydane w Gdańsku.

Swoje rozważania Claire Wheeler opiera na współczesnych koncepcjach stresu[1]. Zgodnie z najnowszymi ustaleniami, pojawia się on wtedy, gdy „[…] relacja pomiędzy osobą i otoczeniem zostanie oceniona przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi"[2]. Autorka recenzowanej książki dopełnia tę teorię stwierdzeniem, że stres to sytuacja, w której wyzwania stawiane przez życie i napięcie zewnętrzne przekraczają naturalną zdolność radzenia sobie z nimi. Lazarus i Folkman podkreślają, że radzenie sobie ze stresem obejmuje „[…] stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające właśnie na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań". Owo napięcie zewnętrzne i reakcję na nią organizmu człowieka Seyle[3] definiuje jako nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Ze stresem mamy do czynienia wówczas, gdy organizm reaguje aktywnością na bodziec pochodzący ze środowiska.

Autorka przybliża wiedzę na temat skrajnych reakcji człowieka na stres. Powołuje się na badania Hawkleya i jego współpracowników z 2005 roku, z których wynika, że reakcja taka może wspomagać układ odpornościowy i budować naturalny system ochronny organizmu[4].

W tej części dowiadujemy się również o negatywnych skutkach przewlekłego stresu, związanych z obszarem zarówno fizycznym, jak też emocjonalnym człowieka[5]. Wheeler przekonuje o bardzo ścisłym związku stresu ze zdrowiem. Funkcjonowanie w warunkach pobudzenia emocjonalnego, przekraczającego poziom optymalny dla mobilizacji organizmu,

[1] R. S. Lazarus, A. Folkman, *Stress, appraisal and doping*, Springer, New York 1984.

[2] I. Heszen-Niejadek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

[3] Cyt. za: J. F. Terelak, *Stres psychologiczny*, Bydgoszcz 1995, s. 13.

[4] L. Hawkley, G. G. Bernstone, C. G. Engeland, P. T. Marucha, C. M. Masi, J. T. Cacioppo, *Stress, aging, and resilience: Can accrued wear and tear be slowed?*, "Canadian Psychology" 2005, 46(3), s. 115-125.

[5] M. Van Eck, H. Berkhof, N. Nicolson, J. Sulon, *The effect of perceived stress, traits, mood states, and stressful daily events on salivary cortisol*, "Psychosomatic Medicine" 1996, nr 58, s. 447-458.

lub przewlekłego powoduje zaburzenia sprawności funkcjonowania[6]. To udowadniają również współczesne badania.

Autorka jako lekarz i psycholog, propagatorka medycyny holistycznej podkreśla, że ciało, umysł i duch są integralnymi częściami jednego organizmu, a informacje przepływają nieustannie z każdej i do każdej z nich. Rozdzielenie ciała, umysłu i ducha jest niemożliwe.

Rozdział pierwszy przynosi bardzo interesującą propozycję ćwiczeń pozwalających ustalić poziom odczuwanego stresu. Stres jest tutaj rozumiany szeroko, jako czynnik wywołany skrajnymi zdarzeniami życiowymi, jak też zwykłym codziennym pośpiechem. Claire Wheeler podkreśla, że stres wynikający ze zbyt szybkiego tempa życia jest najszkodliwszy dla zdrowia człowieka[7]. Ćwiczenie koresponduje ze stworzoną w 1967 roku przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe ankietą dotyczącą najważniejszych zdarzeń w życiu człowieka. Pozwala określić wpływ stresu na zdrowie fizyczne, na sen, pozwala też ustalić poziom wsparcia społecznego[8]. Składa się na praktyczną część wstępu dotyczącą sposobów radzenia sobie ze stresem, o których autorka pisze w dalszej części pracy. Warto nadmienić, że tego typu ćwiczenia uzupełniają część teoretyczną książki i sprawiają, że czytelnik w bezpośredni sposób może posłużyć się zdobytą wiedzą w swoim życiu.

W rozdziale tym pojawia się również ćwiczenie dotyczące analizy różnych kategorii objawów powiązanych ze skutkami oddziaływania długotrwałego stresu na umysł, ciało i relacje z ludźmi. Pozwala to określić stopnień dyskomfortu, jaki powoduje przewlekły stres. Autorka konstatuje, że wiele zachowań, które uważamy za złe nawyki, to w rzeczywistości złe strategie radzenia sobie ze stresem. Prowadzą one w konsekwencji do jeszcze większych problemów.

W kolejnym rozdziale Claire Wheeler zaprasza czytelnika do wypełnienia krótkiego kwestionariusza COPE (Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem), stworzonego przez Charlesa Carvera[9]. Jego wyniki

[6] R. Schwartzer, *Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejście teoretyczne i nowy model*, [w:] *Psychologia zdrowia*, red. I. Henszen-Niejadek, H. Sęk, Warszawa 1997.

[7] J. A. Fuller, J. M. Stanton, G. G. Fisher, C. Spitzmuller, S. S. Russel, P. C. Smith, *A lengthy look at the daily grind: Time series analysis of event, mood, stress and satisfaction*, "Journal of Applied Psychology" 2003, nr 88(6), s.1019-1033.

[8] T. H. Holmes, R. H. Rahe, *The Social Readjustment Rating Scale*, "Journal of Psychosomatic Research" 1967, nr 11, s. 213-218.

[9] S. C. Carver, *You want to measure doping but your protocol's too long*, "Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine" 1997, nr 4, s. 92-100.

pozwolą sprawdzić i ocenić preferencje dotyczące skuteczności prezentowanych technik radzenia sobie ze stresem. W tym miejscu ponownie przytacza się i analizuje teorie dotyczące oceny wstępnej i wtórnej oraz różnych sposobów radzenia sobie ze stresem, które mogą okazać się skuteczne dla poszczególnych przypadków ludzi[10]. Pojawiają się tu również analizy kwestii kluczowych dla tego zagadnienia, czyli nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Do takich zaliczyć można wszystkie, które skoncentrowane są na unikaniu problemów.

Co ciekawe, skuteczne radzenie sobie ze stresem połączono w książce z czynnym i pogłębionym praktykowaniem religii. Ze względu na założenia medycyny holistycznej, którą badaczka preferuje, jest to zrozumiałe. Jednakże czytelnikom o ateistycznym i materialistycznym światopoglądzie może wydać się to niekomfortowe.

W rozdziale trzecim przeprowadzono analizę badań Davida Bussa[11]. Analiza opiera się na ewolucyjnym podejściu do rozwoju człowieka. Zgodnie z nim psychika w sposób naturalny dostosowana jest do radzenia sobie z problemami w kontekście silnych więzi emocjonalnych, w których, jak podkreśla autorka, główną troską jest dbanie o ognisko domowe i pożywienie. Człowiek współczesny nie jest w stanie przystosować się do złożoności i tempa obecnej rzeczywistości. Z pomocą miałyby przyjść takie lekarstwa, jak optymizm, czyli połączenie myśli i emocji z dodatkowym elementem motywacji[12].

Lata dziewięćdziesiąte XX wieku to rozkwit nurtu psychologii szczęścia w Stanach Zjednoczonych. Autorka przytacza wiele teorii potwierdzających zalety postawy optymistycznej i jej niebagatelny związek z efektywniejszym radzeniem sobie ze stresem[13].

Rozdział kończy się ćwiczeniem opartym o badania Martina Seligmana, dotyczące wzmocnienia w człowieku poczucia szczęścia. Autorzy badań przekonują, że u osób, które wykonywały ćwiczenia, zaobserwowano poprawę nastroju. To samo czytelnikowi pragnie zaproponować autorka książki. Wiadomości z nurtu psychologii szczęścia wydają się być jednak podane dość instrumentalnie, w celu potwierdzenia tezy o zbawiennym wpływie szczęścia, optymizmu i nadziei na ogólną kondycję psychiczną człowieka. Badaczka

[10] A. Folkman, R.S . Lazarus, R. J. Gruen, A. DeLongis, *Apraisal, coping, health status, and psychological status*, "Journal of Personality and Social psychology" 1986, nr 50(3), s. 571-579.

[11] D. M. Buss, *The evolution of happiness*, "American Psychologist" 2000, nr 55(1), s. 15-23.

[12] C. Peterson, *The future of optimism*, "American Psychologist" 2000, nr 55(1), s. 44-55.

[13] C. S. Carver, M. F. Scheier, *Optimism*, [w:] *Handbook of positive psychology*, C. R. Snyder, S. J. Lopez, New York: Oxford University Press, 2002.

pomija liczne badania dowodzące, że nadmiar szczęścia może być nie tylko przeszkodą na drodze do sukcesu, ale także nie zawsze służy zdrowiu[14].

Claire Wheeler pragnie podjąć tematykę panowania nad stresem kompleksowo i z tego względu do rozważań nad sposobami radzenia sobie w sytuacjach stresowych włącza kwestie diety, aktywności fizycznej oraz relacji z ludźmi. Chodzi zatem o te obszary, które we współczesnym świecie, w dobie wysokiego tempa życia, wydają się być pomijane.

Czytelnik dowiedzieć się może o podstawowych zagadnieniach dotyczących zdrowego żywienia i przeróżnych aspektach związanych z połączeniem diety ze zdrowiem i stresem. Bardzo ważny wydaje się fakt, że badaczka wszelkie informacje przekazuje w kontekście współczesnych, aktualnych badań[15], dowodzących jednoznacznie, że zrównoważona dieta, w jakiej znajdą się przede wszystkim produkty nieprzetworzone, pozwoli poprawić stan zdrowia, jak też lepiej radzić sobie organizmowi ze stanem permanentnego stresu[16].

Współczesna nauka eksponuje informacje o bezpośrednim wpływie aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka, jak również na jego nastrój, jakość funkcjonowania i radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wheeler również przekonuje czytelników o potrzebie uczestnictwa w aktywności fizycznej, przytaczając niepodważalne argumenty wynikające z badań.

W dalszej części książki Wheeler proponuje czytelnikowi napisanie listu do kogoś, kto go zranił. Umożliwia to wyrażenie emocji. Pokazane zostaje w sposób obrazowy, jak ważne dla radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych jest nietłumienie negatywnych emocji, umiejętność wyrażania nawet najtrudniejszych dla człowieka uczuć.

Claire Wheeler przytacza wyniki badań dotyczących związków międzyludzkich i więzi społecznych, jak też ich oddziaływanie na człowieka. Sformułowanie: „nigdy nie jesteśmy wolni od wpływu innych, ludzie oddziaływają na nas nawet wtedy, gdy są nieobecni", dobrze obrazuje siłę, z jaką ten obszar ludzkiego funkcjonowania wpływa na jakość życia. W tej części książki można wykonać ćwiczenie pomagające stwierdzić, jaki rodzaj wsparcia otoczenia byłby dla czytelnika najlepszy. Z pewnością tego typu ćwicze-

[14] D. Myerse, E. Diner, *Who is Happy*, "Perspective on Psychological Science" 1995, nr 1, s. 10-19.

[15] P. Rossi, G. I. Andriesse, P. L. Oey, G. H. Wieneke, J. M. Roelofs, L. M. Akkermans, *Stomach distension increases efferent muscle sympthetic nerve activity and blond pressure In health humans*, "Journal of neurological Sciences" 1998, nr 161(2), s.148-155.

[16] H. Sies, W. Stahl, A. Sevanian, *Nutritional, dietary, and postpriandal oxidative stress*, "Journal of Nutrition" 2005, nr 135, s. 969-972.

nia pomogą odbiorcy, szczególnie temu, który do tej pory nie zastanawiał się nad dobrymi relacjami z najbliższymi, na precyzyjne zakomunikowanie tego, jakiego rodzaju wsparcia od nich oczekuje. W sytuacjach trudnych, konfliktowych, generujących przykre emocje, zdolność partnera czy przyjaciela do odpowiedniego wsparcia będzie miała kluczowe znaczenie.

Autorka dedykuje książkę swoim wnukom. Czytając ją i analizując treści i sposób przekazu, nie sposób nie zauważyć, że jest ona kierowana do młodego czytelnika. A więc osoby, która zaczyna funkcjonować w społecznej rzeczywistości, wychodzi spod klosza ochraniającej go rodziny, i coraz częściej napotyka na sytuacje stresujące.

Pomimo licznych cytatów z literatury przedmiotu, która oczywiście podnosi wiarygodność książki i nadaje jej naukowego charakteru, czytelnik dojrzały, interesujący się tematyką stresu i radzenia sobie z nim, może niekiedy odczuć wrażenie oczywistości przekazywanych treści. Jednakże czytelnik młodszy, wchodzący dopiero w życie, może z sukcesem wykorzystać udostępnianą mu w ten sposób wiedzę wraz z uzupełniającymi ją ćwiczeniami jako doskonały dodatek do treści przekazywanych w szkole, na lekcjach biologii czy wychowania fizycznego.

Czytelnik na pewno poczuje się zainteresowany, zaproszony do dalszego studiowania psychologicznych aspektów związanych ze stresem. To niepodważalna zaleta opisywanej książki. Czy stosując owe dziesięć sprawdzonych metod, uda się pokonać stres, jak zakłada autorka książki? Wydaje się, że na pewno wzmocni to wiedzę czytelnika o sobie samym, uświadomi i pomoże żyć zdrowiej. A to aspekty, których nie da się przecenić.

Bibliografia:

Buss D.M., *The evolution of happiness*, "American Psychologist" 2000, nr 55(1), s. 15-23.

Carver C. S., Scheier M. F., *Optimism*, [w:] *Handbook of positive psychology*, C. R. Snyder, S. J. Lopez, New York: Oxford University Press, 2002.

Carver S.C., *You want to measure doping but your protocol's too long*, "Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine" 1997, nr 4, s. 92-100.

Folkman A., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A., *Apraisal, coping, health status, and psychological status*, "Journal of Personality and Social psychology" 1986, nr 50(3), s. 571-579.

Fuller J. A. i in., *A lengthy look at the daily grind: Time series analysis of event, mood, stress and satisfaction*, "Journal of Applied Psychology" 2003, nr 88(6), s.1019-1033.

Hawkley L. i in., *Stress, aging, and resilience: Can accrued wear and tear be slowed?*, "Canadian Psychology" 2005, 46(3), s. 115-125.

Heszen-Niejadek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

Holmes T. H., Rahe R. H., *The Social Readjustment Rating Scale*, "Journal of Psychosomatic Research" 1967, nr 11, s. 213-218.

Lazarus R. S., Folkman A., *Stress, appraisal and doping*, Springer, New York 1984.

Myerse D., Diner E., *Who is Happy*, "Perspective on Psychological Science" 1995, nr 1, s. 10-19.

Peterson C., *The future of optimism*, "American Psychologist" 2000, nr 55(1), s. 44-55.

Rossi P. i in., *Stomach distension increases efferent muscle sympthetic nerve activity and blond pressure In health humans*, "Journal of neurological Sciences" 1998, nr 161(2), s.148-155.

Schwartzer R., *Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejście teoretyczne i nowy model*, [w:] *Psychologia zdrowia*, red. I. Henszen-Niejadek, H. Sęk, Warszawa 1997.

Sies H., Stahl W., Sevanian A., *Nutritional, dietary, and postpriandal oxidative stress*, "Journal of Nutrition" 2005, nr 135, s. 969-972.

Terelak J.F., *Stres psychologiczny*, Bydgoszcz 1995, s. 13.

Van Eck M., Berkhof H., Nicolson N., Sulon J., *The effect of perceived stress, traits, mood states, and stressful daily events on salivary cortisol*, "Psychosomatic Medicine" 1996, nr 58, s. 447-458.

Piotr Dąbrowski
Wydział Nauk Społecznych UG, Instytut Psychologii,
Zakład Psychologii Sportu, Gdańsk

OSWOIĆ STRACH. O METODACH RADZENIA SOBIE ZE STRESEM CLAIRE WHEELER

Autorka książki *Pokonaj stres – 10 sprawdzonych metod*, Claire M. Wheeler, przedstawia dziesięć prostych, lecz jak sama zauważa, skutecznych i twórczych sposobów, które pozwalają zredukować niekorzystny wpływ stresu. Konsekwencją nieradzenia sobie z nim w sposób efektywny są problemy zdrowotne, ale też emocjonalne i społeczne. Opanowanie stresu przyno-

si wiele korzyści, od oczyszczenia umysłu ze zbędnego napięcia do otwarcia przestrzeni dla kreatywności i rozwoju duchowego. Książka jest skierowana do czytelników chcących w sposób skondensowany dowiedzieć się więcej o zjawisku stresu, które to wyjaśnienia autorka opiera na naukowych, psychologicznych badaniach, ale też umożliwia wykonanie szeregu ankiet i kwestionariuszy, pozwalających na analizę własnych cech i dyspozycji w tym obszarze, ocenę podatności na stres oraz wskazujących na sposoby zwalczania złego samopoczucia, co powoduje, że informacje w niej zawarte można również wykorzystać w praktyczny sposób. To właśnie jest najmocniejszą stroną recenzowanej pozycji, wydanej w 2016 roku przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Słowa-klucze: recenzja, psychologia, stres

TO TAME FEAR. ON CLAIRE WHEELER'S METHODS OF COPING WITH STRESS

Summary

Author of the book „10 Simple Solutions to Stress" Claire M. Wheeler presents ten simple, but effective and creative ways that enable to reduce the negative impact of stress. The consequence of not dealing effectively with stress are health, emotional and social problems. Stress management brings many benefits, from the purification of the mind from the unnecessary tension to the opening of the space for creativity and spiritual development. The book is addressed to readers wanting in a concise way to learn more about the phenomenon of stress, that the author bases on the scientific, psychological research, but also it enables to perform a series of surveys and questionnaires, allowing for an analysis of its own characteristics and features in this area, the assessment of vulnerability to stress and it suggests ways to combat malaise, which means that the information contained in it can also be used in a practical way. This is the strongest point of the reviewed item, published in 2016 by the Gdansk Psychology Publishing.

Key words: reviews, psychology, stress