

Janusz Mastalski

Aksjologiczne wymiary walki ze stresem

Axiological dimension of a fight against stress

Katedra Pedagogiki Ogólnej, Papieska Akademia Teologiczna w Krakowie

Trudno nie zgodzić się z opinią, iż *największym wyzwaniem dla nowoczesnego liberalnego państwa jest przerost indywidualizmu i etyczny relatywizm, a za tym idący wzrost przestępczości i zmniejszające się zaufanie obywateli do rządu i polityków* (1) w wielu środowiskach triumfuje wielokulturowy nihilizm znoszący między innymi hierarchię wartości a w konsekwencji tradycję dotychczasowej cywilizacji. Techniczno-naukowy postęp i duchowy rozwój człowieka rozminęły się. Człowiek zajął się prawie wyłącznie swoim materialnym postępem. Teraz staje się ofiarą własnej twórczości, zostaje sam programowany, manipulowany i degradowany (3).

Zdrowie powinno być traktowane jako wartość sama w sobie, jako podstawowy naturalny zasób, od którego zależy rozwój społeczno-gospodarczy kraju. Racje zdrowotne są zatem nieodzownym składnikiem procesu planowania i realizacji działań bez względu na szczebel zarządzania. Niezbędne jest utrwalenie pozytywnego stosunku do zdrowia jako podstawy szeroko rozumianej profilaktyki i działań na rzecz jego umacniania. Zdrowie jest dla ludzi wartością przybierającą wymiar zarówno auto-teliczny jak i instrumentalny, w zależności od kon-

ktu sytuacyjnego oraz systemu wartości wyznawanego przez jednostki. W świadomości większości zdrowie kojarzy się z *dobrem pożądanym, będącym koniecznym i niezbędnym warunkiem realizacji innych wartości* (24). A. Maslow, w ramach hierarchicznej struktury potrzeb, umieścił potrzeby zdrowotne w obrębie podstawowych, niezbędnych do zaspokojenia potrzeb wyższych rzędów. Stąd też troska o zdrowie jawi się jako istotna wartość, dzięki której człowiek realizuje swoje potrzeby. Wśród przyczyn braku realizacji owej wartości można odnaleźć wszechobecny stres będący przyczyną wielu chorób. Jest on bowiem tzw. behawioralnym patogenem, a zatem zachowaniem zwiększającym podatność na zachorowanie (18).

Stres a choroby

Próbnym zdefiniowania stresu do chwili obecnej towarzyszą liczne kontrowersje i choć sam termin wywodzi się z fizyki, zastosowanie znalazł głównie w medycynie i psychologii (9). Stres w życiu współczesnego człowieka jest doświadczeniem nieuniknionym. Nadmierny stres często prowadzi do dezorganizacji osobowości i zakłóceń w pełnieniu ról społecznych. Jest on zjawiskiem

biologicznym, stanowiącym reakcję organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu wymagania: fizyczne lub psychiczne. Innymi słowy, stresem określa się wszystkie bodźce, które zmieniają stopień gotowości człowieka do działania. Według twórcy teorii stresu, H. Selye, niemal każda czynność wywołuje stres. Jest on bowiem reakcją organizmu (zarówno fizjologiczną jak i psychiczną) na każdą nowość, przeszkodę, przeciążenie, niebezpieczeństwo, silny bodziec. Jeśli przyjmiemy taką definicję, to będzie oznaczało, że nieustannie znajdujemy się pod działaniem stresu.

Można za G. D. Bishopem powiedzieć, iż stres jest swoistą *transakcją zachodzącą pomiędzy jednostką a otoczeniem, obejmującą ocenę wyzwań stawianych przez daną sytuację oraz zasobów radzenia sobie z nią, a także psychologiczne i fizjologiczne reakcje na tak oceniane wyzwania* (2). Stres jest to więc ogólna reakcja organizmu, która pojawia się w odpowiedzi na działanie różnych bodźców (czynników) zwanych stresorami. Czynniki te zakłócają równowagę organizmu i wystawiają na próbę umiejętności radzenia sobie. Do głównych przyczyn stresów można zaliczyć:

- środowisko pracy, środowisko szkolne: presja czasu, np. dotrzymanie terminu, chęć sprostania wymaganiom szefa, nadmiar obowiązków, perfekcjonizm, obawa porażki, utraty pracy, brak pracy itp.;
- środowisko życia: hałas, tłok, korki, załatwianie spraw w urzędach;
- rodzina: trudności w kontaktach z partnerem, śmierć bliskiej osoby, rozwód, chęć bycia idealnym rodzicem;
- psychologiczne: lęk przed utratą kontroli lub wymaganiami postrzeganymi przez nas jako przerastające nasze możliwości;
- stres biologiczny: w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia;
- długotrwałe zmęczenie lub wyczerpanie jako następstwo długo-trwałego oddziaływania wyczerpanej pracy, nauki;

może się pojawiać, gdy stawiamy sobie wygórowane wymagania.

Długotrwały stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne (5), takie jak: choroby serca, chorobę niedokrwienną, zawał, zaburzenie rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, wysoki poziom cholesterolu we krwi, nerwice, bezsenność, obniżenie odporności, zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia erekcji.

Jak więc widać, stres ma silny związek z powstawaniem różnego rodzaju dysfunkcji, które wywołują określone pogorszenie jakości zdrowia. Można więc powiedzieć, iż walka ze stresem staje się niejako obowiązkiem każdego człowieka, bowiem jest to walka o zdrowie. Zanim jednak zostaną ukazane konkretne sposoby owej walki, warto uświadomić sobie pewną prawdę natury ogólnej dotyczącej aksjologicznego wymiaru zdrowia.

Troska o zdrowie jako wartość

Kryteria zdrowia są historycznie określone, zmieniają się wraz z sytuacją, warunkami środowiskowymi, normami i zwyczajami określonych zbiorowości społecznych. Są też zależne od dążeń i wartości, jakie kierują życiem ludzi. W związku z tym ocena zdrowia zmienia się w zależności od jednostki, gdyż jest uwarunkowana indywidualnymi potrzebami, subiektywnymi reakcjami.

Istotnym elementem nowoczesnego spojrzenia na zagadnienia zdrowia jest uznanie go za jeden z głównych zasobów gospodarki narodowej. Zgodnie z tą zasadą zdrowie należy traktować jako wartość pozytywną w znaczeniu ekonomicznym, w kontekście rozwoju społeczno-gospodarczego. Szczególnym rodzajem wartości jest życie i zdrowie człowieka. R. Ingarden określił je jako wartości niekwestionowane, czyli to, czego bardzo pragniemy, co chcemy ochronić, do czego dążymy. Wynika stąd, że zdrowie i życie człowieka należy

rozpatrywać nie tylko jako prawidłowość procesów somatycznych, lecz w szerszej koncepcji (holistycznej) zakładającej równowagę i sprawność fizyczną, psychiczną oraz społeczną. Staje się też jasne, dlaczego chory nie zawsze się cieszy z poprawy zdrowia, mimo iż współczesna medycyna potrafi utrzymać przy życiu (do późnej starości) coraz większy procent chorych.

Aby człowiek mógł mieć dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne (jest to tzw. pozytywna definicja zdrowia według WHO), niezbędna jest umiejętność określania i realizowania własnych aspiracji, zaspokajania swoich potrzeb bez konieczności wchodzenia w konflikt z innymi, poprawiania środowiska życiowego i nauki efektywnego rozwiązywania występujących w nim problemów (16).

Mówiąc o zdrowiu jako wartości, warto przytoczyć w tym miejscu słowa Jana Pawła II, który w następujący sposób wypowiadał się na ten temat: *Rzecz jasna, zdrowie nie jest wartością absolutną. Nie jest nią zwłaszcza wówczas, gdy pojmowane jest jedynie jako dobre samopoczucie fizyczne, idealizowane aż do tego stopnia, że dobra wyższego rzędu zostają mu podporządkowane lub są lekceważone, wskutek czego uzasadnia się względami zdrowotnymi nawet odrzucenie życia nienarodzonego: przykładem tego jest tak zwane «zdrowie reprodukcyjne». Czyż można nie dostrzeżać, że jest to zawężenie i wypaczenie pojęcia zdrowia? Zdrowie właściwie rozumiane pozostaje jednak jednym z najważniejszych dóbr, za które ponosimy określoną odpowiedzialność, tak że można je poświęcić jedynie w celu osiągnięcia dóbr wyższych, jak wymaga tego czasem służba Bogu, rodzinie, bliźniemu lub społeczeństwu jako całości. Należy zatem chronić zdrowie i troszczyć się o nie, pojmując je jako fizyczno-psychiczną i duchową równowagę człowieka. Niszczenie zdrowia przez uleganie różnym formom nieładu, związanego najczęściej z degradacją moralną czło-*

wieka, jest poważnym przewinieniem moralnym i społecznym (11).

Można więc powiedzieć, że człowiek ma niezbywalne prawo oraz obowiązek troski o zdrowie. Jest niejako zobowiązany do walki o dobre samopoczucie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Ten imperatyw wynika z istoty człowieczeństwa, którego elementem konstytutywnym jest samorealizacja. Stąd też wszystkie kwestie związane ze zdrowiem i chorobą mają charakter aksjologiczny.

Oczywiście, jedną z podstawowych wartości jest wolność człowieka, który ze swoim zdrowiem może uczynić, co chce. Jednak z drugiej strony wolność człowieka jest zagrożona nie tylko toksyczną kulturą i błędnymi sposobami rozumienia samej wolności, ale także zawężeniem ideałów, pragnień i aspiracji. Wolność nie jest bowiem czymś wyizolowanym i niezależnym od sytuacji egzystencjalnej danej osoby. Przeciwnie, jest ściśle powiązana z tym wszystkim, co dzieje się w człowieku, zwłaszcza z rodzajem i poziomem jego ideałów, pragnień i aspiracji. Granice wolności zostają ograniczone czy zdeformowane w takim stopniu, w jakim są zdeformowane, ograniczone czy nieuporządkowane dążenia, aspiracje i pragnienia danej osoby (19). Można więc powiedzieć, iż w dobie deformacji wartości – w tym także wolności – człowiek próbuje uciec również w imię hasła: „moje zdrowie jest moją sprawą”. Jakże w tym miejscu nie przytoczyć słów G. Marcela, który pisał: *wolność moja może naprawdę uzyskać ostateczne potwierdzenie jedynie wtedy, gdy skojarzy się z moim przeznaczeniem osobistym, nie czyniąc żadnych prób wzniesienia się ponad nie. Z drugiej strony przeznaczenie to wykuwa się i pogłębia jedynie pod warunkiem, że otworzy się dla innych (17).*

Wolność ma więc także konotacje społeczne. Również zdrowie osobiste posiada charakter społeczny. Obecnie

jednak można za E. Husserlem powiedzieć: *Europa jest chora!* Ten znany fenomenolog, zapoczątkowując własną metodę filozofowania, jasno i zdecydowanie stwierdził, że *żyje ogólnie w świecie, który stał się niezrozumiały, w którym daremnie pyta się o owe „po co”, o ów tak niewątpliwy, uznawany przez rozum jak i wolę sens. Owa wielka wiara, która zastąpiła niegdyś wiarę religijną, wiara, że nauka prowadzi do mądrości (...) straciła swą moc. Duchowa nędza naszych czasów stała się nie do zniesienia* (10). Odbija się to oczywiście na kondycji zdrowotnej człowieka odpowiedzialnego za swoje samopoczucie. Stąd też walka o zdrowie własne i drugiego staje się fundamentalnym zadaniem każdego człowieka. Wśród całego spektrum czynników wywołujących chorobę jest, jak już zostało powiedziane wyżej, stres. Stąd też walka z nim ma także wymiar aksjologiczny, związany ze zdrowiem.

Formy walki ze stresem

Aby człowiek mógł znosić trudy życia, tworzyć warunki dla względnie dobrej egzystencji, niezbędna jest dobra kondycja zdrowotna. Warunki te powinny być kształtowane dla regeneracji sił, utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej na długie lata życia, w dobrym samopoczuciu. W tym sensie wykorzystuje się wartość zdrowia jako środka do realizowania pewnych celów oraz realizuje się jego wartość pozainstrumentalną.

Pierwszym ważnym sposobem owej walki jest równowaga emocjonalna. Jest to umiejętność integracji odmiennych stanów afektywnych. Oznacza to zdolność człowieka do osiągnięcia równowagi np. między poczuciem bezpieczeństwa a nieuniknionymi lękami czy poczuciem zagrożenia, a także między zdolnością do wyrażania emocjonalnej czułości lub stanowczości w proporcji do danej sytuacji oraz w zależności od sposobu postępowania danej osoby (7). Trzeba pamiętać, iż reakcje nasze zależą od

przekonań na temat samego siebie i życia w ogóle. Odpowiedź na dane zdarzenie w postaci przeżywanych emocji (np. lęku, złości) oraz reakcji naszego ciała (przyspieszony oddech, zwiększone tempo bicia serca) jest uzależniona od tego, co myślimy i w co wierzymy. Chodzi więc o kształtowanie w sobie pewnego rodzaju równowagi (20). Taka równowaga niesie ze sobą najpierw poznanie siebie, a następnie chęć zmiany stylu życia, co sprawia, iż człowiek zaczyna uświadamiać sobie potrzebę równowagi emocjonalnej, która staje się ważną wartością, do której warto dążyć.

Drugim istotnym sposobem walki o zdrowie poprzez likwidowanie stresu jest wcielanie postulatów tzw. felicytologii pedagogicznej. Felicytologia jest to teoria kształtowania życia szczęśliwego, zadająca pytanie: jak żyć, aby być szczęśliwym i nie popaść w stan przeciwny szczęśliwości (27). Zasadniczymi zadaniami felicytologii pedagogicznej są lansowanie aprobatywnego stosunku człowieka do świata: swoistej proegzystencji w godności i radości; tworzenie dostępu do innych prymarnych wartości ludzkich, na których zasadza się istnienie człowieka, a które czynią go zasobniejszym duchowo i szczęśliwszym; promowanie zarówno radości życia jako wartości moralnej jak i tego kto ją nosi – człowieka duchowo dojrzałego, świadomie podtrzymującego pogodne relacje ze światem; wzmocnienie sił duchowych w cywilizacji technicznej, m.in. poprzez: ustalenie prymatu wartości niematerialnych, humanizację konsumpcji, prosty i skromny model życia będący antytezą komplikacji technicznej, a także unikanie prowizoryczności życia (26).

Radość z życia jest jednym z istotnych faktorów szczęścia, bowiem jak pisał W. Tatarkiewicz, szczęście można rozpatrywać w znaczeniu podmiotowym i przedmiotowym. Podmiotowość szczęścia to przychylność zdarzeń, gdzie do szczęścia nie potrzeba świadomości, iż jest się szczęśliwym. Szczęście w znaczeniu przedmiotowym to „intensywna

radość", gdzie świadomość szczęścia jest warunkiem koniecznym (25). Jest to więc wartość, która obniża lub likwiduje stres.

Kolejnym istotnym narzędziem w walce o własne i innych zdrowie jest tzw. Wychowanie (autowychowanie) zdrowotne. Według M. Demela, wychowanie zdrowotne jest integralną składową kształtowania pełnej osobowości. Polega na wytwarzaniu sprawności, umiejętności bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną, doskonaleniem zdrowia, na kształtowaniu motywacji, postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie, pobudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia poprzez spontaniczne i systematyczne wzbogacanie wiedzy o swoim organizmie, jego rozwoju, prawach rządzących zdrowiem publicznym. Równie cenne jest rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie i cudze, uwrażliwianie na potrzeby zdrowotne innych. Celem edukacji zdrowotnej, której ostatecznym efektem będzie prowadzenie zdrowego stylu życia, jest budowanie zdolności wychowanków (dzieci, młodzieży, dorosłych) do działania dla zdrowego życia i środowiska, kompetencji działania, wezwanie do poszukiwań, zdobywanie doświadczeń celem budzenia świadomości zdrowia i środowiska, poszukiwanie młodego pokolenia dla zmiany, wyeliminowania poczucia bezsilności wobec postępującej degradacji środowiska, gwałtownego rozwoju technicznego deprymującego człowieka, stosowania i używania coraz to groźniejszych i silniejszych używek, prowadzenia nieaktywnego życia i czasu wolnego (6). Chodzi więc o specyficzne zachowania ekologiczne, które mają wymiar aksjologiczny, bowiem czystość środowiska jest wartością, którą powinien urzeczywistniać każdy człowiek (4).

Istotnym faktorem w walce ze stresem jest samoocena. Samoocena, pojmowana jako wynik uogólnienia własnych możliwości, to zjawisko bardzo zróżnicowane. Może być cząstkowa, kiedy czło-

wiek ocenia siebie w różnych sferach różnie i niejako niezależnie, lub globalna, tj. taka, która uwzględnia całokształt istnienia człowieka, rzutuje na jego zachowanie i uwidacznia się zwłaszcza w sytuacjach nowych (14). Do czynników kształtujących negatywną samoocenę można zaliczyć: określone właściwości układu nerwowego (mała odporność na działanie silnych bodźców, słabość tkanki nerwowej), niska samoakceptacja, wysokie aspiracje, większa od przeciętnej liczby przeżytych niepowodzeń, doświadczeń negatywnych (8). Samoocena oraz samoakceptacja związana jest więc z poczuciem własnej wartości i ma ogromne znaczenie w kreowaniu ludzkiej postawy także w obszarze zdrowotnym. Osoby, które dbają o prawidłową samoocenę, mają mniej zaburzających postaw wobec sytuacji stresujących (15).

W walce ze stresem ważne jest także tzw. Wsparcie społeczne. Wsparcie społeczne jest to pomoc dostępna nam poprzez kontakty międzyludzkie. Pomoc ta może się objawiać na wiele sposobów. Najczęściej występujące rodzaje wsparcia to: emocjonalne (gdy inni okazują nam swoje emocje i uczucia wobec nas), instrumentalne (kiedy otrzymujemy od innych pomoc w postaci materialnej), informacyjne (gdy otrzymujemy potrzebne nam informacje czy rady) oraz wartościujące (kiedy otrzymujemy od innych ludzi informacje, które pozwalają nam o sobie lepiej myśleć) (23). Owo wsparcie społeczne ma także charakter wartościujący, bowiem zaniedbanie w tym obszarze może być poważnym zaburzeniem ładu moralnego. Ponadto ucieczka człowieka przed tego typu pomocą budzi zastrzeżenia natury etycznej.

Nie wchodząc w szczegóły, warto także powiedzieć o technikach walki ze stresem, które mogą budzić kontrowersje. Należą do nich różnego rodzaju techniki relaksacyjne, takie jak: relaksacja neuro-mięśniowa (człowiek wchodzi w stan relaksu poprzez sukcesywne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup

mięśni), systematyczne odwracanie (przeżywanie wyobrażonej konfrontacji z sytuacją wywołującą lęk lub fobię), medytacja (medytujący zmierza do uzyskania świadomości przebiegu procesów myślowych za pośrednictwem introspekcji prowadzonej w sposób bierny), *biofeedback* (człowiek zdobywa umiejętność kontrolowania określonej funkcji fizjologicznej w reakcji na sprzężenie zwrotne płynące ze strony tej funkcji). Istnieją także różnego rodzaju formy aktywności fizycznej jak i treningu odporności na stres (2). Już D. Kipnis udowodnił, że psychologowie oraz pedagodzy, traktując człowieka jako przedmiot zewnętrznych oddziaływań, stosują często twarde sposoby wywierania wpływu (nie uwzględniając interesów potrzebujących pomocy). Jest to tzw. metamorficzny efekt władzy (13). W walce ze stresem chodzi więc o ogólnie pojęte psychomanipulacje. Manipulacja zachodzi wszędzie tam, gdzie zdaniem sprawcy (osoby manipulującej) nastąpiłaby rozbieżność między akceptowanym wzorem zachowania wykonawcy (osoby będącej przedmiotem manipulacji) i podsuwanym mu wzorem zachowania, gdyby wykonawca nie został w jakiś sposób ograniczony w swej decyzji. Właśnie to ograniczenie decyzji wykonawcy jest manipulacją. Manipulacja to zatem wszelkie sposoby oddziaływania na jednostkę lub grupę, które prowadzą do mylnego przekonania u osoby manipulowanej, że jest ona sprawcą (decydentem) jakiegoś zachowania, podczas gdy jest ona narzędziem w rękach rzeczywistego sprawcy (21). Powstaje więc pytanie natury etycznej: czy techniki obniżające stres mogą zawierać elementy manipulacji (automanipulacji), a w związku z tym nie są formą oszukiwania (samooszukiwania). Obawy powyższe w szczególny sposób odnoszą się do technik związanych z hipnozą lub autohipnozą. Ponadto na przykład relaksacja polegająca na kierowaniu siedmioma zasadami *yogi* (naprawianie

ciała, naprawianie umysłu, cel, zakorzenienie, połączenie, oddychanie oraz wydłużanie) może budzić wątpliwości natury światopoglądowej.

Reasumując dotychczasowe dywagacje należy stwierdzić, iż podstawą zdrowia jest harmonijna równowaga, korzystne zdrowotnie oddziaływanie człowieka na otaczające go środowisko oraz tegoż środowiska na organizm człowieka. Sam człowiek ma tylko dwie możliwości: albo żyć zgodnie z prawami natury i być zdrowym, albo te prawa naruszać i nieustannie chorować. Dojrzała osoba składa się nie tyle z ciała, psychiki i sfery duchowej, ile raczej wciela się w te sfery, posługuje się nimi, by stać się konkretnym i niepowtarzalnym darem dla innych. Dzięki temu może w sposób świadomy i odpowiedzialny pomagać innym osobom posługując się swoim ciałem (siłą fizyczną, zdrowiem, czasem, pracą), swoją psychiką (sposobem myślenia, wrażliwością emocjonalną, osobowością), swoją sferą moralną (wrażliwością sumienia, zdolnością odróżniania dobra od zła, znajomością norm moralnych), swoim bogactwem duchowym (rozumieniem samego siebie, przyjętymi wartościami i rozpoznaniem sensem życia), swoją wolnością, a także swoimi sposobami spotykania się, rozmawiania i postępowania w kontakcie z innymi.

W Katechizmie Kościoła Katolickiego (KKK 2289) czytamy: *Chociaż moralność wzywa do poszanowania życia fizycznego, nie czyni z niego wartości absolutnej. Sprzeciwia się ona koncepcji neopogańskiej, która zmierza do popierania kultu ciała, do poświęcania mu wszystkiego, do bałwochwalczego stosunku do sprawności fizycznej i sukcesu sportowego. Z powodu selektywnego wyboru, jakiego dokonuje między silnymi a słabymi, koncepcja ta może prowadzić do wypaczenia stosunków międzyludzkich* (12). Stąd też troska o zdrowie ma charakter aksjologiczny, posiadając określone

nieprzekraczalne granice. Zatem walka ze stresem w życiu jest także wartością, która wpływa na jakość życia.

Niech pointą dotychczasowych rozważań będą słowa znanego filozofa, P. Ricoeura: *wola życia da się pomyśleć, a nawet ująć w swej jedności jedynie w obliczu zagrożenia śmiercią, a więc poprzez trwogę i w niej. Określenie wola życia nie odzwierciedla bowiem jakiegoś prostego żywiołowego instynktu. Jako istota żywa dążę do rozrzuconych, różnorodnych i w ostateczności nieskoordynowanych celów: życie, przynajmniej na etapie człowieka, jest zespołem dążeń, których cele nie są ani jasne, ani zgodne. Potrzeba dopiero katastrofy, by nagle, w obliczu absolutnej nieokreśloności – mojej śmierci – moje życie określiło się jako zagrożona całość. Po raz pierwszy postrzegam siebie jako zagrożoną całość. To do śmierci życie otrzymuje całą prostotę, do jakiej jest zdolne* (22). W kontekście tych słów walka ze stresem jako postawa prozdrowotna nabiera szczególnego sensu. Jest to obowiązek, który zaniedbany niesie ze sobą ogromną odpowiedzialność moralną.

Streszczenie

Zdrowie powinno być traktowane jako wartość sama w sobie, jako podstawowy naturalny zasób, od którego zależy rozwój społeczno-gospodarczy kraju. Racje zdrowotne są zatem nieodzownym składnikiem procesu planowania i realizacji działań bez względu na szczebel zarządzania. Niezbędne jest utrwalenie pozytywnego stosunku do zdrowia jako podstawy szeroko rozumianej profilaktyki i działań na rzecz jego umacniania.

Jedną z przyczyn problemów zdrowotnych współczesnego człowieka jest stres. W życiu współczesnego człowieka jest doświadczeniem nieuniknionym, a nadmierny stres często prowadzi do dezorganizacji osobowości i zakłóceń w pełnieniu ról społecznych. Stąd też

niniejszy artykuł zogniskowany jest wokół problemów związanych z walką ze stresem. Owa walka ma wymiar aksjologiczny i może przybierać wiele form omówionych przez Autora artykułu.

Słowa kluczowe: **stres, wartość, zdrowie, troska**

Summary

Health should be treated as a value in itself, as a basic, natural source on which social and economic development of a country is dependent. Health reasons are thus an indispensable component of the planning and accomplishment process of actions regardless of the management level. It is necessary to strengthen a positive attitude towards health as a basis of a widely understood prophylaxis as well as towards actions aiming at its consolidation. Stress is one of the causes of health problems of the contemporary man. In the life of the contemporary man it is an inevitable experience. Simultaneously, excessive stress often results in a disorganization of a personality and disruptions in performance of social roles. That is why this article focuses on problems connected with a fight against stress. This fight has an axiological dimension and may assume many forms discussed by the author of the article.

Key words: **stress, value, health, care**

Piśmiennictwo

1. Banach Cz.: Człowiek wobec wyzwań globalizacji i transformacji ustrojowej w Polsce, [W:] Pedagogika wobec zagrożeń, kryzysów i nadziei (red.) T. Borowska, Kraków 2002.
2. Bishop G. D.: Psychologia zdrowia, Wyd. Astrum, Wrocław 2000.
3. Bosmans P.: Miłość sprawia codziennie cuda, Warszawa 1997.

4. Campbell B.: Ekologia człowieka, Warszawa 1995.
5. Cooper C. L., Payne R.: Stres w pracy, Warszawa 1986.
6. Demel M.: o wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1968.
7. Dziewiecki M.: Odpowiedzialna pomoc wychowawcza, Radom 1999.
8. Filipczuk H.: Rodzice i dzieci w młodszym wieku szkolnym, Warszawa 1985.
9. Heitzman J.: Stres w etiologii przestępstw agresywnych, Wyd. UJ Kraków 2002.
10. Husserl E.: Filozofia jako ścisła nauka, Warszawa 1992.
11. Jan Paweł II: Przesłanie do członków papieskiej Akademii Pro vita, L'Osservatore Romano 6 (2005).
12. Katechizm Kościoła Katolickiego, Pallotinum Poznań 1994.
13. Kipnis D.: Psychology and behavioral technology, American Psychologist, 42 (1987), p. 30-36.
14. Kirenko J.: Psychologiczne determinanty funkcjonowania seksualnego osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego, Lublin 1998.
15. Linville P. W., Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression, Journal of Personality and Social Psychology, 52 (1987), 663-676.
16. Lutomski G.: Promocja zdrowia w edukacji, Edukacja i Dialog, 3 (1994).
17. Marcel G.: Od sprzeciwu do wezwania, PAX Warszawa 1965.
18. Matarazzo J. D.: Behavior immunogens and pathogens In Health and illness, [in] Psychology and Health: The masters lecture series, eds. B. L. Hammonds & C. J. Scheirer, APA Washington, vol. 3.
19. Michalczak K.: Wolność w wierności Chrystusowi, Warszawa 1998.
20. Michele H. C., Boenish E.: Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie, GWP Gdańsk 2002.
21. Podgórecki A.: Zasady socjotechniki, Warszawa 1976.
22. Ricoeur P.: Podług nadziei, Warszawa 1991.
23. Sęk H., Cieślak R. (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, PWN, Warszawa 2006.
24. Szczepański J.: Elementarne pojęcia socjologii, PWN, Warszawa 1972.
25. Tatarkiewicz W.: o szczęściu, PWN Warszawa 2004.
26. Żywczak A.: Afirmacja życia – dobro moralne i wartość wychowawcza, [W:] Małżeństwo i Rodzina, 1-2 (2005), 13.
27. Żywczak A.: Wychowanie do radości życia, Wyd. Żak, Warszawa 2004.

Adres do korespondencji

dr hab. Janusz Mastalski, prof. PAT
ul. św. Marka 10/15
31-012 Kraków