

Irena Heszen, Helena Sęk (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, ss. 371

Psychologia zdrowia wyodrębniła się pod koniec lat 70. XX wieku. W ostatnich latach rozwija się niezwykle intensywnie jako dziedzina badań i praktyki. Nie ogranicza się w swym zastosowaniu do obszaru medycyny, ale swym zasięgiem obejmuje wszystkie najważniejsze obszary życia i działalności ludzkiej. U jej podstaw leżą psychologiczne koncepcje zdrowia. Koncepcje te traktują zdrowie i chorobę jako krańce tego samego kontinuum, a nie jako pojęcia wzajemnie wykluczające się. Kładzie nacisk na zdrowie, jego ochronę oraz promocję, przekracza obszar patologii, zwraca uwagę na zasoby człowieka i jego możliwości rozwojowe.

Pozycja ta stanowi pierwszy polski podręcznik akademicki psychologii zdrowia, wzbogacony o dodruk do wydania z 2007 roku. Celem książki jest przedstawienie teoretycznych i metodologicznych podstaw psychologii zdrowia oraz prezentacja głównych kierunków badań i zastosowań praktycznych. Prezentuje ona najważniejsze wyniki badań autorów polskich oraz zagranicznych. Wskazuje na powiązania psychologii zdrowia z innymi dziedzinami psychologii oraz praktyki terapeutycznej.

Psychologia zdrowia składa się z dziewiętnastu szczegółowych rozdziałów, w których scharakteryzowano głów-

ne obszary zainteresowań współczesnej psychologii zdrowia.

W pierwszych dwóch rozdziałach przedstawiono genezę, historyczne i interdyscyplinarne uwarunkowania rozwoju psychologii zdrowia oraz jej główne zadania i status.

W kolejnych rozdziałach podręcznika skoncentrowano się na problematyce zdrowia. Rozdział trzeci to próba zdefiniowania szeroko rozumianego pojęcia zdrowia oraz dokonania rozróżnienia pomiędzy zdrowiem a pojęciami bliskoznacznymi, tj. szczęściem, dobrostanem czy jakością życia. W rozdziale czwartym natomiast omówiono rozwój człowieka w cyklu życia w powiązaniu ze zdrowiem biologicznym, psychicznym, społecznym oraz duchowym. Zaprezentowano także ogólne modele zdrowia: biomedyczny, holistyczno-funkcjonalny oraz socjoekologiczny. Rozdział piąty poświęcono paradygmatowi salutogenetycznemu, który odegrał przełomowe znaczenie w badaniach nad zdrowiem i chorobą. Stanowi on przeciwagę dla patogentycznego paradygmatu medycyny tradycyjnie pojmowanej, gdyż koncentruje się na poszukiwaniu czynników sprzyjających rozwojowi zdrowia i chroniących je w okolicznościach szkodliwych. W rozdziale szóstym udowodniono, iż zdrowie i choroby są w znacznym stopniu uwa-

runkowane behawioralnie. Wskazano na różne typy definicji zachowania, ważne z punktu widzenia psychologii zdrowia: funkcjonalny, całościowy i całościowo-funkcjonalny. Podkreślono znaczenie relacji wiedzy subiektywnej i obiektywnej z zachowaniami zdrowotnymi. Rozdział zamykają rozważania na temat *stylu życia związanego ze zdrowiem* – pojmowanego jako charakterystyczny dla jednostki i społeczności sposób życia uwarunkowany czynnikami zarówno społeczno-kulturowymi, jak i indywidualnymi. Autorki nie umniejszają także znaczenia poznawczych uwarunkowań zdrowia i choroby, czemu dają wyraz w rozdziale siódmym. Akcent położono na poznawcze odzwierciedlenia zdrowia i jego uwarunkowań, choroby i jej przyczyn, a także na przekonania człowieka dotyczące własnych możliwości kontroli stanu zdrowia. W podręczniku tym (rozdział ósmy) nie zabrakło również informacji dotyczących modeli społecznej psychologii poznawczej, wyjaśniających zachowania zdrowotne i zmianę zachowań, tzn. modelu motywacyjnego, postintencjonalnego, procesualnego i fazowego. W rozdziale dziewiątym z kolei przedstawiono ogólne zagadnienia stresu psychologicznego i radzenia sobie z odniesieniem do problemów zdrowotnych. Rozdział dziesiąty to podsumowanie najważniejszych ustaleń na temat psychologicznych i społecznych uwarunkowań zdrowia i choroby oraz mechanizmów regulujących wzajemne oddziaływania tych czynników. Ciekawe rozważania dotyczą *resilience* (specyficznych umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem) – nowego obszaru badań nad procesami odporności.

W dalszych rozdziałach podręcznika skoncentrowano się na problematyce

choroby. W rozdziale jedenastym zaprezentowano najważniejsze koncepcje psychologiczne, wyjaśniające choroby i dysfunkcje somatyczne, poczynając od psychoanalizy poprzez podejście systemowe i ujęcie psychofizjologiczne, aż do wielodyscyplinarnej psychoneuroimmunologii. Zwrócono również uwagę na psychologiczne następstwa choroby (rozdział dwunasty). Choroba jako sytuacja stresowa, emocjonalne i poznawcze ustosunkowanie się do choroby oraz zjawisko bólu – to najważniejsze zagadnienia tego rozdziału. Rozdział trzynasty poświęcony jest zachowaniu wobec własnej choroby jako źródła stresu. Ważne zagadnienie tego rozdziału to radzenie sobie z bólem, zwłaszcza przewlekłym, gdzie konieczna jest nie tylko interwencja medyczna, ale i psychologiczna.

Dwa kolejne rozdziały koncentrują się wokół leczenia chorób oraz ochrony zdrowia. Kontekst psychologiczny opieki zdrowotnej omówiono w rozdziale czternastym, a specyficzną problematykę kontaktu pacjenta z lekarzem – w rozdziale piętnastym.

W podręczniku tym uwzględniono również zadania zawodowe psychologów zdrowia. O psychologicznej diagnozie zdrowia i choroby oraz kontekście zdrowia można przeczytać w rozdziale szesnastym, natomiast rozdział siedemnasty traktuje o rodzajach pomocy oraz interwencjach psychologicznych w psychologii zdrowia. Obszerny rozdział osiemnasty to opis problematyki psychologicznej i zadań psychologów w wybranych dziedzinach medycyny: kardiologii, onkologii, chirurgii, ginekologii i położnictwie.

Rozdział dziewiętnasty, który zamyka podręcznik, jest poświęcony problemom metodologicznym, specyficznym dla psychologii zdrowia.

Irena Heszen jest profesorem zwyczajnym Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Opublikowała wiele prac z zakresu psychologii zdrowia, psychologii medycznej oraz psychologicznej teorii stresu i radzenia sobie ze stresem.

Helena Sęk jest profesorem zwyczajnym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie oraz autorem i redaktorem naukowym wielu prac z zakresu psychologii klinicznej i psychologii zdrowia.

Ogromna wiedza oraz doświadczenie dydaktyczne autorek sprawiły, że podręcznik ten jest doskonałym przewodnikiem po badaniach, teorii i praktyce psychologii zdrowia. Jest także zbiorem wyczerpujących informacji dla wszystkich zainteresowanych problema-

tyką psychologicznych aspektów zdrowia i choroby. Niezwykle obszerny wykaz literatury z zakresu psychologii zdrowia pozwala na zgłębianie wiedzy i odsyła do źródła wiedzy z tej dziedziny.

Ponadto podręcznik ten jest osadzony w polskich realiach. Prezentuje zarówno najważniejsze ujęcia teoretyczne i wyniki badań autorów zagranicznych, jak i polskie tradycje oraz polski dorobek w psychologii zdrowia.

Istotnym walorem książki jest jej przejrzysty układ. Każdy rozdział posiada jednolitą strukturę. Rozpoczyna go krótki opis zawartości, a kończy podsumowanie. Lekturę w znacznym stopniu ułatwiają także przejrzyste tabele, wykresy oraz schematy.

Marta Przybysz