

Elżbieta Talik (2012). *Jak trwoga, to do Boga? Psychologiczna analiza religijnego radzenia sobie ze stresem u młodzieży w okresie dorastania*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (ss. 180)

Recenzowana książka, będąca owocem rozprawy doktorskiej Elżbiety Talik o tytule *Religijne i poza-religijne strategie radzenia sobie ze stresem a poczucie kontrolowalności u młodzieży* została napisana pod kierunkiem Profesora Leszka Szewczyka na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II. W swojej pracy autorka przedstawia problematykę religijnego radzenia sobie ze stresem, ze szczególnym uwzględnieniem religijnego radzenia sobie ze stresem w okresie dorastania. W pierwszym rozdziale skupia uwagę czytelnika na teorii Pergamenta, która jest adaptacją interakcyjnego ujęcia stresu przez Lazarusa na potrzeby psychologii religii. Szczegółowo i z precyzją przedstawia podobieństwa i różnice pomiędzy obiema teoriami. Dodatkowo autorka odwołuje się do koncepcji Kozielskiego, co przybliży pojęcie samej religijności. Autorka przygląda się religijności młodzieży z perspektywy rozwojowej, a także stresom w okresie dorastania oraz strategiom radzenia sobie z nimi w tym okresie.

Recenzowana książka ma charakter studium teoretyczno-empirycznego. Autorka – po wprowadzeniu teoretycznym i przedstawieniu problemu badawczego – przedstawia propozycję kompleksowego badania radzenia sobie ze stresem przez młodzież obejmu-

jącą kwestionariusz RCOPE autorstwa Pergamenta, Skale Postaw Religijnych autorstwa Prężyny, Skalę Kompetencji Osobistej w opracowaniu Juczyńskiego oraz autorską ankietę „Ty i stres”. Następnie referuje wyniki badań, interpretuje je i dyskutuje w świetle literatury przedmiotu. Czyni to w sposób spójny i klarowny z uwzględnieniem najważniejszych aspektów religijnego radzenia sobie ze stresem.

Szukanie pomocy w religii ma długą historię, jednak dzieje się tak, że religia często pomijana jest w psychologii. Autorka w swej książce ukazuje jasne granice między psychologią a religią, co ułatwia zrozumienie prezentowanych treści. Konstrukty religijnego radzenia sobie ze stresem pojawiają się z reguły w badaniach osób dorosłych, szczególnie grup klinicznych. Autorka natomiast prezentuje swoje badania, w których skupia się na nieklinicznych grupach młodzieży. Skoncentrowanie badań na okresie adolescencji jest uzasadnione po pierwsze niedostatkiem badań nad religijnym radzeniem sobie ze stresem przez młodzież, a po drugie wielością i intensywnością zmian rozwojowych w okresie adolescencji, w tym kształtowaniem się ideologii i światopoglądu, także religijności.

Ogromnym atutem pracy jest swoboda autorki w poruszaniu się pomię-

dzy teoriami teologicznymi i psychologicznymi. Określa psychologię religii jako sposób przeżywania religii przez konkretnego człowieka, czyli jego religijność, która swe przejawy ma w przekonaniach, przeżyciach i zachowaniach człowieka. psychologią a religią, Wskazuje na obszary funkcjonowania ludzi, gdzie psychologia i religia przenikają się. Talik sięga do wielu źródeł i odwołuje się do prac wielu autorów, zarówno polskojęzycznych, jak i obcojęzycznych. W książce zamieszczono wiele przykładów rozpoznanych przez badaczkę związków psychologii i religii. W ten sposób Czytelnikowi jest znacznie łatwiej zrozumieć przedstawiane treści.

To, co może natomiast zaskakiwać w pracy Talik, to zestawienie aforyzmów i przysłów z niektórymi ustaleniami naukowców, co rozpoczyna się już na pierwszej stronie książki, a co kończy się na dyskusji. Wywody autorki wskazują, że mądrość ludowa wyklucza krytyczne pojmowanie Boga, ponieważ opisuje pozytywne funkcje religii w życiu człowieka, takie jak: nadawanie sensu i znaczenia, stanowienie systemu wartości czy ważnego czynnika w rozwoju osobistym. W mądrości ludowej przejawia się też społeczna funkcja religii i jej funkcja terapeutyczna.

Autora analizuje teorię Pergamenta, która wskazuje zarówno na pozytywne, jak i na negatywne religijne radzenie sobie z trudnościami, poprzez odniesienie się do *sacrum*. W związku z omawianymi strategiami mogą wykształcić się trzy style zachowania: (1) samokierujący, kiedy to człowiek kieruje sobą samym; (2) podporządkowany, kiedy to Bóg, kieruje życiem człowieka oraz (3) współpracujący, kiedy

to i Bóg i człowiek są odpowiedzialni za przebieg życia.

Chociaż wyniki badań przeprowadzonych przez Talik nie pozwoliły na potwierdzenie wszystkich hipotez, to jednak dostarczyły podstaw do sformułowania interesujących wniosków i rozpoznanie możliwości ich aplikacji w praktyce psychologicznej. Jedną z najważniejszych implikacji praktycznych autorki jest dostrzeżenie istotnej roli religii w poradnictwie psychologicznym. Poza tym ważne wydaje się tu zauważenie implikacji praktycznych dla duszpasterzy, którzy niejednokrotnie pracują z grupami młodzieży w ramach grup wspólnotowych o tematyce religijnej. Bardzo interesujący jest rezultat uzyskany przez autorkę, wskazujący na różnicę pomiędzy chłopcami a dziewczętami dotyczącą preferowanych strategii religijnego radzenia sobie z trudnościami. Otóż chłopcy odwołują się do strategii typowo religijnych w odróżnieniu od dziewcząt, dla których ważne są również aspekty pozareligijne. Autorka podkreśla ważność kształtowania pozytywnej postawy religijnej u młodzieży. W tych działaniach istotny jest szczególnie wpływ rodziców młodych ludzi.

Książka *Jak trwoga, to do Boga? Psychologiczna analiza religijnego radzenia sobie ze stresem u młodzieży w okresie dorastania* jest pozycją, która porusza trudną i nie do końca jeszcze poznaną tematykę psychologii religii. Wszelkstronna wiedza autorki i rzetelne podejście do referowanych badań nad znaczeniem religii w radzeniu sobie z trudnościami i stresem czynią z recenzowanej książki pozycję godną polecenia.

Natalia Mataczyńska