

Edyta Zierkiewicz

Uniwersytet Wrocławski

Wartość poradników w opiniach przyszłych doradców

W tekście przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych wśród 50 studentów pedagogiki o specjalności poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne. Celem badań było zidentyfikowanie wiedzy przyszłych doradców na temat użyteczności poradników w kształtowaniu roli zawodowej i/lub radzeniu sobie z własnymi problemami. Studenci najpierw wypełniali ankietę dotyczącą nastawienia wobec piśmiennictwa poradnikowego, a następnie czytali wybrany przez siebie poradnik. Wyniki badań dowodzą, że lektura poradników może skutecznie wspierać procesy samorozwoju i świadome kreowanie przyszłej kariery zawodowej.

Słowa kluczowe: poradniki, doradcy, badania poradownicze

Dyskusje na temat piśmiennictwa poradnikowego w przestrzeni publicznej są w Polsce zjawiskiem stosunkowo nowym, mimo iż ten „gatunek” pojawił się w obszarze naszej kultury kilka wieków temu. Sam termin „poradnik” pochodzi prawdopodobnie z XIX wieku, ale wówczas używany był na oznaczenie człowieka udzielającego pomocy innym (por. Linde, 1858, s. 353: „Ten, co radę daje, od pomocy człowiek”). Pierwsze publikacje, których autorzy wcielali się w rolę przewodników, ukierunkowujących działania swoich czytelników, pouczających ich, radzących, co robić w sytuacji nowej lub trudnej, czy jak się zachowywać itp., pojawiły się jednak już w XV wieku. Za poradniki można bowiem uznać średniowieczne *ars (bene) moriendi* (sztuka [dobrego] umierania, Włodarski, 1987; Rok, 1995a), odrodzeniowe i późniejsze *ars (bene) vivendi* (sztuka [dobrego] życia, Rok, 1995b), literaturę parenetyczną, zwierciadła, kalendarze, XVII-wieczne listy (zwł. ojców do synów wyjeżdżających na zagraniczne studia; por. Kargulowa, 1996, s. 16–24), XVIII-wieczne podręczniki (np. dobrego wychowania, dobrych obyczajów; za: Rok, 1998, s. 77) itp.

Bez względu na nazwę, jaką określane były publikacje o charakterze poradnikowym, ich celem zawsze była popularyzacja wiedzy w wybranym zakresie – przede wszystkim wiedzy praktycznej, ostatecznie sprowadzonej do pewnych prawideł (tu: zasad racjonalizacji; por. Czerniawska, 1973, s. 85), jednocześnie zgodnej z obowiązującymi w danym czasie normami czy stanem ówczesnej nauki. Przekazywana

przez poradniki wiedza była i jest nadal raczej podstawowa i zwykle odnosi się do spraw życia codziennego oraz pełnionych w nim ról, a przy tym zorientowana jest na optymalizację działań potencjalnych czytelników, a patrząc szerzej, na realizację funkcji regulacyjnej w procesie wtórnej socjalizacji. Poradniki, informując o danej kwestii i wyjaśniając jej uwarunkowania, radzą i/lub odradzają, perswadują, przekonują, napominają, pouczają, nakazują, sugerują, nakierowują, pokazują na przykładach, zadają specyficzne pytania, nakłaniają do podjęcia namysłu nad konkretnym zagadnieniem i z określoną intencją, a w przekonaniu ich autorów wspierają, mobilizują, zachęcają, dowartościowują, upełnomocniają itp.

Do niedawna jeszcze, tj. co najmniej do połowy lat 90. XX wieku, poradniki jako wypowiedź literacka nie cieszyły się w Polsce większym zainteresowaniem badaczy. Rzadko uwzględniano je w badaniach nad czytelnictwem, choć te zaczęto prowadzić już w latach 20. XX wieku (por. Szocki, 1968, s. 15); nie używano ich też w pracy dydaktycznej z uczniami dorosłymi w obszarze edukacji pozaformalnej (m.in. w procesach kierowanego samokształcenia, czy na przed- i powojennych oświatowych kursach dla analfabetów). Do bardzo rzadkich należały takie, jak to spostrzeżenia:

poczytność tygodników jest o wiele większa od poczytności książek, w tym popularno-naukowych. Wyjątek stanowią książki poradnikowe, które znajdują wielu czytelników. Stwierdzić można to na podstawie analizy wysokości nakładów i wznowień pozycji tego typu oraz częstości ich wypożyczeń w bibliotekach publicznych. Uzyskują one ponad sześć wypożyczeń rocznie, a poradniki medycyny i wychowania znajdują się na liście poczytnych pozycji (za: Czerniawska, 1973, s. 45–46).

Poradniki funkcjonowały zatem niejako na marginesie kultury i w tzw. trzecim obiegu czytelniczym, a więc inaczej niż to było w Stanach Zjednoczonych, których cała historia jest przesiąknięta ideą samopomocy i rozwoju osobistego, tworzenia siebie i przejmowania kontroli nad własnym życiem, na czym właśnie wyrosła amerykańska tożsamość (Effing, 2009, s. 128; Lichterman, 1992). Tak więc w Polsce raczej nie przyznawano się otwarcie do takiej lektury, niemniej tego typu książki wydawane były dość licznie¹ i w ogromnych – według dzisiejszych kryteriów² – nakładach.

¹ Do czasu zmiany ustrojowej w Polsce funkcjonowało co najmniej kilka wydawniczych serii poradnikowych, np. „Rodzina i dom” (Instytutu Wydawniczego CRZZ), „Z budzikiem” (Krajowej Agencji Wydawniczej), oraz kilku uznanych autorów, specjalizujących się w pisaniu poradników, m.in. Zbigniew Pietrański, Stefan Garczyński i – w zasadzie wyśmiewający tę formułę – Jerzy Wittlin (por. np. *Vademecum dla lubiących doradzać*, 1978).

² Jak pisze Olga Czerniawska, odwołując się do książki *Nowości w bibliotekach publicznych* (Siekiński, Andukowicz, 1970), publikacja *O karmieniu i pielęgnowaniu niemowląt* W. Szejnachy z serii „Rady dla rodziców” wznawiana była osiemnaście razy i wyszła w łącznym nakładzie 1 mln 440 tys. egz. Inny poradnik *Jak chronić dziecko przed chorobami zakaźnymi* Jana Bogdanowicza miał jedenaście wydań i liczących razem 500 tys. egz. Dziś wydaje się to nieprawdopodobne, ale wysokość ogólnego

Z powodu braku badań nad wykorzystaniem poradników w Polsce od początku ich ukazywania się do końca ubiegłego wieku, a właściwie do czasów obecnych³, można jedynie, korzystając z prac andragogów (m.in. Olgi Czerniawskiej oraz jej ucznia Kazimierza Zawadzkiego, 1988), formułować bardziej lub mniej uzasadnione przypuszczenia, z jakich powodów czytelnicy po nie sięgali, jakie dzięki nim osiągnęli efekty oraz jaki wpływ miały te lektury zarówno na nich, jak i, szerzej, na kulturę, której były wytworem. Poradniki bowiem, jak się współcześnie uważa, są „zwierciadłem” epoki, odbijają się w nich dominujące trendy, idee, aspiracje, zjawiska (zob. np. Effing, 2009; Jacyno, 2007). Jednak naukowa refleksja nad nimi – tak jak np. historyczna analiza życia codziennego minionych epok – jeszcze do niedawna wielu badaczom wydawała się niewarta podjęcia, oczywista, banalna i bez znaczenia.

O współczesnej atrakcyjności tematu „poradniki” świadczy szybko rosnąca, od połowy pierwszej dekady XXI wieku, liczba poświęconych im publikacji naukowych, a przede wszystkim „poradnikowy boom” na rynku czytelnictwa. Kilka lat po przełomie politycznym w Polsce pojawiły się, w dużej ilości, tłumaczenia amerykańskich poradników psychologicznych i książek uczących pozytywnego myślenia, których wcześniej u nas nie było. Do połowy lat 90. poradniki uchodziły za książki dostarczające podstawowej wiedzy społecznej, zorientowane na wyrównanie braków socjalizacyjnych i edukacyjnych⁴, lub co najwyżej realizujące w pewnym sensie cele aspiracyjne (tu: uczące manier i ułatwiające naśladowanie wybiórczo dobranych wzorów życia klasy wyższej; zob. Czerniawska, 1973, s. 162; Kolbuszewski, 2006), tak teraz nowe wydawnictwa zdawały się otwierać przed czytelnikami nieznane wcześniej możliwości, ujawniać sekrety zasobnego i/lub szczęśliwego życia, a także dawać posmak amerykańskiej kultury, atrakcyjnej przez swoją otwartość i różnorodność.

nakładu poradników o tematyce rodzinnej samego tylko Państwowego Zakładu Wydawnictw Lekarskich w dwóch dekadach (1950–1970) osiągnęła 30 mln egz., „z czego wynika, że każdy statystyczny Polak jest przeciętnie posiadaczem popularnej broszury, w tym dotyczącej problematyki rodzinnej” (za: Czerniawska, 1973, s. 46).

³ Prowadzone regularnie przez Bibliotekę Narodową badania (ilościowe) nad stanem czytelnictwa w Polsce, mimo że obejmują poradniki (w rankingach regularnie plasujące się na wysokiej, trzeciej, pozycji; zob. np. Strauss, Wolff, 1994), to umieszczają je w niejednorodnej kategorii – wraz z podręcznikami szkolnymi i wydawnictwami encyklopedycznymi, co uniemożliwia uzyskanie jasnego oglądu odnośnie do ich społecznego zasięgu. Poza tym w raportach BN z ostatnich lat (liczących ponad 100 stron) sam termin poradnik pojawia się zaledwie raz, co uniemożliwia wysnucie jakichkolwiek wniosków na temat tego typu publikacji i ich społecznego odbioru (por. Michalak i in., 2016; Koryś i in., 2015).

⁴ Cytowana już Czerniawska, która jako jedna z nielicznych dostrzegła społeczne zapotrzebowania na poradniki (tu: p. rodzinne), pisała, że tego rodzaju książki „popularyzują wiedzę z zakresu kultury sanitarnej i medycyny oraz udzielają praktycznych wskazówek, wychodząc z założenia, że nawet bardzo wysoki poziom kultury człowieka i jego wykształcenia wcale nie oznacza, że jest on przygotowany na przykład do racjonalnego pielęgnowania niemowląt czy udzielania pierwszej pomocy” (1973, s. 47).

I tak jak do niedawna w Polsce raczej unikano publikowania książek pod szyldem poradników, tak obecnie ta etykieta zdaje się posiadać bardzo duży potencjał komercyjny. Książki tego typu dominują dziś w księgarniach na półkach z literaturą psychologiczną i pedagogiczną, powstały nowe specjalizujące się w nich wydawnictwa (np. Jacek Santorski & CO), a profesjonaliści dostrzegli w nich interesujące lub intratne zjawisko i podjęli badania nad poradnikami (zob. np. Błachowicz, 2013; Chrobak, 2015; Fabisiak, 2010; Ficek, 2013; Gdula, 2009; Jacyno, 2007; Jakubėnas, 2009; Kędzierska, 2007; Małek, 2012; Marzec, 2010; Nawrot-Borkowska, 2012; Piotrowska-Marchewa, 2006; Roćko, 2009; Rok, 1998; Stawiak-Ososińska, 2008; Zierkiewicz, 2004), albo sami stali się ich autorami (m.in. Eichelberger, 2014; Fijewski, 1998; Mieścicka-Mellibruda, 1993; Woydyłło, 2011).

Definicje i cechy konstytutywne współczesnego piśmiennictwa poradnikowego

Z racji tego, że obecnie na rynku pojawiło się wiele książek, które opatrywane są mianem poradnika jako swoistym znakiem jakości, wydaje się, że warto pokrótce wyliczyć kluczowe cechy tego „gatunku”. Rozpocząć jednak trzeba od uwagi, że poradniki nie tworzą jednolitego gatunku piśmiennictwa, co często utrudnia uściślenie obszaru badawczego, dlatego część badaczy rezygnuje ze sformułowania choćby roboczej definicji przedmiotu swoich analiz, zakładając niejako, że każdy czytelnik – po przywołanych w opracowaniu tytułach książek – domysli się o jakich publikacjach traktuje ich tekst (por. Norcross i in., 2000), inni zaś odwołują się do związanych formuł. W tym drugim przypadku piszą na przykład, że mianem poradnika określona może zostać każda niebeletrystyczna i nienaukowa książka, napisana w celu uświadomienia czytelnikom pewnych negatywnych aspektów współczesnej im kultury, w których przeciwdziałaniu lub pokonaniu pomoże jej lektura; dzięki niej podejmą bowiem nowe działania i/lub przyjmą nowe postawy, a to umożliwi im przeżywanie swojego życia w sposób bardziej satysfakcjonujący i skuteczny (Cheng, 2008, s. 2). Czasami badacze ujmują to jeszcze krócej: poradniki to książki, w tytułach których sygnalizowany jest jakiś problem, a w podtytułach sugerowane jest jego rozwiązanie, np. *Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie* (Neville, 2008, s. 219–220).

Ogólnie mówiąc, poradniki to książki (do tej grupy wliczane są niektóre czasopisma, a ostatnio także publikacje internetowe), które zawierają przepisy rozwiązań ujętych w ich tytułach problemów, a raczej, które same siebie prezentują jako takie rozwiązania.

Część poradników silnie akcentuje kwestię danej „patologii”, nastawiając się na uświadomienie czytelnikom jej natury lub jej istotności czy funkcji w ich życiu. Ich autorzy wychodzą z założenia, że nazwanie (in. zdiagnozowanie) trudności ograniczającej szanse życiowe, czy zaburzającej funkcjonowanie ma na celu

przekonanie odbiorców, że nie jest ona ani niemożliwa do pokonania, ani od nich niezależna. Odwrotnie: twierdzą, że czytelnicy będą w stanie zidentyfikować ją u siebie lub w swoim życiu, i dzięki podjęciu ukierunkowanej refleksji oraz pracy emocjonalnej, zdystansują się wobec niej lub przejmą nad nią kontrolę (np. nad własną nieśmiałością, nad uległością wobec innych), a to uczyni ich życie bardziej satysfakcjonującym i pełniejszym. Co więcej, czytelnicy mogą się spodziewać, że zmiana, którą przejdą będzie trwała, a jej efekty znajdą swoje odzwierciedlenie w różnych sferach życia – dotyczyć bowiem będzie ona ważnego elementu ich tożsamości (tego, kim są) lub kwestii, która nie pozwala im się zrealizować (a więc odnosi się do tego jacy są lub tego, jak chcieliby żyć).

Z kolei inne poradniki mocniejszy nacisk kładą na sposoby rozwiązywania problemu – nie na przyczynę, która wywołuje życiowy kryzys lub jest źródłem powtarzających się problemów, ale na strategię mierzenia się z nim i/lub na sam efekt procesu zasięgnięcia porady. W takim przypadku od czytelników oczekuje się, że przede wszystkim opanują wiedzę niezbędną do nauczenia się określonych metod działania, które – początkowo z mniejszym, a po pewnym czasie z większym sukcesem – będą wdrażać na „wąskim odcinku” swojego życia, a gdy je opanują, z łatwością pokonają kolejne przeszkody (np. umiejętność radzenia sobie z problemami wychowawczymi nabyta w czasie, gdy dzieci były małe, będzie równie lub bardziej skuteczna, gdy dzieci wejdą w okres adolescencji i później). Co więcej, niejako zakłada się, że nabycie pewnych umiejętności i coraz większa sprawność w posługiwaniu się nimi będzie sprzyjać pojawieniu się u czytelników poczucia sprawstwa, kompetencji, odpowiedzialności, samodzielności, autonomii.

A zatem, jeśli przyjąć, że poradniki zorientowane są głównie albo na reorganizację struktur wewnętrznych czytelnika (ponieważ tam upatrywana często jest przyczyna problemu), albo na racjonalizację działań czy „zarządzanie” nimi (z tego względu, że skuteczność podejmowanej aktywności jest pożądaną wartością i celem wielu ludzi), a przy tym że występują także publikacje „typu mieszanego”, to powstaje swoiste kontinuum, pozwalające odpowiednio ulokować wszystkie książki udzielające od wąsko do szeroko rozumianej pomocy.

Oprócz intencjonalnie wyrażonej przez autora chęci pomocy czytelnikom – ujętej jako towarzyszenie im w procesie uświadomienia sobie przyczyny problemu i/lub jako wsparcie przy uczeniu się umiejętności radzenia sobie z określoną trudnością – inną ważną cechą poradników jest obietnica odniesienia sukcesu i ich praktyczna orientacja. Czytelnicy często zapewniani są o dużej użyteczności oferowanych im rad, wskazówek, instrukcji, informacji itp., i są zachęceni do wypróbowania ich na sobie lub w swoim życiu. I to właśnie stosowalność lub adekwatność do potrzeb czytelników często przesądza o wysokiej lub niskiej pozycji tego

gatunku w profesjonalnych i nieprofesjonalnych rankingach – choć nie są to jedyne kryteria oceny⁵.

Cechą poradników jest także sprzyjanie tworzeniu relacji paraspołecznej, przypominającej bezpośredni kontakt doradcy i osoby radzącej się (zob. Zierkiewicz, 2004). Czytelnicy, tak jak klienci doradców i psychoterapeutów, często pragną odpowiedzi na pytania: Co jest ze mną nie tak? lub Co mam zrobić z tym problemem, jak sobie z nim poradzić? Autorzy poradników zakładają więc, że oczekują oni, iż lektura poradnika pozwoli im się tego dowiedzieć lub że podpowie rozwiązanie nadające się do zastosowania. Gdy autor chętniej posługuje się przekonywaniem, poucza, daje wskazówki, nakłania itp., wówczas bliżej mu do poradnictwa dyrektywnego. Gdy częściej oświetla pole problemowe, zachęca, pobudza do refleksji, komplementuje, inspiruje, ułatwia przeżywanie emocji itp., wtedy działa jak doradca liberalny. A kiedy odwołuje się głównie do analizy sytuacji, refleksji nad wartościami, pytań otwartych, gdy mobilizuje, dzieli się swoim doświadczeniem, zostawia przestrzeń dla partnera-radzącego się (np. pustą kartkę do zapisania własnymi sądami przez czytelnika), wówczas nawiązuje kontakt charakterystyczny dla poradnictwa dialogowego (por. Kargulowa, 1986, s. 13–28; Wojtasik, 1993, s. 55–65). Bez względu na rodzaj interakcji między zapośredniczonym doradcą/przewodnikiem a jego wirtualnym klientem, typowe dla poradników są środki retoryczne sprzyjające jej budowaniu: bezpośredni język (tu: swobodny, potoczny styl, symulujący bezpośrednią rozmowę), łamanie konwencji społeczno-obyczajowych przez zwracanie się do czytelnika na „ty” i stosowanie czasowników w drugiej osobie liczby pojedynczej (Fabiszak, 2010; zob. też Ficek, 2003). Wszystko to, by przyciągnąć uwagę potencjalnych odbiorców.

Oprócz wymienionych wyżej, ważnymi cechami poradników jest także to, że są szeroko dostępne, łatwe w użyciu, tanie (zwłaszcza w porównaniu z kosztem bezpośredniej profesjonalnej pomocy), krótkotrwałe (tu: niewymagające regularnych spotkań ze specjalistą często w okresie kilkumiesięcznym lub nawet kilkuletnim), samodzielnie ordynowane (a więc oparte na zasadzie dobrowolności) i osobiście zarządzane (wymagające umiejętności autodiagnozy, monitorowania przebiegu czytania/samopomocy sobie i ewaluacji postępów) oraz anonimowe (a więc pozwalające uniknąć skrępowania z powodu posiadania danego problemu czy nieakceptowanej u siebie cechy charakteru). Poradniki podejmują najbardziej oczywiste, ale i najbardziej niecodzienne tematy/problemy, które ludziom wydają się albo zbyt błahе, by zgłosić się z nimi do psychoterapeuty, albo nazbyt odbiegające od normy i przez to stygmatyzujące (Popiołek, 1995; Starker, 1986). Ważną – i z pewnością zaskakującą dla krytyków tego gatunku – kwestią jest także to, że poradniki

⁵ Ostatnio bardzo negatywne reakcje u polskich czytelników wzbudził poradnik Beaty Pawlikowskiej *Wyszłam z niemocy i depresji. Ty też możesz* (2016). Wiele opinii zwykłych użytkowników odnosiło się do deklarowanej przez autorkę skuteczności prezentowanej metody oraz do jej nienaukowego wywodu, pełnego szkodliwych potocznych przekonań (por. komentarze do artykułu autorstwa Bańkowskiej i Przybyszewskiego, 2016).

z jednej strony sprzyjają nawiązywaniu lub umacnianiu relacji z innymi (gdy ich treść jest tematem rozmów ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną, albo gdy są innym pożyczane lub darowane), a z drugiej, poszukiwaniu dalszej pomocy (wielu autorów poradników, promując ideologię terapeutyczną, namawia swoich czytelników do zakupu kolejnych pozycji książkowych i/lub do wizyty u terapeuty) (zob. Lichterman, 1992).

Wydaje się jednak, że czytelnicy wchodzący w kontakt z poradnikiem są gotowi do podjęcia znacznie większego zaangażowania i wysiłku intelektualnego, niż zakładają to zarówno autorzy poradników, jak i przeciwnicy tego rodzaju piśmiennictwa. Można odnieść wrażenie, że nie są nastawieni na samo „wyłuskanie sedna sprawy” i szybkie porzucenie lektury, ale chętnie poszerzają swoje horyzonty w zakresie ważnych dla nich życiowo czy osobiście zagadnień. Tak właśnie zdaje się wynikać z raportu Biblioteki Narodowej na temat stanu czytelnictwa w Polsce w 2012 roku. Jego autorki piszą: „motywacją Polaków do sięgania po poradniki rzadko jest chęć poradzenia sobie z konkretną trudnością. Znacznie częściej tego typu książki traktowane są jako element samorozwoju, poszerzania wiedzy, ale też jako forma miłego spędzania wolnego czasu” (Dawidowicz-Hynkowska, Michalak, 2015, za: Harbuz-Karczmarewicz, 2017).

Podsumowując powyższe uwagi, można stwierdzić, że poradniki dostarczają czytelnikom przekaz atrakcyjny pod wieloma względami; odpowiadający zarówno na ich potrzeby, jak i szerzej, na pewne zapotrzebowanie społeczne, którego inne zasoby kulturowe nie mogą zaspokoić. Są przystępne w formie i treści, sprzyjają podejmowaniu procesu uczenia się i/lub autoterapii, ułatwiają readaptację i/lub samorozwój. Nie dziwi więc, że pomimo ogólnego spadku czytelnictwa książek i czasopism⁶, obserwuje się stałe, a nawet rosnące zainteresowanie publikacjami poradnikowymi wśród czytelników⁷ (Molicka, 2008, s. 30; Wolff, 2009). Jest to zresztą trend światowy, trwający od co najmniej dwóch dekad (zob. np. Furedi, 2004; Wolff, Straus, 1996).

⁶ Do przeczytania choć jednej książki w 2015 r. przyznało się 37% badanych. Katarzyna Wolff w 2009 r. (s. 1) pisała, że spadek czytelnictwa odnotowywano w zasadzie od samego początku prowadzenia systematycznych badań w tym zakresie w Polsce, tj. od roku 1992. Przebiegał on zarówno w odniesieniu do intensywności czytania (w latach 1994–2004), jak i spadku ogólnej liczby czytelników (z 58% w 2004 r., 50% w 2006 r., do 38% w 2008 r. i 37% w 2015 r. – przy czym liczba tzw. intensywnych czytelników, tj. takich, którzy przeczytali więcej niż 7 książek w roku, spadła z 22% w 2002 r., do 11% w 2012, a obecnie wynosi zaledwie 8%; zob. Michalak i in., 2016, s. 13). Można się zastanawiać, czy za spadek czytelnictwa odpowiada swoista moda na nieoczytanie, czy po prostu jest to większa śmiałość w przyznawaniu się do braku zainteresowania tzw. kulturalnymi rozrywkami (por. Michalak i in., 2016, s. 15–16).

⁷ Jeszcze w 2008 r. czytelnicy chętniej sięgali po popularne powieści (obyczajowo-romansowe – 18% i sensacyjno-kryminalne – 15%, w porównaniu z książkami encyklopedyczno-poradnikowymi – 14%; Wolff, 2009, s. 1), przy tym najczęściej kupowali poradniki (23% – w porównaniu z podręcznikami i lekturami szkolnymi – 15%, powieściami obyczajowymi – 13% i kryminałami – 9%, książkami dla dzieci i młodzieży, 10%) (Wolff, 2009, s. 1–2).

Nie wolno jednak zlekceważyć zarzutów stawianych temu rodzajowi piśmiennictwa, dlatego wspomnę jeszcze o tych wysuwanych najczęściej. Poradniki krytykuje się za potoczność lub wręcz banalność przekazu (Śliwerski, 2015), za podtrzymywanie dominujących ideologii (przede wszystkim stereotypów płciowych i nierówności między kobietami i mężczyznami; (zob. np. Schragger, 1993; Singleton, 2004), za promowanie szkodliwych przekonań (np. że rozwiązanie każdego problemu jest możliwe, że dostajemy to, na co zasługujemy, a więc sami jesteśmy winni swojej sytuacji), za dostarczanie prostych rozwiązań na skomplikowane problemy (Gokhale, 2012), za podawanie informacji sprzecznych z naukowo dowiedzionymi ustaleniami itd. Należy jednak zauważyć, że krytyka poradników nie wpływa na zmniejszenie ich poczytności, a co najwyżej utrudnia ustalenie, z jakich powodów są tak chętnie wybierane przez czytelników i jaki jest efekt podejmowanej przez nich lektury. Negatywna ocena tego „gatunku” często bowiem staje się podstawą do krytykowania nie tylko składających się nań publikacji, ale i samych czytelników, lub choćby tylko ignorowania ich głosu na temat motywów czytania poradników i wywieranego przez nie wpływu na życie.

Celem tego artykułu jest dowiedzenie się w czym, w opinii badanych, tkwi wartość poradników. W związku z tym, w dalszej części zostaną przedstawione założenia metodologiczne badań własnych. Ogólnie można stwierdzić, że uzyskane przeze mnie wyniki potwierdzają wnioski formułowane przez innych badaczy, którzy dowiedli efektywności korzystania z poradników.

Założenia i cel badań

Poradniki to zazwyczaj lektura prywatna – są one bowiem samodzielnie wybierane przez czytelników (pod wpływem uświadomionej potrzeby lub impulsu) i czytane w czasie wolnym. Dość często – choć jeszcze nie w Polsce – wykorzystywane są również przez profesjonalistów w obszarze ich pracy terapeutycznej i edukacyjnej na rzecz osób, którym udzielają pomocy (por. np. Starker, 1988). Zwłaszcza psychoterapeuci i biblioterapeuci są świadomi, że odbywające się raz w tygodniu (lub rzadziej) sesje nie zawsze przynoszą pożądane rezultaty terapeutyczne ich klientom, oraz że konstruktywne zmiany u ludzi następują w codzienności – i to także u ludzi, którzy nie korzystają z profesjonalnej pomocy (Markwith-Grzyb, 2012; Prochaska, 1995). Z tego powodu niektórzy terapeuci starają się wspierać procesy pomocowe, używając strategii pozornie nieterapeutycznych lub instruując klientów, jak odpowiednio aranżować zwyczajne sytuacje tak, by zwiększały ich szanse na osiągnięcie pożądanych rezultatów (por. Lampropoulos, Spengler, 2005).

Zachodni terapeuci wydają się już dostatecznie zachęcani do podsuwania swoim klientom poradników do czytania. Z jednej strony wyniki wielu badań naukowych zapewniają ich o dużej skuteczności tego typu piśmiennictwa (np. w odniesieniu do radzenia sobie z sytuacją rozvodu, a więc także z depresją i stratą,

oraz, zwrotnie, w odniesieniu do nabywania umiejętności relaksacji, samokontroli i wzmacniania siebie [np. Ogles i in., 1991], do przewycięzania lęku i korygowania zachowań dysfunkcyjnych [np. Martinez Serrano, Sierra, 2005]). Z drugiej zaś strony na rynku pojawiły się rzetelne, specjalistyczne przewodniki doradzające terapeutom w zakresie doboru poradników w odniesieniu do określonych problemów zgłaszanych przez ich klientów (por. np. Fred, Schultis, 1995; Katz, Sternberg Katz, 1985; Norcross i in., 2000) – nie muszą więc teraz zdawać się na przypadek lub wyłącznie na własne wyczucie, bez pewności, że dana publikacja rzeczywiście posiada odpowiednie walory. Ponadto wielu profesjonalistów przekonało się do poradników jako wartościowego źródła wiedzy praktycznej, gdy sięgnęli po publikacje adresowane właśnie do nich, np. do dwóch wydanych także w Polsce książek: *Pomaganie mężczy. Wypalenie w pracy zawodowej* J. Fenglera czy *Dar terapii. List otwarty do pacjentów i ich terapeutów* I. Yaloma.

Badania, które przeprowadziłam, miały na celu poznanie opinii przyszłych doradców (tj. studentów pedagogiki o specjalności „poradnictwo”) na temat piśmiennictwa poradnikowego. Celem ukrytym badań było (1) uświadomienie badanym istnienia w Polsce poradnikowego fenomenu, który – w zależności od ich stosunku do poradników – może okazać się swoistym dopełnieniem udzielanej przez nich profesjonalnej pomocy albo kontr-dyskursem niwelującym ich wysiłki, oraz (2) umożliwienie zidentyfikowania potencjalnych korzyści płynących z podjęcia lektury poradników zarówno dla radzenia sobie z problemami osobistymi, jak i dla rozwijania refleksji nad swoją (przyszłą) rolą zawodową. W procesie badawczym dążyłam jednak przede wszystkim do poznania stosunku przyszłych doradców do poradników w ogóle, do ustalenia, jakie publikacje znają i czego dotychczas się z nich nauczyli/dowiedzieli. Zasadniczym etapem badań była lektura samodzielnie wybranego poradnika i jego krytyczna analiza. Efektem finalnym tego etapu było opracowanie sprawozdania z pracy z poradnikiem. Oprócz pisania sprawozdań, studenci wypełniali także kwestionariusz ankiety badającej ich opinie na temat piśmiennictwa poradnikowego (Self-Help Reading Attitudes Survey, SHRAS), opracowany na podstawie artykułu autorstwa Dawn Wilson i Thomasa Casha (2000).

Poradniki w opinii badanych. Analiza wyników badań

Badania przeprowadzone zostały w roku akademickim 2015/2016. Wzięło w nich udział 50 osób, z których zdecydowaną większość stanowiły kobiety (94%), w wieku od 20. do 46. r. ż. (średnia wieku badanych wynosiła 24,6). Większość badanych (92%) przyznała się do przeczytania w ciągu ostatnich pięciu lat przynajmniej jednego poradnika. Nie oznacza to jednak, że wysoko oceniają ten typ piśmiennictwa – zwłaszcza jako formę pomocy sobie i/lub innym (nikt tak nie uznał we wstępnej fazie badań, czyli cztery tygodnie przed etapem zasadniczym, na którym podejmowana była lektura wybranej książki poradnikowej). Poza tym tylko 22% badanych

ewentualnie rozważałoby poradniki jako alternatywę dla psychoterapii, a 91% badanych stwierdziło też, że zna lepsze sposoby pomagania sobie niż czytanie takich publikacji. Jednocześnie nie uważają oni poradników za niebezpieczne lub szkodliwe dla czytelników (tylko cztery osoby tak stwierdziły), trudne w odbiorze lub wywołujące niepokój czy dyskomfort.

Studenci biorący udział w badaniach stwierdzili, że czytają poradniki od dawna – jeszcze przed przyjęciem na studia sięgali po takie książki. Zwykle szukali w nich konkretnej wiedzy i praktycznych wskazówek (np. na temat technik negocjacji, hodowli i tresury psów rasowych, zabaw z własnym dzieckiem, pielęgnacji niemowlęcia), ale korzystali z nich także z powodu doświadczanych trudności psychologicznych (tu: zrozumienia przyczyn swoich niepowodzeń w relacjach z bliskimi), a nawet dla ukierunkowania swoich praktyk duchowych.

W przeciwieństwie do ustaleń P. Lichtermana (1992), który dowodził, że rozmowa o poradnikach może sprzyjać budowaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych, badani studenci poradnictwa stwierdzili, że nie są zainteresowani wymianą spostrzeżeń na temat swoich lektur ze znajomymi. Niemniej gdyby ktoś w ich otoczeniu rozmawiał na taki temat, to 46 proc. badanych chętnie przysłuchałoby się głoszonemu opiniiom.

Wyniki uzyskane dzięki przeprowadzonej ankiecie są niespójne. Oprócz powyższych nieścisłości, badania ankietowe wykazały, że według badanych poradniki nie są dobrą formą pomocy (tak deklarowało 91%). Przy tym jednak uważają oni, że czytanie tego rodzaju książek może być interesujące (63%). Zdaniem przyszłych doradców z poradników można nauczyć się czegoś pożytecznego (uważa tak 96%), co więcej, ta lektura prowokuje do refleksji (54%), może uruchomić proces zmiany (74%), a nawet umożliwić osiągnięcie prawdziwego wglądu (wierzy w to 62%).

Innych danych dostarczają badania ankietowe, a innych opisowe raporty o wrażeniach z lektury konkretnej książki poradnikowej. Raporty badawcze właściwie nie potwierdzają ambiwalentnej postawy studentów wobec tego typu piśmiennictwa. Cztery osoby, które z niechęcią odnosiły się do tego typu książek, najczęściej nigdy się z nimi bliżej nie zetknęły, kierowały się uprzedzeniami podszytymi lękiem, które jednak nie były czymś utrwalałym.

Poradnik Katarzyny Miller Nie bój się życia, dostałam w prezencie od mamy mojego męża w momencie, gdy pojawił się nasz synek i to wydarzenie przewartościowało całe nasze życie. Byłam sceptycznie nastawiona do tej książki (bo nie lubię tego typu tytułów) do chwili, dopóki nie zaczęłam jej czytać. Książka dotyczy normalnych, egzystencjonalnych problemów każdego z nas, więc szybko znalazłam w niej coś dla siebie. Myślę, że w tamtym czasie ten poradnik pomógł mi uporządkować życie.

Poradniki nie zawsze są czytane „od deski do deski”. Nie można też założyć, że czytelnik przyswoi cały, ujęty w książce, materiał. Poza tym nawet jeśli dana publikacja staje się ważna (choćby na krótki czas) dla odbiorcy, to podchodzi

on do swojej lektury selektywnie – czytanie to proces wymagający czasu, namysłu, analizy i dokonywania oceny poznawanych treści itp.

Czytając poradniki, można się zatrzymać i spojrzeć w głąb siebie, na swoje życie, przeanalizować priorytety i niektóre rzeczy zobaczyć w zupełnie innym świetle. Dla mnie ważny był poradnik Nie musisz być najlepsza. Poradnik dla kobiet uzależnionych od sukcesu. Skłonił mnie on do zastanowienia się nad tym, co jest dla mnie najważniejsze w życiu i po co właściwie tak pędzę przez życie.

W szczególności dotyczy to poradników, które przecież nakłaniają czytelników do implementowania prezentowanych koncepcji w konkretnych obszarach lub choćby tylko do wykonania proponowanych przez ich autorów ćwiczeń. Wysoka wartość takich książek, w przekonaniu odbiorców, jest proporcjonalna do pożądanych zmian, które – jak sądzą – dzięki nim można wprowadzić w życie (lub które już przyniosły oczekiwane efekty).

Znaczące jest więc to, że wypowiedzi pisemne badanych dowodzą ich krytycznego podejścia do czytanych treści – nawet wtedy, gdy podchodzili do lektury z fascynacją i początkowo bezrefleksyjnie poddawali się perswazyjnemu przekazowi. Z czasem, wraz z nabywanym doświadczeniem oraz zmianami zachodzącymi w ich życiu, weryfikowali obietnice składane przez autorów, odkrywali słabości roztaczanej przez nimi wizji, a także dostrzegali różne dyskursywne „pęknięcia” i uzurpacje (np. forsowane przekonania, nadmierne generalizacje, uproszczenia).

Ja osobiście czytałam poradniki z dużym entuzjazmem podczas ciąży. Chciałam wszystko wiedzieć na temat wychowywania dzieci, porodu i wszystkiego, co jest związane z macierzyństwem. Uważałam wszystkie rady za cenne. Jednak teraz, gdy jestem mamą, uważam, że w wielu kwestiach poradniki podawały mylne informacje. Nie mogę powiedzieć, że niektóre informacje mi się nie przydały, bo skorzystałam z nich, jednak na własnym przykładzie mogę stwierdzić, że poradniki należy czytać bardzo uważnie i do niektórych informacji podchodzić wręcz krytycznie. Nie przyjmować wszystkiego jak leci. W poradnikach dotyczących ciąży i macierzyństwa spotkałam się z bardzo ogólnym podejściem do tego tematu. Wszystkie dowodziły, że każda kobieta w czasie ciąży czuje się tak samo, że każde dziecko w danym okresie rozwojowym również jest takie samo. A przecież tak nie jest; każda ciąża jest inna i nie ma takich samych dzieci. W poradnikach brakuje mi indywidualnego podejścia do problemu i nie-uogólniania wszystkiego, niewkładania różnych rzeczy do jednego worka.

Do wystawienia pozytywnej oceny czasami wystarcza tylko jedna dostatecznie praktyczna rada, jedno udane objaśnienie problemu lub jedno adekwatne zalecenie. I dlatego, nawet gdy pozostałe sugestie zostają uznane za nieużyteczne lub niewłaściwe, poradnik nadal może być, w pewnym zakresie, doceniany.

Czytałam w życiu wiele poradników; sporo nadal posiadam w swojej domowej biblioteczce. Książki Tombaka pt. Droga do zdrowia nie mam już w swoich zbiorach, ale wspominam teraz o niej, ponieważ wiele dla mnie w swoim czasie znaczyła. Kilka lat temu dosyć szczegółowo z nią pracowałam. Wiele porad tam zaprezentowanych stosuję do dnia dzisiejszego, jednak w książce tej znajduję również wskazówki nieco, jak na moje oko, dziwne – mam co do nich mieszane uczucia. Jednak nigdy się nad nimi nie skupiałam, pomijałam je, nie były dla mnie interesujące.

Ale bywa i odwrotnie:

Do tej pory miałam w ręku zaledwie kilka poradników. Nie widzę większego sensu w ich czytaniu. Co prawda uważam, że mogą one pomóc, ja jednak w razie potrzeby korzystam z innej formy pomocy, to jest rozmawiam z mamą, siostrą, przyjaciółką bądź też zwracam się do osoby, która jest ekspertem w danej dziedzinie, w której aktualnie mam problem. Szczerze mówiąc, czytam poradniki nie ze względu, żeby sobie pomóc, tylko z ciekawości.

Niejednokrotnie badani polemizują z obietnicami autorów poradników, zwłaszcza wówczas, gdy przekazywane w nich wartości pozostają w sprzeczności z uznawanymi przez nich wartościami i przekonaniami.

Z moich osobistych doświadczeń dotyczących przeczytanych przeze mnie poradników, szczególnie pamiętam Sekret, którego autorką jest Rhonda Byrne. Nie uważam siebie za kogoś, kto może coś powiedzieć o skuteczności stosowania porad pochodzących z tego poradnika. Mówi on o tym, że istnieje łatwy i dostępny dla każdego sposób na osiągnięcie szczęścia i wszystkiego, czego pragniemy w swoim życiu. Wystarczy poznać ów „sekrety”... Sądzę jednak, że aby być człowiekiem sukcesu, kimś spełnionym nie wystarczy poznać tego „sekrety”, potrzebna jest ciężka praca i cierpliwość. Jest to oczywiście moje osobiste i subiektywne przekonanie, a każdy może posiadać inne.

Jak wynika z przytoczonych wyżej przykładowych wypowiedzi, prawie wszyscy badani w swoich raportach nie tyle uzasadnili deklarowany w ankiecie dystans do piśmiennictwa poradnikowego, ile odsłaniali dość krytyczne, choć jednocześnie pozytywne nastawienie do niego. Okazało się, że stosunkowo często sięgają po poradniki – w okresie ostatnich pięciu lat każdy z badanych przeczytał średnio cztery poradniki⁸. Poza tym studenci poradnictwa dość chętnie podjęli rolę refleksyjnego

⁸ Badani, ogółem, wymienili prawie 200 takich publikacji. Oprócz przywołanych w wyżej cytowanych wypowiedziach badani wskazali m.in. na: *Poradnik negocjacji* A. Pinet, *Rozwijamy umiejętności dziecka przez zabawę*. Niemowlęta i maluchy C. Young, *Poradnik ogrodnika*. 100 sprawdzonych pomysłów na piękny ogród, *Jak zostać dobrą mamą*, *Sukces w twoich rękach* A. J. Palla, *Zmień życie z Ewą Chodakowską*, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały*. *Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* A. Faber i E. Mazlish, *Magię pozytywnego myślenia na wielką skalę* D. Schwartz, *Dlaczego mężczyźni kochają żolty?* S. Argov, *Sztukę argumentacji, czyli jak wygrać każdy spór*. Badani nie zawsze

badacza-poradcoznawcy i zajęli się oceną „gatunku” jako formy pomocy we własnym samorozwoju i/lub w kształtowaniu swojej przyszłej roli zawodowej.

Jak wspominałam, zasadniczy etap badań polegał na dokonaniu wyboru poradnika, którego lektura pozwoliłaby przemyśleć rolę doradcy i/lub podjąć pracę nad wybranymi cechami osobowości, które są kluczowe w zawodzie pomocowym. Punktem wyjścia do tego zadania była teza Geralda Coreya o profesjonalnej tożsamości doradcy i jej dwóch fundamentalnych składnikach – tj. (1) specjalistycznej wiedzy i fachowych umiejętnościach oraz (2) wartościach, postawie i osobowości – które należy świadomie kształtować dla dobra wspomaganych, dla rozwijania warsztatu i dla ochrony siebie przed wypaleniem zawodowym (Corey, 2005, s. 36–69). Efektem tej części badań był właśnie raport z lektury i przeprowadzonej autoewaluacji.

Wśród czytanych poradników znalazły się zarówno te dotyczące cech osobowości lub radzenia sobie z osobistymi problemami (np. *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie* Sharon Wegscheider-Cruse, *Zaproszenie do życia* Ewy Woydyłło, *Jak być szczęśliwym [a przynajmniej mniej smutnym]* Lee Crutchleya, *Jak rozwinąć skrzydła* Piotra Fijewskiego, *Jak sobie radzić z tragedią życiową* Joan Guntzelman), jak i te, które miały wzmocnić koncepcję przyszłej roli zawodowej u badanych studentów, tzn. uzupełnić specjalistyczną wiedzę i wspierać nabywanie przez nich odpowiednich umiejętności (w tym: *Krokodyl dla ukochanej – warto wspierać rozwój mężczyzny* Jacka Pulikowskiego, *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały* Adele Faber i Elaine Mazlish, *Anoreksja od A do Z. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców* Beaty Ziółkowskiej, *Pamięć wyzwolona* Alice Miller, *Jak rozmawiać z tymi, co stracili nadzieję* Krzysztofa Jedlińskiego).

A oto dwie przykładowe wypowiedzi, stanowiące wyniki tego etapu badań:

Poszukiwania odpowiedniego dla siebie poradnika zaczęłam w nietypowy sposób – rozumiejąc problemy, z jakimi zmagam się na co dzień, nie do końca jednak umiejąc nazwać obszar ich źródeł, poczęłam przeglądanie różnych tytułów i opisów poradników. Ten sposób doprowadził mnie do hasła: asertywność. Ta cecha charakteru była przeze mnie uważana za najciekawszą do analizy i szczególnie interesująca do pracy nad nią. (...) To, czego się spodziewałam po tej lekturze to wyrobienie pewności siebie, dystansu do spraw, na które nie mam wpływu, odnalezieniem w sobie siły, by mówić „tak” oraz „nie”, kiedy mam na to ochotę i czuję, że jest to dla mnie dobre. Brak umiejętności reakcji asertywnej wzmaga poczucie lęku i stres, których chciałabym się pozbyć, a przynajmniej umieć nad nimi panować.

Poradnik, który wybrałam jest poradnikiem dla terapeuty, nie ukrywam, że na początku ciężko mi się go czytało, ponieważ znalazłam wiele pojęć,

pamiętali autorów, a nawet tytuły przeczytanych książek; wówczas nazywali je hasłowo: poradniki dla kobiet w ciąży, poradniki z zakresu medycyny naturalnej i niekonwencjonalnej, poradniki na temat metod uzdrawiania duszy, książki kucharskie, poradniki o zdrowiu i urodzie.

o których czytałam pierwszy raz w życiu, więc, aby kontynuować lekturę, musiałam najpierw o nich coś więcej poczytać. W ogóle po poradniku spodziewałam się czegoś innego. To była pierwsza książka poradnikowa w moim życiu. Spodziewałam się gotowanych rozwiązań na różne życiowe problemy, jednak tutaj tego nie było. Było za to dużo informacji teoretycznych, a nawet odwołań historycznych i analiz baśni. Lektura utwierdziła mnie w przekonaniu, że każdy przypadek jest inny i w pracy z ludźmi nie można przyjąć jednego ustalonego schematu. Poza tym zgadzam się, że choć postępowania osób dorosłych powinno się usprawiedliwiać trudnymi sytuacjami w dzieciństwie, to należy brać poprawkę na to czego mogli doświadczyć i jak to rzutuje na ich psychikę. Jeśli ktoś chce być dobrym terapeutą, nie może każdego przypadku traktować jednakowo i powinien przyjrzeć się osobistej historii swojego klienta. Ważne jest, by nie dać się przytłoczyć problemami klienta lub nadmiernie zaangażować się w jego sytuację życiową. W pracy zawodowej trzeba się umieć dystansować, inaczej można zrobić krzywdę i klientowi i samemu sobie jako terapeutcie.

Samodzielny wybór książki przez badanych wydawał się gwarantować zaciekawienie jej treścią i ich większe zaangażowanie w lekturę. W zasadzie wszyscy uczestnicy badań deklarowali, że czytanie poradnika było dla nich bardzo ciekawym i ważnym doświadczeniem. Większość widziała możliwość zastosowania poznanych właśnie sentencji, porad, wskazówek w swoim obecnym życiu – a niektórzy z uczestników twierdzili nawet, że odnieśli już pewne życiowe sukcesy (np. łatwiejsze nawiązywanie relacji z innymi dzięki wdrożeniu pomysłów z poradnika *Jak zdobywać przyjaciół i wywierać wpływ na innych* Dale’a Carnegie). Wszyscy też zgodnie uznali, że język poradników (osobisty, bezpośredni, przyjacielski, wysoce zrozumiały) jest dużym atutem – ułatwia zapamiętywanie pożądanych koncepcji, skłania do refleksji, pobudza emocjonalnie. Podobnie komentowano organizację treści w książkach (przejrzysty układ, spójny przekaz, wyróżnione elementy tekstu itp.). Okazuje się też, że – wbrew zarzutom krytyków tego gatunku – dla refleksyjnych i wyrobionych czytelników dużą zaletą jest poznawcza strona przekazu.

Niezmiernie cieszę się z tego, że autor bazował na powolnym przekształcaniu moich przekonań i struktur poznawczych, nie wprowadzając w moje życie zupełnie nowych idei, które mogłyby zaburzyć mój sposób pojmowania świata, lub będących sprzecznymi z przyjętym przeze mnie systemem wartości. Wprowadzanie nowych elementów opierało się na tym, co już wiedziałam, dlatego nie było to dla mnie zbyt drastyczne i gwałtowne.

W kontekście założonego celu głównego prowadzonych badań istotne było poznanie, jak badani oceniają wartość poradników (w szczególności ich oddziaływanie edukacyjne i terapeutyczne), a więc jak pracowali z lekturą nad kształtowaniem obu, wspomnianych wcześniej, aspektów tożsamości zawodowej doradcy. Z raportów wynika, że studenci koncentrowali się albo na aspekcie profesjonalnym swojej

przyszłej roli (i wówczas wspominali o nabywaniu nowej wiedzy lub poszerzaniu już zdobytych wiadomości), albo na jej aspekcie osobowościowym (i rozpisywali się na temat rozwijania u siebie określonych postaw i pożądaných cech). Jedni chętnie podkreślali, że poznali nowe zagadnienia i zdobyli świadomość odnośnie do nieznaných sobie trudności życiowych innych ludzi; czasami ważne było dla nich, że to, czego nauczyli się w trakcie edukacji akademickiej, zostało potwierdzone w treści poradnika. Drudzy natomiast wyrażali zadowolenie z wdrożenia się do systematycznego wysiłku, ze zdobycia motywacji do działania, odwagi, by realizować swoje zamierzenia oraz z uzyskania wiary w siebie; cieszyło ich także nabycie określonych umiejętności interpersonalnych lub większa sprawność w posługiwaniu się nimi. Oto cztery przykładowe wypowiedzi, ukazujące znaczenie, jakie podjętemu zadaniu przypisywali badani:

Jestem niezwykle zaskoczona tym, jak wielkie efekty przyniosła lektura wybranego przeze mnie poradnika. Spowodowała we mnie zmiany, których zupełnie się nie spodziewałam. Wiele razy próbowałam się motywować do działań, pozytywnego myślenia, aktywności fizycznej, etc. i nigdy nie udało mi się wytrwać w postanowieniach. Dlatego też bardzo sceptycznie podeszłam do pracy z poradnikiem – byłam niemalże pewna, iż efekt będzie taki jak zwykle – bardzo mierny. Jednakże w tym przypadku już od pierwszych zdań poczułam dziwny spokój. Czas zwolnił i liczyłam się tylko ja. Zaskoczyło mnie to uczucie, a było ono bardzo przyjemne. Mimo iż nie miałam personalnego kontaktu z autorem poradnika, czułam, jakbym rzeczywiście z nim rozmawiała. Rozumiałam o czym mówi i czułam, że on dobiera treści tylko pod względem moich potrzeb. Chwilowo wydawało mi się to zabawne, że tak banalnie udało mu się na mnie wpłynąć. Jednak muszę przyznać – wszystko zadziało tak jak zamierzył. Wiem, że poważnie traktowałam wszystkie jego polecenia i myślę, że to pozwoliło mi osiągnąć wiele. Zauważyłam, że nieświadomie zaczęłam przekładać swój nastrój, w który wprowadziła mnie lektura poradnika, na wszystkie codzienne czynności. Mimo małych potknięć wciąż towarzyszył mi uśmiech. To był dla mnie znak olbrzymiego sukcesu. Nauczyłam się oddalać ze swojej głowy problemy. Dzięki ćwiczeniom z poradnika nauczyłam się zmniejszać znaczenie tychże problemów. To dało mi więcej spokoju i pozwoliło mi bardziej skupić się na wykonywanej pracy niż na zamartwianiu się czymś, na co i tak najczęściej nie mam wpływu.

Zauważam, że zaczęłam postrzegać samą siebie z większą wyrozumiałością, zostawiam sobie teraz większy margines na popełnianie błędów. W relacjach z innymi staram się traktować wszystkich z należytyym szacunkiem, ale przy tym teraz zawsze też uwzględniam swoje zdanie, potrzeby i wartości, tak aby żyć w zgodzie z samą sobą. Myślę, że przestałam, co do tej pory mi się zdarzało, przekonywać samą siebie, że to, co robię nie musi być dobre dla mnie, a ważne, żeby inni na oko byli zadowoleni, wtedy ja będę spokojna. Ale chyba nigdy nie byłam. Teraz bardziej o siebie dbam i bardziej siebie akceptuję.

Poradnik dostarczył wiedzy na temat tego, jak radzić sobie z własnymi uczuciami, skąd się biorą, dokąd nas prowadzą i co robić, aby się od nich uwolnić, jak radzić sobie z uczuciami, aby nie krzywdzić innych i siebie, aby stać się dojrzałą emocjonalnie osobą oraz w jaki sposób pokonać strach, wstyd (podejmując ryzyko), aby swobodnie dokonywać wyborów, weryfikować uznane za słuszne przekonania i nie ograniczać swoich szans na rozwój.

Dzięki temu poradnikowi widzę, że mam jeszcze niewielką wiedzę na temat problemów ludzkich i możliwości ich rozwiązania. Jeszcze dużo spraw mnie szuka, nawet jeśli wiem, że są sytuacje, które są na porządku dziennym. Zatem zdaję sobie sprawę, że jako doradca nie byłabym jeszcze gotowa na rozmowę terapeutyczną z ludźmi, którzy przeżyli w swoim życiu dużo złych rzeczy. Z drugiej strony jestem coraz bardziej zainteresowana psychoanalizą i w przyszłości będę chciała poszerzyć swoją wiedzę na ten temat, aby wykorzystać tę wiedzę w życiu zawodowym. Myślę, że ta moja ciekawość psychoanalizy i pracy z ludźmi może ułatwić mi odnalezienie się w moim życiu zawodowym i ukierunkowanie w przyszłej pracy.

Zakończenie

Można stwierdzić, że badani docenili różne elementy zaproponowanego im zadania. Podkreślali wartość podjętych w poradnikach zagadnień (i sposobu ich ujmowania), sam kontakt z poradnikiem (wejście w dialog z autorem, wypracowanie metody monologu wewnętrznego), styl pracy z tego typu książką (systematyczność, proaktywność) oraz własne zaangażowanie w lekturę i w pewnym sensie przygotowanie do takiej pracy, wynikające z kompetencji nabytych na realizowanym kierunku studiów (tu: pedagogika/poradnictwo). Analiza siebie i namysł nad przyszłą rolą zawodową doprowadziły większość badanych do stwierdzenia, że poradnik jest wartościowym źródłem wiedzy na temat tego, jak pracować z innymi ludźmi, oraz impulsem do pracy nad sobą.

W tym kontekście warto dodać, że jeśli badani wyrażali jakieś obawy, to nie tyle o skuteczność rad czy rzetelność informacji (gdyż potrafili je krytycznie interpretować), ile o to, jak długo utrzyma się – uzyskany z pewnym trudem – „poradnikowy efekt” (tu np. zdobyta pewność siebie, wiedza o nieznanym wcześniej typologiach problemów psychologicznych, motywacja do działania). Oznacza to, że dla osób przygotowujących się do podjęcia zawodów pomocowych poradniki mogą być źródłem inspiracji do stania się, w przyszłości, refleksyjnym doradcą, a obecnie, w okresie studiów akademickich, do podejmowania samodzielnych analiz poradowniczych.

Bibliografia

- Bańkowska, A., Przybyszewski, B. (2016). Pawlikowska nową książką „leczy” z depresji. Chorzy: „To niebezpieczne bzdury”. I opowiadają swoje historie. *Gazeta Wyborcza*. Pobrane 5 listopada 2016, z: <http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/7,114883,20891703,beata-pawlikowska-nowa-ksiazka-leczy-z-depresji-to-bzdury.html>
- Błachowicz, E. (2013). Oddaję do rąk czytelnika książkę, która pomoże ustrzec się choroby – wstęp w dawnym i współczesnym poradniku zdrowia. *Słowo. Studia językoznawcze*, 4, 35–52.
- Cheng, M. (2008). The selves of self-help books. Framing, argument, and audience construction for social and autonomous selves. *Lore*, 6, 2, 1–27.
- Chrobak, K. (2015). Poradnik w (nie)dobrym stylu. Literatura poradnikowa – na wybranych czeskich i polskich przykładach w ujęciu aksjologicznym. *Bohemistyka*, 3, 269–286.
- Corey, G. (2005). *Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Czerniawska, O. (1973). *Poradnictwo kulturalno-wychowawcze: Problemy i formy działania*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Effing, M.M. (2009). The origin and development of self-help literature in the United States. The concept of success and happiness: An overview. *ATLANTIS: Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, 31, 2, 125–141.
- Eichelberger, W. (2014). *Pomóż sobie, daj światu odetchnąć*. Warszawa: Wyd. Drzewo Babel.
- Fabiszak, J. (2010). O językowej deprecjacji potencjalnego klienta na przykładzie tytułów polskich i angielskich poradników. *Poznańskie Studia Językowe*, 17, 11–24.
- Fengler, J. (2000). *Pomaganie mężczy. Wypalenie w pracy zawodowej*. Gdańsk: GWP.
- Ficek, E. (2013). *Poradnik. Model gatunkowy i jego tekstowe aktualizacje*. Katowice: Wyd. UŚ.
- Fijewski, P. (1998). *Jak rozwinąć skrzydła*. Warszawa: W.A.B.
- Fried, S.B., Schultis, G.A. (1995). *The best self-help and self-awareness books. A topic-by-topic guide to quality information*. Chicago, London: American Library Association.
- Furedi, F. (2004). We are losing the book habit. *The Telegraph*. Pobrane 5 listopada 2016 z: <http://www.telegraph.co.uk/education/3343323/We-are-losing-the-book-habit.html>
- Gdula, M. (2009). *Trzy dyskursy miłosne*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Gokhale, M. (2012). Simplification in contemporary self-help literature. (Referat wygłoszony na konferencji International Conference on Society, Humanity and History w Singapurze). Pobrane 5 listopada 2016 z: <http://www.ipedr.com/vol44/019-ICSHH2012-W00031.pdf>
- Harbuz-Karczmarewicz, N. (2017). Szczęście w trzy dni. W niektórych poradnikach psychologicznych można wyczytać głupie, szkodliwe i nieprawdziwe treści. *Gazeta Wyborcza*. Pobrane 15 stycznia 2017 z: <http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,21198527,szczescie-w-trzy-dni-w-poradnikach-psychologicznych-mozna.html>
- Jacyno, M. (2007). *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: PWN.
- Jakubėnas, R. (2009). Reklama poradników w prasie wileńskiej w II połowie XVIII w. *Kalbotyra*, 2, 266–277.

- Kargulowa, A. (1986). *Poradnictwo jako wiedza i system działań: Wstęp do poradnictwa*. Wrocław: Wyd. UWr.
- Kargulowa, A. (1996). *Przeciw bezradności: Nurty, opcje, kontrowersje w poradnictwie i poradzie znawstwie*. Wrocław: Wyd. UWr.
- Katz, B., Sternberg-Katz, L. (1985). *Self-help: 1400 best books on personal growth*. New York, London: R. R. Bowker Company.
- Kędzierska, J. (2007). Instruktorzy życia szczęśliwego. Fenomen współczesnych poradników – wybrane aspekty. *Global Media Journal – Polish Edition*, 1, 99–116.
- Kolbuszewski, J. (2006). Poradnik towarzyski. W: T. Żabski (red.), *Słownik literatury popularnej* (s. 441–444). Wrocław: Wyd. UWr.
- Koryś, I., Michalak, D., Chymkowski, R. (2015). *Stan czytelnictwa w Polsce w 2014 roku*. Pobrane 5 listopada 2016 z: <http://ksiegarnia.bn.org.pl/pdf/Stan%20czytelnictwa%20w%20Polsce%20w%202014%20roku.pdf>
- Lampropoulos, G.K., Spengler, P.M. (2005). Helping and change without traditional therapy: Commonalities and opportunities. *Counseling Psychology Quarterly*, 18, 1, 47–59.
- Lichterman, P. (1992). Self-help reading as a thin culture. *Media, Culture & Society*, 3, 421–447.
- Linde, B.S. (1858). *Słownik języka polskiego*, T. 4. Lwów.
- Małek, A. (2012). Tradycyjne i nowatorskie myślenie o dziecku w poradnikach wychowawczych z okresu Drugiej Rzeczypospolitej. *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 213–223.
- Markwith-Grzyb, N. (2012). Źródła wsparcia dla kobiet w rozwiązywaniu problemów wywołanych klimakterium. *Nowiny Lekarskie*, 3, 197–202.
- Martinez, S.P., Sierra, J.C. (2005). Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clinica. *Universitas Psychologica Bogotá*, 4, 2, 197–203.
- Marzec, J. (2010). O samorealizacji w epoce „instant”. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 2, 23–34.
- Michalak, D., Koryś, I., Kopeć, J. (2016). *Stan czytelnictwa w Polsce w 2015 roku: Wstępne wyniki*. Warszawa: Biblioteka Narodowa. Pobrane 5 listopada 2016 z: <http://www.bn.org.pl/download/document/1459845698.pdf>
- Mieścicka-Mellibruda, L. (1993). *Jak być matką dorosłych dzieci*. Warszawa: W.A.B.
- Molicka, M. (2008). Terapeutyczne funkcje literatury. *Scripta Comeniana Lesnensia*, 6, 27–40.
- Nawrot-Borowska, M. (2012). Higiena małego dziecka w świetle poradników z początku XX wieku. *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 169–197.
- Neville, P. (2008). Reading self-help books. W: M.P. Corcoran, P. Share (red.), *Belongings. Shaping Identity in Modern Ireland* (s. 217–230). Dublin: Institute of Public Administration.
- Norcross, J.C., Santrock, J.W., Campbell, L.F., Smith, T.P., Sommer, R., Zuckerman, E.L. (2000). *Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health*. New York: The Guilford Press.
- Ogles, B.M., Lambert, M.J., Craig, D.E. (1991). Comparison of self-help books on coping with loss: Expectations and attributions. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 387–393.

- Piotrowska-Marchewa, M. (2006). „Trzech masz wrogów, którzy czyhają na zabicie twej duszy...”: Zagrożenia moralne w ujęciu polskich poradników i prasy dla służby domowej na przełomie XIX i XX wieku. W: A. Żarnowska, A. Szwarz (red.), *Kobieta i rewolucja obyczajowa. Społeczno-kulturowe aspekty seksualności: Wiek XIX i XX* (s. 247–264). Warszawa: Wyd. DiG.
- Popiołek, K. (1995). Bariery korzystania z pomocy profesjonalnej. W: A. Kargulowa (red.), *Poradnictwo w okresie transformacji kulturowej* (s. 109–116). Wrocław: Wyd. UWr.
- Prochaska, J.O. (1995). Common problems: Common solutions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 101–105.
- Ročko, A. (2009). „Uwagi do zupełnego zabierających się w stan małżeński szczęścia służące...” – osiemnastowieczny poradnik byłego pijara, Aleksandra Pawła Zatorskiego. Próba wyzwolenia czy tradycja?. *Napis*, 15, 47–59.
- Rok, B. (1995a). *Człowiek wobec śmierci w kulturze staropolskiej*. Wrocław: Wyd. UWr.
- Rok, B. (1995b). Polskie poradniki dobrego życia w XVIII w. – poszukiwanie inspiracji współczesnego poradnictwa. W: A. Kargulowa (red.), *Poradnictwo okresu transformacji kulturowej* (s. 73–80). Wrocław: Wyd. UWr.
- Rok, B. (1998). Poradnik Józefa Legowicza o pożyciu małżeńskim z XVIII wieku. *Prace Pedagogiczne: Z podstaw poradnictwa*, 2, 75–131.
- Schrager, C. (1993). Questioning the promise of self-help: A reading of Women who love too much. *Feminist Studies*, 19, 1, 177–192.
- Singleton, A. (2004). Good ad vice for godly men: Oppressed men in Christian men's self-help literature. *Journal of Gender Studies*, 13, 2, 153–164.
- Starker, S. (1986). Promises and prescriptions. Self-help books in mental health and medicine. *American Journal of Health Promotion*, 1, 19–24.
- Starker, S. (1988). Do-it-yourself therapy: The prescription of self-help books by psychologists. *Psychotherapy*, 25, 142–146.
- Stawiak-Ososińska, M. (2008). *Ponętna, uległa, akurтна: Ideal i wizerunek kobiety polskiej pierwszej połowy XIX wieku (w świetle ówczesnych poradników)*. Kraków: Impuls.
- Straus, G., Wolff, K. (1996). *Czytanie i kupowanie książek w Polsce w 1994 r.: Raport z badań*. Warszawa: Biblioteka Narodowa.
- Szocki, J. (1968). *Czytelnictwo i lektura ludzi dorosłych*. Wrocław: Wrocławskie Towarzystwo Naukowe.
- Śliwerski, B. (2015). Potoczna wiedza pedagogiczna w popularnym piśmiennictwie poradnikowym. *Studia Poradnicze/Journal of Counselling*, 4, 15–29.
- Yalom, I. (2003). *Dar terapii: List otwarty do pacjentów i ich terapeutów*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Wilson, D.M., Cash, T.F. (2000). Who reads self-help books?: Development and validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey. *Personality and Individual Differences*, 29, 119–129.
- Włodarski, M. (1987). *Ars moriendi w literaturze polskiej XV i XVI w.* Kraków: Znak.
- Woydyłło, E. (2011). *Sekrety kobiet*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Wojtasik, B. (1993). *Doradca zawodu: Studium teoretyczne z zakresu poradnictwa*. Wrocław: Wyd. UWr.

Wolff, K. (2009). Społeczny zasięg książki w Polsce w 2008 roku: Komunikat z badań Biblioteki Narodowej. *Notes Wydawniczy*, 4, 48–52.

Zawadzki, K. (1988). Książka poradnikowa dla rodziców jako pomoc w wychowaniu dzieci. W: A. Kargulowa (red.), *Perspektywy rozwoju teorii i praktyki poradnictwa* (T. 3., s. 125–142). Wrocław: Wyd. UWr.

Zierkiewicz, E. (2004). *Poradnik – oferta wirtualnej pomocy*. Kraków: Impuls.