

NINA OGIŃSKA-BULIK

Zakład Psychoprofilaktyki
Instytut Psychologii UŁ

**SPRAWOZDANIE Z XXI MIĘDZYKONFERENCJI
TOWARZYSTWA BADAŃ NAD STRESEM I LĘKIEM – STAR
Bratysława, Słowacja, 20–22 lipca 2000 r.**

Organizatorem XXI Konferencji Towarzystwa Badań nad Stresem i Lękiem (Stress and Anxiety Research Society – STAR) był Instytut Psychologii Eksperymentalnej Słowackiej Akademii Nauk. Tegoroczna konferencja zgromadziła ok. 150 uczestników z wielu krajów nie tylko Europy, ale także przedstawiciele Afryki Południowej, Stanów Zjednoczonych, Kanady i Australii. Polskę reprezentowało 18 osób.

Oficjalnego rozpoczęcia konferencji dokonał przewodniczący STAR prof. Stevan Hobfoll, zaś w godzinach wieczornych uczestnicy konferencji zostali zaproszeni przez mera Bratysławy do Ratusza Miejskiego.

Wykłady wprowadzające zostały wygłoszone przez zaproszonych gości. Szczególną uwagę zwróciły dwie prezentacje, tj. E. Greenglass z York University Ontario w Kanadzie oraz D. Jeżovej z Instytutu Psychologii Eksperymentalnej Słowackiej Akademii Nauk. Greenglass w swoim wystąpieniu, zatytułowanym *Work Rage and its Psychological Implications (Gniew w pracy, jego psychologiczne implikacje)* podkreśliła rolę gniewu w powstawaniu różnego rodzaju chorób, szczególnie nadciśnienia i choroby niedokrwiennej serca, ale także znaczenie gniewu jako istotnego czynnika w rozwoju depresji i schizofrenii. Ludzie przejawiający wysoki poziom gniewu i wrogości są w większym stopniu narażeni na stres i konflikty interpersonalne. Gniew, cynizm mogą być istotnymi czynnikami wskazującymi na stres w pracy. Różne elementy związane z wykonywanym zawodem mogą przyczynić się do wzrostu poziomu gniewu, stresu, a nawet wypalenia zawodowego. Autorka podkreśliła także rolę wsparcia społecznego udzielanego

przez pracowników jako czynnika chroniącego przed negatywnymi skutkami stresu.

Z kolei Jeżova przedstawiła wykład na temat monitorowania reakcji neuroendokrynalnej podczas stresu w codziennych sytuacjach życiowych (*Neuroendocrine Response Monitoring During Stress Situations in Daily Life*). Działanie stresu jest związane ze specyficznymi zmianami w systemie endokrylnym i zwiększonym wydzielaniem hormonów, zwłaszcza z grupy glukokortykoidów, a przede wszystkim kortyzolu. Ocena reakcji hormonalnych w czasie trwania stresu jest trudna, głównie z powodu konieczności pobierania krwi do analizy, co samo w sobie dla wielu osób jest stresujące. Ponadto wyniki uzyskane w trakcie eksperymentu nie zawsze odzwierciedlają rzeczywiste stresujące wydarzenia występujące w życiu. Autorka zaprezentowała dane wskazujące na użyteczność pomiaru poziomu kortyzolu w ślinie, m. in. w badaniach ochotników poddawanych sytuacji stresowej, jaką był duży wysiłek umysłowy (np. rozwiązywanie zadań arytmetycznych) oraz u lekarzy w czasie egzaminów specjalizacyjnych. Korzyść związana z monitorowaniem reakcji stresowej poprzez badanie kortyzolu w ślinie wiąże się z możliwością dokonywania kilkakrotnych pomiarów w ciągu dnia nie narażając badanego na dodatkowy stres związany z pobieraniem krwi. Jeżova zakłada, że poznanie zmian hormonalnych w sytuacji stresowej może przyczynić się do znalezienia odpowiednich środków zapobiegających negatywnym skutkom stresu.

W ramach tegorocznej konferencji odbyły się cztery sympozja tematyczne:

Pierwsze z nich – *Assessment of Coping Resources in Different Cultures* – poświęcono problematyce oceny zasobów w radzeniu sobie ze stresem w różnych kulturach. Szczególnie interesujące doniesienie w ramach tego sympozjum dotyczyło problematyki zasobów społecznych i jakości życia u pacjentów kardiologicznych i z chorobą płuc (*Social Resources and Quality of Life in Two Patient Groups: A Comparison of Cardiac and Lung Disease Patients*). Wsparcie społeczne miało znaczący wpływ na jakość życia po operacji w obydwu grupach pacjentów.

Drugie sympozjum – *Positive Coping* – koncentrowało się na pozytywnych strategiach radzenia sobie ze stresem. Szczególną uwagę zwróciło doniesienie M. Kathleen z Australii (*Skinking, Coping or Striving: a New Perspective on Response to Demands*), w którym podkreślono znaczenie poznawczej oceny sytuacji wyznaczającej sposoby radzenia sobie oraz stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie. Takie strategie, jak kontrola nad sytuacją, wykorzystywanie zasobów osobistych wraz z poszukiwaniem wsparcia u innych, w połączeniu z pozytywnym nastrojem zwiększają u ludzi prawdopodobieństwo skutecznego radzenia sobie z różnymi trudnymi sytuacjami. Jednostki bogate w zasoby osobiste wykazują wyższe poczucie kontroli, a także charakteryzują się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Trzecie sympozjum – *Earthquake* – dotyczyło psychologicznych skutków trzęsienia ziemi i było przygotowane głównie przez uczestników z Turcji. W jednym z wystąpień (*An Investigation of Coping and Psychological Symptoms of Earthquake Victims*) przedstawiono wyniki badań dotyczące radzenia sobie ze stresem spowodowanym trzęsieniem ziemi w okolicach Morza Marmara w Turcji, w sierpniu 1999 r. U ofiar trzęsienia ziemi obniżyło się poczucie bezpieczeństwa, wzrósł poziom lęku oraz występowały bardziej pasywne strategie radzenia sobie, skoncentrowane przede wszystkim na emocjach.

Czwarte sympozjum – *Y2K Problem* – poświęcone było problematyce wejścia w rok 2000. W ramach tego sympozjum przedstawiono wyniki badań porównawczych przeprowadzonych w kilku krajach (USA, Niemcy, Izrael, Słowacja), które miały na celu ocenę wiedzy i przygotowań do zmian związanych z wejściem w rok 2000. Wykazano, że najczęściej przygotowań, jak np. gromadzenie żywności, podjęcie większej ilości pieniędzy z konta bankowego, miało miejsce w USA. Głównym źródłem informacji o zagrożeniach związanych z wejściem w rok 2000 były media, w tym 2/3 przypadków na telewizję. Natomiast badania studentów wskazały, że ci, którzy oceniali wejście w rok 2000 w sposób negatywny, tj. głównie w postaci zagrożenia, stosowali więcej strategii zorientowanych na emocje, jak np. zaprzeczanie i psychiczne zdystansowanie się. Jednostki te w większym stopniu poszukiwały wsparcia społecznego. Z kolei ci, którzy oceniali wejście w rok 2000 jako wydarzenie pozytywne, relacjonowali niższy poziom lęku.

Każdego dnia konferencji odbywały się sesje plenarne i plakatowe. Zaprezentowano 50 doniesień i 60 plakatów. Pierwsza z sesji plenarnych poświęcona była problematyce radzenia sobie i osobowości (*Coping and Personality*). W kilku doniesieniach tej sesji podkreślano rolę wsparcia społecznego i zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem. Zwracano m. in. uwagę na znaczenie takich zmiennych, jak poczucie własnej wartości i skuteczności, poziom optymizmu czy poczucie koherencji. Wpływają one nie tylko na ocenę znaczenia stresu, ale także na sposoby radzenia sobie z nim. Powszechnie uważa się, że wymienione zasoby osobiste sprzyjają podejmowaniu aktywnych strategii, czyli służą lepszemu radzeniu sobie ze stresem. Kolejne sesje plenarne obejmowały takie zagadnienia, jak: stres i radzenie sobie w okresie dzieciństwa i adolescencji, psychosomatyka i aspekty kliniczne, stres w pracy.

Sesje plakatowe dotyczyły również szerokiego wachlarza zagadnień, który – zgodnie z ideą konferencji – wiązał się z problematyką stresu i lęku, jak np. psychofizjologia, lęk, stres w szkole, stres w sporcie, lęk i osobowość, zapobieganie i rehabilitacja, komputery i ocena stresu. Szczególną uwagę zwróciły dwie prezentacje. Pierwsza z nich dotyczyła kreatywności jako

predyktora dobrego radzenia sobie ze stresem (*Creativity as a Predictor of „Good” Coping*), w którym autor rozważał, jak myślenie twórcze może wpływać na sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. W wyniku badań 214 studentów uniwersytetu stwierdzono, że studenci charakteryzujący się wysokim poziomem kratywności wykorzystują więcej aktywnych strategii w konfrontacji ze stresem, natomiast jednostki wykazujące niższy poziom kreatywności odwoływali się głównie do strategii ucieczkowych i agresywnych sposobów zachowania. Wysoki poziom kreatywności miał także wpływ na oryginalność udzielanych odpowiedzi.

Druga z prezentacji dotyczyła problematyki aleksytymii, kompetencji osobistej i inteligencji emocjonalnej jako czynników związanych ze stresem (*Comparison of Alexythymia, Personal Competence and Emotional Intelligence as Modulators of Stress*). Wyniki badań przeprowadzonych na studentach uniwersytetu i nauczycielach ujawniły, że studenci wykazywali generalnie wyższy poziom stresu. Nauczyciele charakteryzowali się niższym poziomem aleksytymii i wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej. Aleksytymia okazała się jedyną zmienną związaną istotnie ze stresem u nauczycieli. Natomiast u studentów dwie zmienne w sposób istotny były skorelowane ze stresem, tj. aleksytymia i kompetencja osobista.

Podsumowując, XXI Konferencję STAR można zaliczyć do bardzo udanych. Kolejna, już XXII konferencja, poświęcona problematyce stresu i lęku odbędzie się w przyszłym roku, w wyjątkowo uroczym zakątku Europy, tj. w Palma de Mallorca na Balearach.