

## 31. KONFERENCJA EUROPEJSKIEGO STOWARZYSZENIA PSYCHOLOGII ZDROWIA „INNOWACYJNE PODEJŚCIA W PSYCHOLOGII ZDROWIA”

31ST CONFERENCE OF THE EUROPEAN HEALTH PSYCHOLOGY SOCIETY:  
„INNOVATIVE IDEAS IN HEALTH PSYCHOLOGY”

Celem corocznych konferencji Europejskiego Stowarzyszenia Psychologii Zdrowia (European Health Psychology Society – EHPS) jest prezentacja oraz omówienie najnowszych teoretycznych i praktycznych osiągnięć w dziedzinie psychologii zdrowia w międzynarodowym gronie przedstawicieli świata nauki, wśród których znajdują się przede wszystkim psychologowie. Szczególny nacisk jest kładziony na prezentację najnowszych koncepcji i ocenę skuteczności różnych metod interwencji.

Kolejna edycja konferencji, zatytułowana „Innowacyjne podejścia w psychologii zdrowia” („Innovative ideas in health psychology”), odbyła się w dniach 29 sierpnia – 2 września 2017 r. w Padwie, we Włoszech. Otworzyła ją prof. Sabina Cipolleta (University of Padua, Włochy), która podczas swojego wystąpienia m.in. przedstawiła gości specjalnych – prof. Fabio Lucidiego (Sapienza University of Rome, Włochy), prof. Sherry Pagoto (University of Massachusetts Medical School, Stany Zjednoczone), prof. Rory’ego O’Connora (University of Glasgow, Wielka Brytania) i prof. Anmarie Cano (Wayne State University, Stany Zjednoczone).

Podczas 31. edycji konferencji wyniki badań zaprezentowało prawie 700 naukowców z 47 krajów. Odbyły się 22 sympozja, 43 sesje tematyczne i 3 sesje plakatowe. Polscy naukowcy – 20 aktywnych uczestników konferencji – prezentowali głównie plakaty. Ponadto w sesjach tematycznych wygłosili 10 niżej wymienionych referatów:

- Anna Banik, Katarzyna Czekierda, Aleksandra Łuszczynska (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny) – „Health-related quality of life and self-efficacy among patients with cardiovascular diseases: A meta-analysis”;
- Beata Basińska (Politechnika Gdańska) – „Patterns of job-related affect and their relation with burnout syndrome: Cross-sectional and longitudinal studies”;
- Ewa Gruszczyńska (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny), Marcin Rzeszutek (Uniwersytet Warszawski), Ewa Firląg-Burkacka (Wojewódzki Szpital Zakaźny w Warszawie) – „Social support, stress and affect among people with HIV/AIDS: A diary study of buffering hypothesis”;
- Karolina Horodyska, Monika Boberska, Magdalena Kruk, Aleksandra Łuszczynska (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny) – „Parental and child perception of environment on physical activity and BMI. Longitudinal dyadic study”;
- Aleksandra Kroemeke (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny), Zuzanna Kwissa-Gajewska (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny), Małgorzata Sobczyk-Kruszelnicka (Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Oddział w Gliwicach) – „Effects of daily coping on mood in couples dealing with hematopoietic stem cell transplantation”;
- Aleksandra Łuszczynska, Karolina Horodyska, Monika Boberska, Magdalena Kruk (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny) – „Why are you eating, mom? Mothers’ emotional, restrained, and external eating explaining children’s eating styles”;
- Monika Maria Małkiewicz (Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie) – „Can the experience of hope increase the propensity to cope actively in a stressful situation?”;
- Dorota Molek-Winiarska (Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu) – „The use of psychological training in stress management intervention for extractive sector employees”;
- Ewa Wilczek-Rużyczka (Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego) – „Job burnout and empathy in physicians and nurses”;
- Karolina Zarychta (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny), Magdalena Kruk (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny), Carina Chan (Australian Catholic University), Aleksandra Łuszczynska (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny) – „Health and restrictive eating as mediators between appearance evaluations and BMI reduction in healthy adolescents”.

W związku z bardzo dużą liczbą wystąpień podczas 31. Konferencji Europejskiego Stowarzyszenia Psychologii Zdrowia w dalszej części niniejszego raportu, oprócz jej przebiegu i referatów głównych prelegentów, przybliżono jedynie wybrane wystąpienia – związane z medycyną pracy.

Pierwszego dnia konferencji odbyło się 15 sesji tematycznych i 8 sympozjów, które dotyczyły m.in. zdrowia w miejscu pracy, mechanizmów przestrzegania interwencji przez chronicznie chorych pacjentów, różnic indywidualnych w radzeniu sobie i ich wpływie na zachowania zdrowotne, a także wyniki podejmowanych interwencji, nowych e-metod w badaniach skupiających się na bólu, czy odnoszące się do poprawy jakości usług opieki zdrowotnej. Ponadto odbyła się debata dotycząca nowych metod uczenia osób zajmujących się zawodowo ochroną zdrowia.

Znaczącym wydarzeniem pierwszego dnia Konferencji było wystąpienie prof. Fabio Lucidiego, który mówił o stosowaniu dopingu przez nastoletnich sportowców, głównie amatorsko uprawiających atletykę. Zauważył, że problem dopingu dotyczy ok. 1–7% nastolatków i młodych sportowców. Profesor Lucidi przytoczył dane na temat zmiennych wpływających na powody stosowania i stosowanie dopingu, a także mówiące o skuteczności narodowych i międzynarodowych programów antydopingowych. Przedstawił również wyniki własnych badań, na podstawie których stwierdził, że istotnym czynnikiem chroniącym przed dopingiem jest system przekonań i mechanizmy samoregulacji młodych ludzi. Prelegent podkreślił, że programy antydopingowe powinny uwzględniać wiedzę na temat mechanizmów regulujących powody stosowania i stosowanie dopingu *per se*.

W pierwszym dniu konferencji miały również miejsce prezentacje 3 polskich badaczek – mgr Anny Banik (która należy do zespołu badawczego kierowanego przez prof. dr hab. Aleksandrę Łuszczynską), dr hab. Beaty Basińskiej i dr Karoliny Zarychty.

Przedmiotem pierwszego wystąpienia, autorstwa mgr Banik, była metaanaliza relacji między poziomem jakości życia, który wiąże się ze zdrowiem, a przekonaniami na temat własnej skuteczności u pacjentów z chorobami układu krążenia. Prelegentka podkreśliła, że relacja między badanymi zmiennymi zależała od sposobu ich pomiaru (specyficznych lub ogólnych metod pomiaru) i od zastosowanego leczenia (planowanej/odbytej operacji lub braku takiej interwencji). Warto podkreślić, że autorka przeanalizowała 17 badań, które zostały przeprowadzone u ponad 4 tys. chorych.

Tematem wystąpienia dr hab. Basińskiej była identyfikacja wzorów afektywnych i ich związku z wypaleniem zawodowym wśród policjantów i w 2 heterogenicznych grupach pracowników. Prelegentka zreferowała 2 badania poprzeczne i 1 badanie podłużne o średnim czasie trwania 6 tygodni. Wykazała istnienie 3 rodzajów wzorów afektywnych, które mają różny wpływ na dobrostan pracowników, czyli na prawdopodobieństwo wystąpienia u nich wypalenia zawodowego.

Okazało się, że nie rozwija się ono u pracowników z pozytywnym wzorem afektywnym w przeciwieństwie do osób z negatywnym i mieszanym wzorem afektywnym. Osoby charakteryzujące się negatywnym wzorem doświadczają wyczerpania zawodowego i zdystansowania wobec pracy, natomiast pracownicy ze wzorem mieszanym – jedynie zdystansowania się wobec pracy. U ostatnich wymienionych osób poziom wypalenia zawodowego jest niższy niż u pracowników ze wzorem negatywnym. Basińska podkreśliła, że dla poziomu wyczerpania pracowników największe znaczenie może mieć właśnie doświadczany w pracy afekt.

Podczas pierwszego dnia Konferencji wyniki badań prezentowała jeszcze jedna polska badaczka – dr Karolina Zarychta. Mówiła ona na temat mediatorów relacji między oceną własnego wyglądu a wskaźnikiem masy ciała (body mass index – BMI) u nastolatków.

W drugim dniu 31. Konferencji Europejskiego Stowarzyszenia Psychologii Zdrowia odbyło się 12 paneli tematycznych i 8 sympozjów, miała także miejsce jedna dyskusja. Badacze debatowali m.in. na temat zaburzeń odżywiania i interwencji z użyciem smartfonów, stresu i radzenia sobie z nim w rodzinie, kontrolowania bólu, interwencji stosowanych w chorobach przewlekłych i o nowych modelach teoretycznych dotyczących wymagań pracy.

Główną prelegentką tego dnia była prof. Sherry Pagoto, która mówiła o roli mediów społecznościowych w badaniach i promocji zachowań prozdrowotnych. Prelegentka zauważyła, że coraz częściej pacjenci informacjami na temat zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu wymieniają się, korzystając z portali społecznościowych. Jej zdaniem środowisko social mediów powinno wzbudzić większe zainteresowanie badaczy. Wymieniła korzyści z obserwowania zachowań zdrowotnych w mediach społecznościowych i problemy, z którymi trzeba się zmierzyć podczas tych badań.

Tego samego dnia w jednym z paneli tematycznych wyniki badań na temat skuteczności treningu redukcji stresu zawodowego u pracowników kopalni miedzi przedstawiła dr Dorota Molek-Winiarska. Należy podkreślić, że 24-godzinny trening umiejętności psycho-

społecznych dla tej grupy zawodowej został opracowany przez dr Molek-Winiarską w oparciu o wcześniejsze badanie. Ujawniła ona potrzebę poprawienia umiejętności komunikacji między pracownikami, rozwiązywania konfliktów i wzajemnego wspierania się oraz silniejszego poczucia odpowiedzialności indywidualnej i zbiorowej.

Wyniki badań dr Molek-Winiarskiej potwierdziły skuteczność ukierunkowanego treningu – okazało się, że u pracowników kopalni miedzi znacząco wzrósł poziom kontroli i sięgania po wsparcie społeczne. Poprawił się też ogólny stan zdrowia psychicznego pracowników, którzy uczestniczyli w szkoleniu, w porównaniu z osobami, które nie brały w nim udziału. Zmianie nie uległy natomiast oceny dotyczące źródeł stresu. Warto dodać, że badania dr Molek-Winiarskiej miały charakter podłużny. Pomiarzy zostały wykonane przed treningiem umiejętności psychospołecznych, tuż po nim i 3 miesiące po treningu. Otrzymane wyniki wskazują na dużą wartość ukierunkowanych treningów psychologicznych.

W innym panelu tematycznym prof. dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka mówiła o wypaleniu zawodowym oraz empatii w grupie lekarzy i pielęgniarek, reprezentujących 3 specjalności – operacyjną, nieoperacyjną i podstawowej opieki zdrowotnej. Profesor Wilczek-Rużyczka dowodziła, że wśród badanych grup najwyższy poziom empatii i najniższy poziom wypalenia zawodowego (a dokładniej wyczerpania emocjonalnego i depersonalizacji) charakteryzuje pracowników podstawowej opieki zdrowotnej. Prelegentka zasugerowała, że empatia – w związku z jej moderującym charakterem – może stanowić czynnik chroniący przed wypaleniem zawodowym.

W kolejnym dniu konferencji miały miejsce: 16 paneli tematycznych, 6 sympozjów i 2 dyskusje. Poruszano tematy dotyczące głównie determinantów dobrostanu oraz przewidywania zachowania i zdrowia w różnych grupach społecznych. W kilku panelach dyskutowano o efektach stosowania nowych technologii w promocji zdrowia i interwencji kryzysowej. Jeden z paneli tematycznych dotyczył także poznawczego i fizycznego funkcjonowania osób starszych.

Tego dnia głównym prelegentem był prof. Rory O'Connor z wystąpieniem na temat modelu tłumaczącego realizację zachowań samobójczych. W trakcie wystąpienia scharakteryzował samobójstwo oraz jego usiłowanie jako zachowania zdrowotne o różnej etiologii, obejmujące wiele aspektów ryzyka i czynników ochronnych. Zauważył, że zrozumienie zachowań samobójczych wymaga wyjścia poza kategorie psychiatryczne i bardziej kompleksowego podejścia do problemu. Tym samym przedstawił własny model uwarunkowań zachowań

samobójczych, w którym uwzględnił perspektywę biologiczną (zdrowotną), psychologiczną i społeczną. Zdaniem prof. O'Connora przedstawiony 3-czynnikowy model wyjaśnia tło powstania intencji samobójczych i ich zrealizowania, czyli popełnienia samobójstwa.

Trzeciego dnia konferencji wyniki badań dotyczących roli doświadczania emocji nadziei w radzeniu sobie ze stresem prezentowała dr Monika Maria Małkiewicz. Pani doktor zwróciła uwagę, że osobowość jako względnie stała właściwość człowieka nie tłumaczy zmienności zachowań w różnych sytuacjach trudnych. Nawiązując do poznawczego ujęcia emocji i transakcyjnej teorii stresu, prelegentka zaproponowała, żeby w wyjaśnianiu zachowań zaradczych oprócz osobowości uwzględnić emocję nadzieję. Wyniki uzyskane przez dr Małkiewicz potwierdziły bowiem istotność roli nadziei w radzeniu sobie ze stresem.

Okazało się, że wybrane cechy osobowościowe wyjaśniały 23% zmienności zachowań zaradczych, a uwzględnienie nadziei pozwoliło na wyjaśnienie 29% tej zmienności. Co więcej, doświadczanie nadziei pozytywnie wiązało się z podejmowaniem aktywnych strategii zaradczych, planowania, pozytywnego przewartościowania sytuacji i wzrostu, natomiast negatywnie – z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działania, odwracaniem uwagi i używaniem substancji psychoaktywnych. Wyniki badań otrzymane przez dr Małkiewicz sugerują, że wzbudzenie nadziei w sytuacji stresu powinno sprzyjać – dzięki przewartościowaniu trudności – bardziej aktywnemu radzeniu sobie ze stresem. Prelegentka podkreśliła jednak, że konieczne są dalsze badania w tym zakresie.

Podczas trzeciego dnia konferencji prezentacje wygłosiły jeszcze 2 polskie badaczki. Pierwsza z nich – mgr Monika Horodyska (należąca do zespołu badawczego prof. Aleksandry Łuszczyńskiej) mówiła na temat przekonań rodzica dotyczących promocji aktywności fizycznej w lokalnym środowisku i wsparcia udzielanego przez rodzica w transporcie dziecka do placówki aktywności fizycznej, a także związku tych przekonań ze wskaźnikiem masy ciała (body mass index – BMI) dziecka. Z kolei prof. Łuszczyńska przedstawiła wyniki badań dotyczące stylu jedzenia reprezentowanego przez matki i jego związku ze stylem jedzenia u dzieci.

Ostatniego dnia konferencji odbyły się: 5 paneli tematycznych i 3 sympozja. W ich trakcie poruszano kwestie odnoszące się do wsparcia społecznego, funkcjonowania pacjentów po transplantacjach, a także stosowania przez badaczy metod jakościowych w ewaluacji interwencji dotyczących zmiany zachowań. Główną prelegentką była prof. Anmarie Cano, której wystą-

pienie dotyczyło sposobów wspierania osób z przewlekłym bólem i ich bliskich.

Profesor Cano zachęcała do zastanowienia się, czy rzeczywiście powinno być wygaszane każde zachowanie pacjenta, które wynika z chronicznie doświadczanego bólu. Prelegentka, kończąc referat, podzieliła się doświadczeniami ze stosowania mindfulness (uwaga) i strategii akceptacji w prowadzonej przez nią pracy z parami, w których jedna z osób boryka się z chronicznym bólem.

Także ostatniego dnia konferencji wyniki badań prezentowały dr Aleksandra Kroemeke i dr Ewa Gruszczyńska. Wystąpienie dr Kroemeke dotyczyło zależności między codziennym radzeniem sobie ze stresem a stanem emocjonalnym pacjentów po przeszczepie komórek macierzystych krwiotwórczych i stanem emocjonalnym partnerów tych osób. Badacze przez 28 dni po wypisaniu pacjentów ze szpitala monitorowali ich dzienny afekt (pozytywny i negatywny) oraz codzienne radzenie sobie (pozytywne oceny i wyładowanie emocji) przez pacjentów i ich partnerów.

W oparciu o uzyskane wyniki badań Kroemeke wniosowała, że zachowanie zaradcze pacjentów polegające na wyładowaniu się istotnie wpływa na doświadczanie negatywnego afektu przez towarzyszące im osoby. Wskazuje to na istnienie efektu krzyżowego w radzeniu sobie i przystosowaniu się do choroby przez 2 osoby – zarówno pacjenta, jak i jego partnera.

Druga prelegentka, dr Gruszczyńska, referowała wyniki mówiące o wpływie wsparcia społecznego na relację między codziennym stresem a doświadczanym pod koniec dnia stanem afektywnym u osób żyjących z HIV/AIDS (human immunodeficiency virus – ludzki wirus niedoboru odporności / acquired immune deficiency syndrome – zespół nabytego braku odporności). Prelegentka stwierdziła, że wpływ codziennego stresu na stan emocjonalny był moderowany jedynie przez dostępne, a nie przez otrzymane wsparcie społeczne. Podkreśliła, że obserwowane efekty zależały od zastosowanej analizy danych (wewnątrz- lub międzygrupowej), rodzaju wsparcia czy znaku afektu jako zmiennej wynikowej.

Na przykład efekt wsparcia był istotny tylko dla relacji między codziennym stresem a negatywnym afektem. Jego siła była większa, jeśli badany był w bliskim związku partnerskim. Badania dr Gruszczyńskiej sugerują, że osoby z HIV/AIDS czerpią więcej korzyści z sa-

meo przekonania, że ktoś się nimi opiekuje niż z rzeczywistości otrzymywanej opieki. Badaczka podkreśliła jednak, że konieczne są dalsze badania uwzględniające perspektywę diadyczną.

Podsumowując konferencję, warto dodać, że oprócz wykładów, sesji tematycznych i dyskusji odbyło się również 7 warsztatów podnoszących praktyczne umiejętności uczestników i poszerzających ich wiedzę. W trakcie warsztatów uczono udzielania wsparcia psychologicznego i pracy psychoterapeutycznej, a także dzielono się wiedzą dotyczącą analizy danych statystycznych i pisanie artykułów naukowych.

Omawiana konferencja była forum wymiany wiedzy i doświadczeń naukowców z całego świata, spełniając tym samym ważną rolę integracji środowiska badaczy i praktyków pracujących w obszarze zdrowia. Istotny wkład w dyskusje wnieśli również polscy naukowcy, których wystąpienia cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Zaletą 31. Konferencji Europejskiego Stowarzyszenia Psychologii Zdrowia „Innowacyjne podejścia w psychologii zdrowia” było skupienie się uczestników na praktycznym zastosowaniu badań naukowych i interdyscyplinarne podejście do badań w obszarze zdrowia, prezentacja nowych metod i narzędzi badawczych, a także ewaluacja skuteczności różnych programów interwencji. Kończąc konferencję, organizatorzy ogłosili, że kolejne spotkanie badaczy z obszaru zdrowia odbędzie się w dniach 21 sierpnia–25 września 2018 r. w Galway, w Irlandii.

**Słowa kluczowe:** sprawozdanie, konferencja, psychologia zdrowia, promocja zdrowia, metody pomiaru, zachowania zdrowotne

**Key words:** report, conference, health psychology, health promotion, health behaviors, measurement methods

*Monika Maria Małkiewicz*

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie /  
/ Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw,

Warszawa, Poland

Wydział Filozofii Chrześcijańskiej, Instytut Psychologii /  
/ Faculty of Christian Philosophy, Institute of Psychology

ul. Wóycickiego 1/3, 01-938 Warszawa

e-mail: m.malkiewicz@uksw.edu.pl