

39 KONFERENCJA STAR STRESS, ANXIETY AND RESILIENCE

39TH STAR CONFERENCE STRESS, ANXIETY AND RESILIENCE

Celem corocznych konferencji organizowanych przez Stress and Anxiety Research Society (STAR) jest prezentacja wyników najnowszych badań dotyczących psychologii stresu i lęku międzynarodowemu gronu przedstawicieli świata nauki i praktyki (przede wszystkim psychologom). Tegoroczna edycja konferencji, zatytułowana *Stress, Anxiety and Resilience*, odbywała się w dniach 10–13 lipca 2018 r. na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II w Lublinie. Tematem przewodnim była sprężystość/prężność psychiczna (*resilience*). Stress and Anxiety Research Society gościło w Polsce po raz drugi – w 1998 r. konferencja odbywała się w Krakowie.

Warto dodać, że polskie tłumaczenie pojęcia *resilience* było szeroko dyskutowane [1–5] i ostatecznie upowszechniły się 2 terminy: „prężność” i „sprężystość psychiczna”. Pojęcie *resilience* wywodzi się z psychologii zdrowia i stresu, a odnosi się do cech osobowości [6] i procesu adaptacji w sytuacji trudnej [4].

Konferencję otworzyli wspólnie prof. Zbigniew Zaleski, dr hab. Agata Błachnio i dr Aneta Przepiórka (Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II). Gośćmi specjalnymi byli prof. Steven Hobfoll (Rush University Medical Center, Stany Zjednoczone), prof. Noa Vilchinsky (Bar Ilan University, Izrael), prof. Bogdan Zawadzki (Uniwersytet Warszawski) i dr Agnieszka Popiel (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa). Odczyty wygłosiły prof. Erica Frydenberg (Melbourne Graduate School of Education i University of Melbourne, Australia) – laureatka STAR Distinguished Spielberger Award i dr Siobhán Howard (National University of Ireland, Irlandia) – laureatka STAR Early Career Award.

Podczas konferencji zaprezentowane zostały wyniki badań przeprowadzonych przez ponad 250 naukowców z całego świata. Słuchacze wzięli udział w 7 sympozjach, 14 sesjach tematycznych oraz 2 sesjach plakatowych. Dwie sesje tematyczne były poświęcone psychologii pracy. Pozostałe dotyczyły stresu i lęku wśród osób starszych, dzieci i nastolatków, radzenia sobie z żałobą, chorób i katastrof naturalnych jako źródeł stresu psychologicznego, wsparcia społecznego, sprężystości/prężności psychicznej, zespołu stresu pourazowego, relacji pomiędzy stresem a emocjami oraz metod narra-

cyjnych w badaniach osób młodych cierpiących z powodu chorób nowotworowych. Odbyły się też 2 sesje tematyczne dotyczące metod i metodologii badań. W niniejszym sprawozdaniu zostaną omówione, oprócz referatów głównych prelegentów, tylko wystąpienia związane z psychologią pracy.

Pierwszy dzień konferencji zainaugurował prezydent STAR prof. Albert Sesé (Balearic Islands University, Hiszpania) wykładem zatytułowanym *To try to make visible what is latent: Coming back to the foundations of psychometrics*, w którym poruszył problem niebezpieczeństwa wynikającego z tworzenia niby-konstruktorów bez wystarczającego fundamentu teoretycznego. Celem wystąpienia było zachęcenie do prowadzenia badań z zachowaniem najwyższych naukowych standardów. Sesé zauważył, że w badaniach psychologicznych większość zmiennych ma charakter latentny, dlatego uzyskanie wiarygodnych wyników wymaga, aby badane zmienne miały jasne i dobrze sprecyzowane podstawy teoretyczne. Zwrócił także uwagę na fałszywe przekonanie niektórych badaczy, że niedoskonałość narzędzi psychometrycznych można zmniejszyć, stosując złożone analizy statystyczne. Apelował do słuchaczy, żeby nie replikowali badań, które opierają się na latentnych strukturach i tym samym, żeby nie przyczyniali się do wzrostu liczby niby-konstruktorów bez podstaw teoretycznych.

Szczególnie interesującym wydarzeniem pierwszego dnia konferencji było wystąpienie znanego naukowca prof. Stevena Hobfolla, który wygłosił wykład *Terrorism threat: Trauma, resilience and political decay*. Hobfoll mówił, że w obliczu terroryzmu, ataków rakietowych i wojny ludzie mogą doświadczać z jednej strony silnego dystresu, z drugiej – sprężystości/prężności (*resilience*). Odwołując się do przykładu mieszkańców Izraela i Palestyny, zwrócił uwagę na to, że „polityka lęku” może przyczyniać się do radykalizacji poglądów. Zauważył też, że dotychczasowe badania dotyczące stresu i traumy koncentrowały się przede wszystkim na patologicznych reakcjach ofiar na stres, a bardzo rzadko na sprężystości/prężności i reaktywności politycznej jako sposobach radzenia sobie z zagrożeniem. Obecne wysiłki jego zespołu badawczego koncentrują się na wy-

jaśnieniu, czym jest sprężystość/prężność (*resilience*), stawianie oporu (*resistance*) i powrót do zdrowia (*recovery*) w związku z atakami terrorystycznymi i innymi masowymi zdarzeniami na świecie. Zespół stara się także wyjaśnić, jak poczucie zagrożenia i straty wpływają na prowadzoną politykę. Badanie wzbogaca wiedzę na temat reakcji ludzi na traumę i może być kluczowe dla przygotowania odpowiednich interwencji kryzysowych. Ma też ogromny potencjał budowania psychologii mocnych stron (*psychology of human strength*), na rozwój której nie było dotąd miejsca w badaniach dotyczących traumy.

Drugiego dnia konferencji odbyło się m.in. wystąpienie prof. Noa Vilchinsky, prof. Bogdana Zawadzkiego i dr Agnieszki Popiel oraz odbierającej nagrodę dla młodych naukowców dr Siobhán Howard.

Profesor Noa Vilchinsky wygłosiła prezentację *PTSD in cardiac illness: The state of the art and the missing parts*. Celem prezentacji było zwiększenie zrozumienia natury stresu traumatycznego indukowanego czynnikiem wewnętrznym (chorobą), a nie zewnętrznym (sytuacją traumatyczną), jak w przypadku zespołu stresu pourazowego (*post-traumatic stress disorder* – PTSD). Profesor Vilchinsky stwierdziła, że choroby serca mogą przyczyniać się do powstania zespołu stresu pourazowego (*cardiac-disease-induced post-traumatic stress disorder* – CDI-PTSD) zarówno u pacjentów, jak i ich opiekunów. Przedstawiła przegląd literatury na temat CDI-PTSD, który – oprócz sposobów definiowania tego pojęcia – uwzględniał wyniki badań jakościowych i ilościowych przeprowadzonych wśród pacjentów kardiologicznych doświadczających CDI-PTSD. Mówiła o konieczności zwracania uwagi przez opiekunów pacjentów kardiologicznych na ewentualne objawy CDI-PTSD oraz zaproponowania specyficznych interwencji psychologicznych dla tej grupy pacjentów.

Wystąpienie prof. Zawadzkiego i dr Popiel, zatytułowane *Vulnerability and resilience factors of PTSD: The role of temperament*, dotyczyło identyfikacji czynników temperamentalnych, które wiążą się z rozwojem objawów PTSD. Prelegenci zreferowali wnioski ze swoich badań przeprowadzonych wśród osób, które przeżyły traumę (zdarzenia takie jak powódź, pożar w domu, wypadek komunikacyjny) oraz doświadczają traumy ze względu na wykonywaną pracę (strażacy i weterani wojskowi). Stwierdzili, że reaktywność emocjonalna okazała się najsilniejszym predyktorem rozwoju objawów PTSD. Co ciekawe, rezultaty uzyskane w grupie strażaków wskazywały na to, że reaktywność emocjonalna była czynnikiem ryzyka wystąpienia objawów PTSD niezależnie od tego, czy strażacy ukończyli trening redukujący to

ryzyko, czy go nie ukończyli. Zawadzki i Popiel podsumowywali, że wyniki ich analiz mogą okazać się ważne w przygotowaniu leczenia i planowaniu profilaktyki PTSD.

Wykład dr Siobhán Howard *Cardiovascular responses to stress: Psychological factors influencing reaction and adaptation* dotyczył nieprawidłowych reakcji układu krążenia na stres psychiczny i ich negatywnego wpływu na zdrowie. Howard przedstawiła rezultaty badań wskazujące, że neurotyzm jako cecha osobowości wiąże się ze stępioną (osłabioną) reaktywnością sercowo-naczyniową (*blunted cardiovascular reactivity*) w odpowiedzi na stres wśród osób zdrowych. Poza tym stępiona reaktywność sercowo-naczyniowa w sytuacji stresu łączy się także ze zwiększoną aktywnością w układzie naczyniowym. Opisany przez nią wzór odpowiedzi naczyniowej może wyjaśniać wpływ czynników psychicznych na niekorzystny stan zdrowia. Kończąc wykład, stwierdziła, że cechy osobowości są ważnym czynnikiem modyfikującym, który należy rozważyć przy badaniu sposobów zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym i ich leczenia.

Ostatniego dnia konferencji przemówienie *Then and now – My coping journey in the STAR community over two decades: What I have learnt and what I want to learn* wygłosiła laureatka STAR Distinguished Spielberger Award prof. Erica Frydenberg. Podzieliła się ze słuchaczami swoimi przemyśleniami na temat zmian definicji pojęć takich jak „radzenie sobie” i „sprężystość/prężność psychiczna”. Mówiła o roli duchowości, uważności i pozytywnych wspomnień w radzeniu sobie ze stresem, zwłaszcza w przypadku osób w starszym wieku. Wyjaśniła, że posiadanie bardziej pozytywnych wspomnień przez osoby starsze sprzyja stosowaniu radzenia sobie asymilacyjnego i akomodacyjnego, co polepsza dobrostan psychiczny. Frydenberg uhonorowała też w swojej prezentacji prof. Charlesa Spielbergera, jednego z trzech ojców założycieli STAR, podkreślając znaczenie jego prac dotyczących stresu psychologicznego i lęku. Kończąc wystąpienie, wskazała obszary swoich zainteresowań badawczych: radzenie sobie z samotnością i nudą.

Doktor Emilia Mielniczuk (*Work-related negative affect contagion in organization and innovative behavior. Multilevel study*) zaprezentowała wyniki badań, których celem było ustalenie relacji pomiędzy przekonaniem o własnej skuteczności i negatywnym afektem u pracowników oraz pracodawców a zachowaniami innowacyjnymi wśród pracowników. Badania zostały przeprowadzone w grupie 85 pracodawców i 711 pracowników z 3 państw: Holandii, Polski i Hiszpanii. Badacze zało-

zyli, że afekt doświadczany zarówno przez pracodawcę, jak i przez pracownika wpływa na jakość wykonywanej pracy, a przez to także na wydajność samego pracownika. Uzyskane wyniki wskazują, że negatywny afekt (lęk i depresja) doświadczane przez pracodawcę wpływają istotnie na zwiększenie negatywnego afektu u jego pracownika. Niska samoocena pracodawcy istotnie wpływa także na doświadczanie lęku przez jego pracowników. Okazało się, że zachowania innowacyjne zależały od poziomu lęku i depresji oraz poczucia własnej skuteczności tylko w grupie pracodawców, a afekt pracodawcy nie wiązał się z zachowaniami innowacyjnymi jego pracowników. Na zachowania innowacyjne pracowników wpływało wyłącznie poczucie skuteczności, a nie afekt negatywny. Mielniczuk zasugerowała, by zostały opracowane dla pracodawców programy interwencji psychologicznych dotyczących samooceny oraz regulacji afektu.

Doktor Andrea Schwanzer i dr Annette Ullrich (*Prevention of stress and burnout in social work students from Germany and Singapore*) przedstawiły wyniki badań dotyczących relacji pomiędzy wybranymi zasobami osobistymi (optymizmem i neurotyzmem) a postrzeganiem stresu (bezsilnością i niskim poczuciem skuteczności) i stanem zdrowia studentów pracy socjalnej w Singapurze. Głównym celem ich pracy było wskazanie czynników zabezpieczających przyszłych pracowników socjalnych przed wypaleniem zawodowym. Mówiły o cechach osobowości wpływających na rozwój objawów wypalenia, zapobieganiu wypaleniu i sposobach radzenia sobie ze stresem. Niski poziom ekstrawersji przyczyniał się do zwiększenia poczucia bezradności. Wysoki poziom neurotyzmu łączył się natomiast ze zmniejszeniem pewności siebie, a wysoki poziom optymizmu – z mniejszym poczuciem braku skuteczności oraz gorszym stanem zdrowia fizycznego i psychicznego. Badaczki stwierdziły, że wysoki poziom akceptacji sprzyjał niższemu poziomowi bezradności i braku poczucia skuteczności oraz lepszemu zdrowiu psychicznemu. Wysoki poziom postrzeganej kontroli wiązał się dodatnio z lepszym stanem zdrowia psychicznego, a wyższy poziom kontroli napięcia – z gorszym stanem zdrowia fizycznego. Stosowanie nieadaptacyjnych strategii zaradczych (zaprzeczanie, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz samoobwinianie) wpływało na zwiększenie poczucia bezradności, brak skuteczności, gorszy stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Badaczki podkreśliły konieczność uwzględnienia wyników ich badań w przygotowaniu programów prewencji wypalenia zawodowego w grupie pracowników socjalnych.

Zauważyły, że studenci doświadczają wyższego poziomu stresu jeszcze przed podjęciem pracy w zawodzie. Odpowiedzialne programy nauczania powinny zabezpieczać ich przed wypaleniem zawodowym już na studiach – wyniki wielu badań wskazują, że są oni grupą szczególnie narażoną na wypalenie.

Przegląd literatury dotyczącej wtórnych negatywnych konsekwencji pracy w służbie zdrowia przedstawiła mgr Katarzyna Sroślak (*Vicarious trauma, secondary traumatic stress and compassion fatigue among health care providers*). Mówiła o sposobach definiowania wtórnego stresu traumatycznego (*secondary traumatic stress – STS*), zmęczenia współczuciem (*compassion fatigue*) i zastępczej traumatyzacji (*vicarious traumatization*). Podkreślała podobieństwa i różnice w definicjach tych zjawisk oraz ich relację z wypaleniem zawodowym. Stwierdziła, że powinno się precyzyjniej definiować wypalenie zawodowe oraz STS.

Doktor Barbara Kennedy (*Mixed methods but not mixed results. Matching method to situation and question in occupational stress research*) mówiła o korzyściach i ograniczeniach metod zastosowanych podczas serii badań stresu zawodowego w grupie dentystów w Nowej Zelandii. Celem badań było opracowanie zaleceń dotyczących interwencji psychologicznych dla dentystów oraz ich współpracowników – w tych grupach zawodowych w Nowej Zelandii współczynnik samobójstw jest bardzo wysoki. Badaczki stosowały różne metody zbierania danych: papier-ołówek, ankiety telefoniczne, e-mail, grupy fokusowe, przegląd literatury oraz wywiady twarzą w twarz, podczas których do opisywania relacji ze współpracownikami stosowały metafory. Kennedy sformułowała kilka zaleceń, które mogą być stosowane także w badaniach innych grup zawodowych. Wskazała, że konieczne jest dokładne określenie przedmiotu badań i stwierdziła, że w zależności od sposobu zadawania i treści pytań uzyskiwano różne (choć spójne) informacje – warto zatem stosować różne metody, nie tylko skale i ankiety, lecz także metafory lub zdjęcia. Zwróciła uwagę także na cel badania (kliniczne, opis, interwencja) oraz miarodajność wyników w zależności od ustalonego celu.

Profesor Zeynep Kiziltepe (*Teacher stress due to discipline in class, and their coping strategies*) stwierdziła, że w Turcji prawie połowa nauczycieli porzuca pracę w ciągu pierwszych 5 lat od jej podjęcia. Celem badań było ustalenie, jakie czynniki związane z dyscypliną w klasie najbardziej stresują nauczycieli i jak nauczyciele sobie z nimi radzą. Kiziltepe zauważyła, że dla 50% respondentów najbardziej stresujące było stosowanie

przemocy przez uczniów i nieprzychodzenie przez nich na lekcje. Rzadziej jako przyczyny podawali nieodrabianie prac domowych, wdawanie się w kłótnie i brak aktywności podczas lekcji. Ponad 80% nauczycieli przyznało, że karze uczniów – najczęściej przez zabranianie im używania ulubionych rzeczy lub wykonywania czynności, które sprawiają im przyjemność. Starali się też być cierpliwi lub ignorować niewłaściwe zachowania podopiecznych. We wnioskach Kiziltepe podkreśliła, że nauczyciele przede wszystkim dążyli do tego, aby utrzymać w klasie dobrą atmosferę. W sytuacjach kryzysowych kontaktowali się z rodzicami i pedagogami szkolnymi. Badaczka zauważyła, że problemy z dyscypliną mogą wynikać ze zbyt dużej liczby uczniów w klasach i z niedostatecznego wsparcia nauczycieli przez doradców szkolnych, których w szkołach jest zbyt mało.

Profesor Liat Kulik (*Stress at the home-work interface and quality of spousal relationship: Gender differences*) przedstawiła wnioski z badań dotyczących stresu wynikającego z interferencji dom-praca i jego wpływu na jakość relacji pomiędzy małżonkami. Stwierdziła, że mężczyźni spędzali więcej godzin w pracy, natomiast kobiety więcej godzin dziennie poświęcały pracom domowym. Kobiety zgłaszały wyższy subiektywny poziom przepracowania. Zdaniem Kulik obie grupy doświadczały podobnego nasilenia konfliktu dom-praca, ale mężczyźni silniej doświadczały konfliktu praca-dom. W prezentowanych badaniach płeć nie różnicowała ani poziomu satysfakcji seksualnej, ani satysfakcji z relacji pomiędzy małżonkami. Okazało się, że w obu grupach poziom satysfakcji seksualnej i satysfakcji z relacji wiązał się z większą ilością czasu spędzanego przez współmałżonków na pracach domowych. Wśród kobiet wyższy poziom konfliktu praca-dom wiązał się z niższym poziomem satysfakcji seksualnej, zaś wyższy poziom konfliktu dom-praca z niższym poziomem satysfakcji z relacji małżeńskiej. Satysfakcja seksualna mężczyzn, których związek miał krótszy staż, była wyższa. Kulik stwierdziła, że tylko wśród mężczyzn egalitarna postawa wobec ról płciowych wiązała się dodatnio z satysfakcją z życia seksualnego oraz ujemnie z siłą konfliktu rodzina-praca. Podkreśliła, że wnioski z jej badań dotyczą tylko małżonków mieszkających w Izraelu.

Podsumowując tegoroczną edycję konferencji STAR, warto dodać, że oprócz wykładów, sesji tematycznych

i dyskusji, odbyły się 4 warsztaty dotyczące stresu, PTSD i analizy danych statystycznych. Konferencja, jak co roku, stanowiła forum wymiany wiedzy i doświadczeń dla naukowców oraz praktyków z całego świata, spełniając tym samym ważną rolę w integracji środowiska badaczy stresu psychologicznego. Podczas uroczystego zakończenia konferencji reprezentanci STAR przedstawili nowego prezydenta prof. Menachema Ben-Ezrę (Ariel University, Izrael). Kolejna konferencja STAR odbędzie się w Palma de Mallorca w Hiszpanii.

Słowa kluczowe: sprawozdanie, konferencja, stres, lęk, sprężystość/prężność psychiczna, metody pomiaru

Key words: report, conference, stress, anxiety, resilience, measurement methods

PIŚMIENNICTWO

1. Gąsior K., Chodkiewicz J., Cechowski W.: Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP-26). Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. *Pol. Forum Psychol.* 2016;21 (1):76–92
2. Kaczmarek Ł.D.: Kwestionariusz Sprężystości Psychiczej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale. *Czas. Psychol.* 2011; 17:263–265
3. Kaczmarek Ł.D., Aleszczyk K.: Mechanizm sprężystości psychicznej – model mediacji dwukrokowej z udziałem strategii radzenia sobie i pozytywnego afektu wśród artystów muzyków. *Czas. Psychol.* 2013;19:67–72
4. Kaczmarek Ł.D., Sęk H., Ziarko M.: Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie. *Przeegl. Psychol.* 2011;54:29–46
5. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.: Skala pomiaru prężności – SPP-25. *Now. Psychol* 2008;3:39–56
6. Hesen I.: *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013

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