

NINA OGIŃSKA-BULIK

Zakład Psychologii Zdrowia  
Instytut Psychologii UŁ

**SPRAWOZDANIE Z XX MIĘDZYNARODOWEJ KONFERENCJI  
TOWARZYSTWA BADAŃ NAD STRESEM I LĘKIEM – STAR**

W dniach 12–14 lipca 1999 r. w Krakowie odbyła się XX Konferencja Towarzystwa Badań nad Stresem i Lękiem – STAR (Stress and Anxiety Research Society). Konferencja została zorganizowana przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Odbrady odbywały się w gmachu Instytutu Fizyki UJ. Konferencja zgromadziła blisko 200 uczestników z całego świata. Oprócz krajów europejskich reprezentowane były m. in.: USA, Kanada, Australia, a także Indie, Hong Kong, Japonia, Izrael, Afryka Południowa oraz wyspy Baleary. Polskę reprezentowało 37 osób.

Ceremonii otwarcia XX Konferencji STAR dokonał aktualny prezes towarzystwa prof. Stevan Hobfoll z Uniwersytetu w Kent (USA). Wykłady wprowadzające zostały wygłoszone przez zaproszonych gości. Byli to profesorowie: Charles D. Spielberger, University of South California (USA), który przedstawił historię towarzystwa badań nad stresem i lękiem (*Twenty Years of the STAR*) oraz Jan Strelau z Uniwersytetu Warszawskiego, który wygłosił referat dotyczący związku temperamentu ze stresem (*Temperament and Stress*).

W kolejnych dniach konferencji zostały wygłoszone przez zaproszonych mówców następujące wykłady:

– Ralf Schwarzer i Chris Forster (Freie Universitat Berlin), którzy przedstawili badania dotyczące skutków ekspozycji na substancje chemiczne w grupie 317 pracowników zakładów produkujących amunicję. Autorzy stwierdzili, że pracownicy ci w większym stopniu niż przeciętnie narażeni

są na różnego rodzaju choroby, cierpią na zaburzenia neurologiczne i psychiczne oraz wykazują gorsze samopoczucie.

– Ulf Dimberg (Uppsala University) mówił o emocjach i ich ekspresji na twarzy w badaniach nad reakcjami elektromiograficznymi (*Emotions and Facial Expression in EMG Research*).

– Irwin Sarason (University of Washington) w swoim wystąpieniu (*Stress, Cognitive Interference and Memory*) podkreślił rolę czynników poznawczych (zapamiętywanie, wzbudzanie myśli) w ocenie pierwotnej stresu, a także w sposobach radzenia sobie z nim.

– Moshe Zeidner (University of Haifa) przedstawił interesujące badania dotyczące stresu wśród ludności izraelskiej, będącego efektem nalotu pocisków rakietowych typu Scud (*Stress and Coping During Ballistic Missile Attack: Israeli Field Data*). Badania wykazały, że reakcje na stres w postaci lęku były najsilniejsze na początku kryzysu, a kobiety, podobnie jak osoby w młodszym wieku, ujawniały wyższy poziom lęku. W zakresie radzenia sobie badane osoby stosowały zarówno aktywne, jak i łagodzące (paliatywne) strategie radzenia sobie ze stresem.

W ramach konferencji zaprezentowano 5 sympozjów tematycznych, na których przedstawiono 18 doniesień. Szczególnie interesujące i ważne z praktycznego punktu widzenia było sympozjum dotyczące doświadczania, wyrażania i radzenia sobie z gniewem i wrogością (*Experience, Expression and Management of Anger and Hostility*). Poszczególne doniesienia dotyczyły m. in. czynników, które wpływają na ekspresję gniewu (bezpośrednio, bądź pośrednio), postawy wobec gniewu oraz roli zachowania jako czynnika moderującego gniew i wrogość, a także związku gniewu i wrogości z różnymi chorobami. Wielu badaczy zajmujących się problematyką psychospołecznych uwarunkowań chorób układu krążenia zwracało uwagę na rolę gniewu i wrogości jako najistotniejszych psychologicznych czynników prowadzących do rozwoju tych chorób.

Aaron Siegman (University of Maryland) przedstawił badania podłużne wskazujące na związek gniewu z chorobą wieńcową (*The AHA Syndrom and Coronary Heart Disease*). Obejmowały one 1305 zdrowych mężczyzn i prowadzone były w okresie 7 lat. W badaniach wykorzystano inwentarz do pomiaru osobowości MMPI-2. Analiza czynnikowa ujawniła 4 czynniki, tj.: gniew, dominację/agresję instrumentalną, cyniczny brak zaufania (*cynical mistrust*) oraz agresję impulsywną. Po 7 latach u 97 mężczyzn zanotowano wystąpienie zawału mięśnia sercowego, zaś u 60 dusznicę bolesną. Gniew korelował znacząco z obiema postaciami niedokrwiennej choroby serca, dominacja/agresja instrumentalna z zawałem serca, zaś cynizm i agresja impulsywna z dusznicą bolesną.

Bardzo interesujące doniesienie dotyczące sposobów wyrażania gniewu u pacjentów z chorobą niedokrwinną serca (*Anger in or out, Standard of*

*Anger Expression, and Marital Satisfaction in Patients with CDH and their Spouses*) zostało przedstawione przez Kyum Koo Chona (Taegu University – Korea). W badaniach uczestniczyło 124 pacjentów z rozpoznaną niedokrwienną chorobą serca (91 mężczyzn i 33 kobiety) i ich małżonków. Do pomiaru gniewu wykorzystano koreańską wersję kwestionariusza do pomiaru stanu i cechy gniewu (STAXI-K – State-Trait Anger Expression Inventory) Spielbergera. Wyniki badań ujawniły, że pacjenci z chorobą niedokrwienną serca wykazywali wyższy poziom gniewu kierowanego na zewnątrz (*anger out*), a niższy gniewu tłumionego (*anger in*), w porównaniu z grupą kontrolną, którą stanowili małżonkowie badanych pacjentów. Gniew kierowany na zewnątrz okazał się predyktorem choroby niedokrwiennej serca, ale tylko w grupie pacjentów z niskim poziomem satysfakcji małżeńskiej. Innymi słowy wpływ sposobu wyrażania gniewu na ww. chorobę jest większy przy niższym poziomie satysfakcji z małżeństwa, natomiast w sytuacji dobrych relacji małżeńskich sposób ekspresji gniewu, niezależnie od tego czy jest to gniew kierowany na zewnątrz czy do wewnątrz, nie wywiera negatywnego wpływu na zdrowie.

Jedno z doniesień (Juhani Julkunen i Paivi Hietanen (University of Helsinki) – *Cynical Distrust and Coping with Cancer*) podkreślało rolę cynizmu (poznawczy element wrogości) nie tylko w powstawaniu chorób układu krążenia, ale także w rozwoju chorób nowotworowych. Autorzy, prowadząc badania wśród 335 pacjentów z rozpoznanymi różnego rodzaju chorobami nowotworowymi, stwierdzili związek wysokiego poziomu cynizmu z nieprzystosowanymi strategiami radzenia sobie, takimi jak pesymizm i unikanie, a także z poziomem lęku i depresji.

Z kolei Deborah Kirby Forgays (Washington University) – *Getting Even: Is Indirect the Preferred Anger Expression* – zwróciła uwagę na różnice w wyrażaniu agresji i gniewu w zależności od płci. Stwierdziła ona m. in., iż mężczyźni wyrażają agresję w sposób bezpośredni głównie w celu osiągnięcia określonego celu, natomiast kobiety są raczej skłonne spostrzegać agresję jako czynnik utrudniający zdobycie celu, dlatego też częściej niż mężczyźni powstrzymują się od jej wyrażania.

Lisa Fiksenbaum i Esther Greenglass (York University, Toronto) przedstawiły wyniki badań dotyczące roli wsparcia społecznego jako czynnika modyfikującego wrogość (*Effects of Social Support on Hostility: Implications for Hostility Management*). Wyniki wykazały m. in., że jednostki z wysokim poziomem wrogości mają więcej doświadczeń związanych ze stresem w pracy i są mniej skłonne do spostrzegania wsparcia, zarówno informacyjnego jak i emocjonalnego u swoich przełożonych. Wrogość jest także związana z emocjonalnym wyczerpaniem – jednym z objawów wypalenia zawodowego, i depersonalizacją.

W ramach konferencji odbyły się także dwie dyskusje „okrągłego stołu”, z których jedna poświęcona była badaniom dotyczącym wpływu wsparcia społecznego na stres w pracy, konsekwencji zdrowotnych osób poddanych stresowi, a także sposobom radzenia sobie z nim. Druga, szczególnie interesująca, dotyczyła problematyki zachowań Typu A – uważanego za niezależny czynnik rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Celem spotkania była wymiana poglądów na temat koncepcji wzoru A, metod pomiaru oraz próba określenia, czy wzór ten jest specyficznym, czy też ogólnym czynnikiem chorób.

Każdego dnia odbywały się sesje plenarne i plakatowe. Łącznie zaprezentowano 65 doniesień i 70 plakatów. Dotyczyły one, zgodnie z ideą konferencji, problematyki lęku i stresu oraz radzenia sobie. Część z nich poświęcona była zagadnieniu stresu i lęku u młodzieży związanego np. z nauką języków obcych, tzw. technofobii (lęk przed komputerami), wpływem utraty domu w wyniku powodzi w Polsce w 1997 r. na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, także zagadnieniom autonomii i poczuciu osamotnienia, depresji, poczuciu własnej wartości i sposobom radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w okresie adolescencji.

Wiele miejsca poświęcono także problematyce stresu związanego z chorobą, przede wszystkim z chorobą nowotworową, w tym również problematyce jakości życia u pacjentów onkologicznych. Nie pominięto także zagadnienia stresu w pracy, konsekwencji w postaci zjawiska wypalenia zawodowego na przykładzie pielęgniarek, nauczycieli, jak i terapeutów pracujących z ofiarami działań wojennych.

W wielu doniesieniach podkreślano rolę wsparcia społecznego i tzw. zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem. Zwracano uwagę m. in. na znaczenie takich zmiennych osobowościowych jak: poczucie własnej wartości, skuteczności, poziom optymizmu czy poczucie koherencji. Zmienne te wpływają nie tylko na ocenę znaczenia stresu, ale także na sposoby radzenia sobie z nim. Powszechnie uważa się, że zasoby osobiste, takie jak wysokie poczucie własnej wartości, skuteczności, wysoki poziom optymizmu, poczucie kontroli wewnętrznej czy wysoki poziom koherencji, sprzyjają podejmowaniu aktywnych strategii radzenia sobie.

Można wyrazić zadowolenie, że XX międzynarodowa konferencja STAR odbyła się w Krakowie. Umożliwiło to większy, zarówno czynny jak i bierny, udział uczestników z Polski, zainteresowanych problematyką lęku i stresu, w tym przede wszystkim psychologów. Atmosfera Krakowa sprzyjała nawiązywaniu kontaktów także poza miejscem obrad. Z pewnością konferencja należała do bardzo udanych. Kolejna, XXI międzynarodowa konferencja Towarzystwa Badań nad Stresem i Lękiem odbędzie się w przyszłym roku w dniach 20–22 lipca w Bratysławie.