

SAMOTNOŚĆ W ŚNIEGACH

O psychologicznych konsekwencjach długotrwałego pobytu na stacji polarnej mówi **dr Agnieszka Skorupa** z Uniwersytetu Śląskiego.



Dr Agnieszka Skorupa

jest adiunktem w Zakładzie Psychologii Ogólnej UŚ. Zajmuje się psychologią zachowań człowieka w sytuacjach ekstremalnych, polarną oraz zdrowia i jakości życia.
agnieszka.skorupa@us.edu.pl

ACADEMIA: Była pani na Spitsbergenie, badała jako psycholog pracę polarników. Dlaczego akurat oni panią zainteresowali?

AGNIESZKA SKORUPA: Bo przebywają w skrajnej sytuacji, przeciążającej fizycznie i psychicznie. Naukowo warunki polarne nazywa się ICE – Isolated, Confined, Extreme (izolowane, odosobnione, ekstremalne). Mamy tu do czynienia z ekstremalnym środowiskiem odizolowanym społecznie i fizycznie. Społecznie, czyli nie mogą się kontaktować, z kim chcą i kiedy chcą. Fizycznie, ponieważ przestrzeń życiowa jest ograniczona, a opuszczanie stacji polarnej może być ograniczone przez warunki pogodowe, zmiany temperatury, dobowe występowanie nocy polarnej czy – jak na Spitsbergenie – obecność będących zagrożeniem niedźwiedzi polarnych.

Jak te warunki wpływają na psychikę badaczy?

Przede wszystkim ma na nas wpływ oświetlenie. Na co dzień jesteśmy przystosowani do rytmu dobowego charakterystycznego dla sfery umiarkowanych szerokości, w których leży m.in. Polska. Dzień polarny i noc polarna występujące w sferze podbiegunowej zaburzają wydzielanie hormonów przysadki i tarczycy, a to może zakłócać rytm snu i czuwania. Wtedy organizm gorzej się regeneruje, może pojawiać się uczucie niepokoju czy obniżenie nastroju. Nie możemy jednak twierdzić, że każdy polarnik

podczas zimy polarnej, przebywając na Spitsbergenie, będzie cierpiał na zaburzenia depresyjne czy zaburzenia snu. Różne badania naukowe wskazują, że liczba zaburzeń psychicznych wśród pracowników stacji polarnych wynosi od 0,3% do 5% i jest to wskaźnik utrzymujący się w granicach średniej charakteryzującej całe społeczeństwo, a nawet trochę niższy. Pamiętajmy także, że są trzy grupy polarników: zimownicy, którzy spędzają na stacji rok, letnicy jadący na okres od czerwca do września i uczestnicy okresowych ekspedycji badawczych, które mogą trwać 1–2 tygodnie czy miesiąc. Na każdą z tych grup będą oddziaływać inne, unikatowe warunki.

Skupmy się na zimownikach.

To jest grupa, która budzi najczęściej stereotypowych skojarzeń dotyczących funkcjonowania stacji polarnych. Wiele osób jest przekonanych, że w stacjach panuje siarczysty mróz, na każdym kroku czyha niebezpieczeństwo, a ludzie przebywają w skrajnym zamknięciu lub brną psim zaprzęgiem w śnieżną dal. Rzeczywistość trochę rozwiewa te dawne, poniekąd romantyczne wyobrażenia. Obecnie każda ekspedycja rzetelnie przygotowuje się przed wyjazdem, a nad doborem i szkoleniem uczestników czuwają specjaliści. Choć ludzie wyjeżdżają na rok, to dzięki temu, że mamy dobrze przygotowaną stację, minimalizujemy skutki dyskomfortu fizycznego czy fizjologicznego,

takich ludzi potrzebujemy, takich wysyłamy, bo tam dobrze się sprawdzają. Ale to niemożliwe, bo nie ma jednego schematu osobowości czy temperamentu, trudno wytypować cechy człowieka, które gwarantowałyby jego identyczną efektywność przez cały rok. Ponadto zdrowy zespół to różnorodny zespół, czyli wysyłanie ludzi o bardzo podobnych cechach wpływających na jednostkową adaptację, niekoniecznie przekładałoby się na efektywność działania całej grupy.

Kogo w takim razie zniechęca się do wyjazdu?

W rekrutacji mówimy o tak zwanych technikach select in i select out. W polarnictwie mniej wiemy o tym, kogo byśmy chcieli (in), więcej za to możemy powiedzieć o tych, których byśmy nie chcieli (out). Szukamy osób stabilnych, zrównoważonych, odznaczających się szeroko rozumianym zdrowiem psychicznym i fizycznym. Osób bardzo neurotycznych, skrajnie nieugodowych czy z tendencją do obniżonych nastrojów raczej nie wybierze się do pracy w stacji polarnej. To, czy ktoś jest ekstrawertykiem, czy introwertykiem, jest drugorzędne, bo swoje potrzeby kontaktu z ludźmi można zaspokajać w różny sposób. Wydawałoby się, że bardziej sprawdzają się osoby otwarte na doświadczenia. Jednak bardzo wysoka otwartość nie do końca musi być wskazana. Wiąże się ona z ciekawością poznawczą, potrzebą aktywności, a choć praca w stacji polarnej jest fascynująca, to repertuar działań i zajęć, których można się w niej podjąć, jest ograniczony.

Jak polarnicy radzą sobie z oddaleniem od rodzin i bliskich?

Internet bardzo tę kwestię zmienił. Na Spitsbergenie jest dostępny całą dobę poza przypadkami skrajnych warunków pogodowych i sporadycznych awarii systemu. Mieszkańcy stacji mają poczucie, że wprawdzie zostawili bliskich w kraju, ale mogą się z nimi komunikować, choćby rozmawiając na Skype. To zmniejsza poczucie izolacji. Ale jednocześnie Internet przybliżył problemy rodzin w kraju, na które polarnicy nie mają wpływu. To może powodować poczucie bezradności.

W stacjach pracują mężczyźni i kobiety. Czy są różnice w funkcjonowaniu ich psychiki?

Przez długi czas pokutowała koncepcja, że zespoły męskie i kobiece funkcjonują inaczej. Pierwsze zespoły, które jeździły w skrajne warunki, składały się z samych mężczyzn i uznawano, że one się najlepiej sprawdzają. Obecnie wyróżniamy zespoły męskie, kobiece i mieszane. Wyniki analiz ich funkcjonowania pokazują, że obecność kobiet może łagodzić atmosferę czy ułatwiać komunikację, i to nie tylko na temat zadań, ale i zwykłą, codzienną. Jakkolwiek pojawia się napięcie seksualne. Badania prowadzo-

które mogą odczuwać polarnicy. To, czego skutków nie jesteśmy w stanie zminimalizować, to wpływ naturalnego środowiska – to właśnie noc polarna i dzień polarny, niedźwiedzie, szczeliny lodowe i trudna pogoda, która utrudnia pracę czy funkcjonowanie. Nie jesteśmy też w stanie wyeliminować kwestii związanych z naturalną dynamiką procesów grupowych. Każda grupa, nie tylko pracująca w warunkach polarnych, przechodzi przez pewne etapy funkcjonowania. Zazwyczaj na początku występuje faza zależności, poznawania się, kiedy każdy chce pokazać się z dobrej strony, nie jest do końca pewien reguł zachowania, jakie panują w danej grupie. Później następuje etap burzenia, w którym ludzie uznają, że niekoniecznie są w stanie ciągle być dla siebie mili, mają swoje odrębne zdanie i poglądy, które chcą zaznaczyć, a więc pojawia się konflikt. Kiedy członkowie grupy przez to przejdą, zaakceptują fakt, że każdy jest inny, wytworzą się nowe reguły funkcjonowania, to wchodzi w fazę współpracy i efektywnego działania. Jak wspominałam, ta dynamika cechuje każdą grupę, ale w stacji polarnej zdaje się szczególnie znacząca, bo nakładają się na nią warunki izolacji.

Jaką trzeba mieć psychikę żeby decydować się na długotrwały pobyt?

To jest pytanie, na które chcielibyśmy mieć jednoznaczную odpowiedź, bo wtedy powiedzielibyśmy:

ne w dużych stacjach, np. amerykańskiej McMurdo, wykazują wzrost liczby komentarzy na temat kobiecości i seksualności, które mogą zostać uznane za obraźliwe czy naruszające dobre samopoczucie. Większość pracowników stacji polarnej wyjeżdża bez partnera lub jako single przebywają wśród osób tej samej płci przez cały rok, więc np. przybycie osoby płci przeciwnej zmienia dynamikę ich grupy. Oczywiście nie jest to tylko problem polarników, dotyczy też m.in. osób przebywających na misjach wojskowych czy jakichkolwiek ekspedycji długoterminowych, gdzie występuje izolacja.

Pani prowadziła swoje badania zimowników przez cały rok.

Tak, choć nie przebywałam cały rok w stacji polarnej. Nie chciałam, aby polarnicy mieli niekomfortowe uczucie, że choć jestem z nimi w zespole, to ich zachowanie podlega mojej badawczej obserwacji. Spotkałam się z ekspedycją przed jej wyjazdem. Ci jej członkowie, którzy zgodzili się na udział w badaniach, raz w miesiącu wypełniali kwestionariusze i przesyłali je internetowo. Na Spitsbergen pojechałam pod koniec pobytu ekspedycji i przeprowadziłam pogłębione wywiady z członkami wyprawy.

Czego chciała się pani dowiedzieć?

Starałam się uchwycić to, na ile istotny jest wpływ ekstremalnych czynników środowiskowych, a na ile różne problemy, stresi czy potencjalne dyskomforty wynikają z tego, co się dzieje z ludźmi wszędzie. Nie trzeba przecież przebywać w ekstremalnym środowisku, żeby w grupie nastąpiła np. faza konfliktu. Model, który zbudowałam, jest złożony, bo badamy ludzi, którzy mają pewne cechy, ale też ci ludzie przeżywają różne stany psychiczne, na które wpływają warunki zewnętrzne, np. pojawienie się nocy polarnej oraz czynniki wewnątrzgrupowe. Starałam się uwzględnić wszystkie elementy i weryfikowałam, czy któryś z nich okazał się bardziej istotny dla adaptacji człowieka do warunków polarnych.

I udało się go pani wyodrębnić?

Badanie wykazało, że cechy tzw. wielkiej piątki osobowości nie wpływają znacząco na proces adaptacji do ICE. To fascynujące, bo z osób najlepiej zaadaptowanych mam rozrzut od skrajnego introwertyka po ekstrawertyka, od neurotyka po osobę bardzo opanowaną, od osoby nieugodowej po osobę bardzo zgodną. Czyli nie można liczyć na to, że za pomocą testu psychologicznego określimy konkretny model osobowości, i powiedzieć: tak, ci ludzie jechać powinni.

Umiarkowane wsparcie znalazła również hipoteza istnienia tzw. syndromu polarnej, czyli znacznego obniżenia nastroju i pojawienia się konfliktów w okresie nocy polarnej, ze względu na to, że nie

można wyjść, jest ciemno, zimno i trzeba przebywać z grupą w budynku stacji. Bardziej sprawdza się teoria syndromu trzeciej ćwiartki, która mówi, że każdą misję, bez względu na czas jej trwania, jej uczestnik mentalnie dzieli sobie na pół. I z jednej strony ma poczucie, że jak dotrwa do połowy misji, to już jest sukces. Ale z drugiej umysł mu podpowiada: „Ehhh, jeszcze druga połowa przed nami, jeszcze długo trzeba przetrwać”. Dlatego w trzeciej ćwiartce są częstsze konflikty, może nastąpić obniżenie nastroju. Ciekawa jest też faza końcowa misji, ona też budzi napięcia. Uczestnicy cieszą się, że wyjazd się kończy, ale czują niepokój, co zastaną po powrocie w domu. A do tego muszą się rozliczyć z podjętej pracy.

Mówimy o zagrożeniach, konfliktach, problemach. A czy są momenty szczęścia?

Zwykle na wykładach wzbudzam trwogę, bo mówię o wszystkim, co negatywne. Ale robię to po to, żeby ludzie mieli świadomość, co się może zdarzyć. Oczywiście są i pozytywne aspekty wypraw polarnych, a wręcz jest ich dużo więcej niż tych negatywnych! Jakby zapytać polarników, których Instytut Geofizyki Polskiej Akademii Nauk wysłała do pracy, to odpowiedzą, że po udziale w ekspedycji wzrasta ich wiara w siebie i poczucie własnej skuteczności. Są ludźmi, którzy przeżyli przygodę, a to daje im aprobatę społeczną, dokonali czegoś ponadprzeciętnego, czują się więc w jakiś sposób wyjątkowi. Większość polarników bardzo dobrze adaptuje się do warunków w stacji polarnej, nie wracają z traumami czy urazami, ale wychodzą wzmocnieni tym, że zrobili coś niezwyklego czy zmierzli się ze swoimi wewnętrznymi obawami, lękami, pokonali trudności. Ponadto środowisko, które stereotypizujemy, uznajemy za potencjalne źródło ekstremalnych doznań, jest dla nich w istocie nagradzające. Za najważniejsze doświadczenia podczas pobytu na Spitsbergenie badani uznają kontakt z przyrodą, piękno otoczenia.

Czy było na stacji coś, co szło pod prąd pani stereotypowych wyobrażeń?

Największym zaskoczeniem było to, że jest tam kawa z ekspresu! Cieszę się, że tam byłam. Przed wyjazdem przeczytałam mnóstwo tekstów naukowych, książek popularnych, obejrzałam filmy z wypraw, a jednak to, z czym się zetknęłam, odbiegało od moich oczekiwań. Dla badacza to cenne: móc zobaczyć, jak jest naprawdę. Zobaczyłam piękne miejsce, bardzo dobrą stację, a przede wszystkim poznałam świetnych ludzi. Stacja to nie laboratorium psychologiczne, to miejsce pracy zupełnie normalnych ludzi, którzy odważyli się podjąć wielkie wyzwanie.

Z DR AGNIESZKĄ SKORUPĄ
ROZMAWIAŁA ANNA ZAWADZKA