

ARTYKUŁY [Articles]

PRĘŻNOŚĆ U DZIECI I MŁODZIEŻY: CHARAKTERYSTYKA I POMIAR – POLSKA SKALA SPP-18

Nina Ogińska-Bulik

Instytut Psychologii UŁ
Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna
Łódź

Zygfryd Juczyński

Instytut Psychologii UKW
Bydgoszcz
Wyższa Szkoła Edukacji Zdrowotnej
Łódź

RESILIENCY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: CHARACTERISTICS AND MEASUREMENT – POLISH SCALE SPP-18

Summary. The article presents characteristics and measurement of a resiliency construct and psychometric properties of Polish scale to measure resiliency in children and adolescents – SPP-18. The scale consists of 18 items, rating on a 5-point rating scale (from 0 – totally disagree to 4 – totally agree). In a sample comprised of 332 adolescents, aged 12-19 years (42,2% men and 57,8% women) 5-factor structure of the scale was revealed, which explained 63,8% of total variance. The internal consistency of the scale is satisfying, with Cronbach's alpha for the scale = 0,82 (from 0,76 to 0,87 for particular factors). The 4-week test-retest stability was high ($r = 0,78$). Results of SPP-18 correlate positively with extraversion, and negatively with neuroticism and agreeableness. They also link with coping strategies: positively with active coping and planning and negatively with behavioral disengagement, self-blame, denial and turning to religion.

Wprowadzenie

Doświadczanie przez dzieci i młodzież różnych negatywnych wydarzeń życiowych może niekorzystnie wpływać na przebieg ich rozwoju i przyczynić się do powstania psychopatologii. Do takich niekorzystnych wydarzeń życiowych zalicza się dysfunk-

Adres do korespondencji: Zygfryd Juczyński, e-mail, zjucz@uni.lodz.pl

jonalność rodziny (słabe więzi z rodzicami, psychopatologia występująca w rodzinie), złe relacje rówieśnicze (brak wsparcia, niska akceptacja ze strony rówieśników) oraz negatywne doświadczenia edukacyjne (słabe osiągnięcia szkolne, trudności w nauce) (Eley, Stevenson, za: Grzegorzewska, 2008). Z drugiej strony coraz częściej zwraca się uwagę, że doświadczanie krytycznych wydarzeń życiowych niekoniecznie musi prowadzić do dezadaptacji i patologii, może służyć utrzymaniu prawidłowego przebiegu procesów rozwoju, a nawet prowadzić do dobrego przystosowania.

W badaniach prowadzonych w ostatnich kilkunastu latach zwraca się uwagę nie tylko na czynniki ryzyka, lecz również na czynniki chroniące przed rozwojem objawów dezadaptacji. To, czy doświadczanie negatywnych wydarzeń życiowych prowadzi do patologii i nieprzystosowania zależy m.in. od indywidualnych właściwości człowieka, jego podatności. W konfrontacji z takimi wydarzeniami dzieci podatne będą wykazywać objawy dysfunkcji, natomiast dzieci odporne potrafią się przystosować. Kluczowym pojęciem dla procesu adaptacji jest tzw. *resilience*, tłumaczone jako prężność, sprężystość, odporność czy elastyczność. Dla powyższego terminu przyjęto polskie tłumaczenie prężność, chociaż niektórzy autorzy (np. Nadolska, Sęk, 2007), ze względu na jego niejednoznaczność, wolą się posługiwać terminem angielskim.

Pojęcie prężności zostało wprowadzone do literatury już w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku (Block, Block, 1980), celem dokonania oceny osobowości w długofalowych badaniach młodzieży. Prężność jest ujmowana w trojaki sposób, tj. jako 1) zestaw cech charakterystycznych dla tzw. prężnej osoby, 2) efekt (wynik) przystosowania się do trudnych i niekorzystnych warunków oraz 3) proces adaptacji. W literaturze pojawiają się dwa terminy, tj. *resiliency* i *resilience*. Ten pierwszy oznacza właściwość osobowości lub względnie trwałą zasób jednostki, drugi zaś jest utożsamiany z procesem skutecznego przezwyciężania negatywnych zjawisk i wydarzeń życiowych.

Wzrost zainteresowań problematyką prężności wiązał się z wprowadzeniem narzędzi pomiarowych, co z kolei zaowocowało dużą ilością badań prowadzonych w tym zakresie. Większość prowadzonych badań dotyczy roli tego konstruktów w procesie adaptacji oraz jego związku ze zdrowiem¹. Podejmowane są także oddziaływania mające na celu rozwijanie i kształtowanie tej właściwości.

Prężność jako proces

Większość badań prowadzonych u dzieci i młodzieży ujmuje prężność w kategoriach procesu. Zgodnie z modelem zaproponowanym przez Haase i in. (za: Ahern i in., 2006), na prężność u młodzieży składają się 3 kategorie czynników. Są to: 1) indywidualne czynniki chroniące jednostkę (*individual protective factors*), 2) rodzinne czynniki ochronne (*family protective factors*) oraz 3) społeczne czynniki ochronne (*social protective factors*). W badaniach poszukuje się zasobów odpornościowych (zarówno indywidualnych, jak i środowiskowych), które pozwalają na prawidłowy rozwój młodzieży i – pomimo doświadczania przez nich krytycznych zdarzeń życiowych – prowadzą do adaptacji. Wśród takich indywidualnych właściwości jednostki, szcze-

¹ Szerzej na temat znaczenia prężności dla zdrowia można przeczytać w artykule *Prężność jako właściwość osobowości sprzyjająca zdrowiu* (Ogińska-Bulik, w druku).

gólnie ważnych w procesie radzenia sobie, wymienia się niektóre cechy osobowości (niski poziom neurotyzmu, raczej wysoki poziom ekstrawersji i sumienności), łagodne usposobienie, dyspozycyjny optymizm, wysokie nasilenie poczucia własnej wartości i skuteczności oraz poczucie koherencji.

Waller (za: Heszen, Sęk, 2007) ujmuje prężność jako dynamicznie zmieniający się rezultat interakcji sił w kontekście ekosystemu, uwarunkowany wieloma czynnikami. Prężność nie jest więc tylko zbiorem właściwości osoby, lecz wynika z wzajemnego oddziaływania cech jednostki i środowiska. Jest to właściwość dynamiczna i zależna od kontekstu życiowego, w związku z czym można ją rozwijać i kształtować.

Podobnie prężność traktują Luthar i in. (2000), przyjmując, że odnosi się ona do procesu dynamicznej, pozytywnej adaptacji w obliczu pojawiających się przeciwności i jej aktywowanie wymaga doświadczenia bezpośredniego zagrożenia lub sytuacji o charakterze traumatycznym. Prężność wyraża się w zachowaniu możliwości i kompetencji pozwalających na poradzenie sobie z tymi przeciwnościami. Podobne rozumienie prezentuje Charney (2004), podkreślając, że prężność jest wielowymiarowym konstruktem, który obejmuje istotne czynniki powiązane ze skuteczną adaptacją do stresujących wydarzeń. Wśród nich wymienia czynniki genetyczne, temperament, cechy osobowości oraz czynniki poznawcze.

Z polskich autorów rozumienie prężności jako procesu prezentuje Ostaszewski (2005, s. 2), wskazując, że: „jest to wieloczynnikowy proces pozytywnej adaptacji, w którym czynniki chroniące kompensują lub redukują wpływ czynników ryzyka”. Według Ostaszewskiego *resilience* nie jest cechą osobowości, ani indywidualną właściwością jednostki, lecz dynamicznym procesem, w którym występują dwa zjawiska. Pierwsze wiąże się z narażeniem jednostki na negatywną sytuację życiową, która wywołuje trudności w przystosowaniu się. Drugie wskazuje na występowanie oznak pozytywnej adaptacji jednostki do tej sytuacji, przejawiające się w postaci wzrostu kompetencji społecznych (np. może to być występujący u dzieci wzrost więzi z matką czy innym opiekunem, lepsze relacje z innymi), realizacji zadań rozwojowych i niewystępowaniu zaburzeń emocjonalnych lub zaburzeń w zachowaniu.

Prężność, rozumiana jako proces, obejmuje szeroki repertuar społecznych umiejętności, w tym dobre relacje z rówieśnikami, wysoki poziom inteligencji (zarówno poznawczej, jak i emocjonalnej), poczucie humoru, a także umiejętność rozwiązywania problemów, zwłaszcza w sytuacjach krytycznych (Garnezy, 1991). Autor wskazuje także na znaczenie w procesie przystosowania się niskiego poziomu agresji, zdolności do współpracy z innymi, stabilności emocjonalnej oraz przekonania o możliwości sprawowania kontroli nad otoczeniem.

Wśród czynników środowiskowych istotną rolę w procesie adaptacji odgrywają zasoby rodzinne i środowiska lokalnego. Winfield (1994) wskazuje, że prężność wiąże się pozytywnie ze wsparciem społecznym udzielanym przez rodziców, nauczycieli i inne osoby znaczące. Dzieci „prężne” z reguły posiadają rodziców, którzy dbają o ich edukację, uczestniczą w tym procesie, znają dobrze zainteresowania swoich dzieci i pomagają im je rozwijać. Autor podkreśla także, że takie „prężne” dziecko posiada w swoim życiu przynajmniej jedną osobę znaczącą, która jest dla niego wzorem.

Prince-Embury (2007) wskazuje na występowanie różnic w przystosowaniu się dzieci z negatywnymi doświadczeniami życiowymi w zależności od poziomu prężności. Jednostki z wysokim jej nasileniem, w porównaniu z jednostkami o niskim nasileniu tej zmiennej, wykazywały lepszą adaptację do takich wydarzeń życiowych, jak rozwód rodziców czy bycie ofiarą przemocy domowej. Występowanie prężności w grupie dzieci i młodzieży doświadczających trudnych wydarzeń życiowych potwierdzają wyniki badań Silverman i Worden (za: Clark i in., 1999). Z grupy 125 badanych 83% dzieci skutecznie poradziło sobie ze śmiercią kogoś z rodziców w okresie 4 miesięcy od wystąpienia zdarzenia.

Prężność rozumiana jako proces jest czymś, co podlega kształtowaniu w trakcie rozwoju. Jest to proces długotrwały, który wiąże się przede wszystkim z rozwojem „mocnych stron” jednostki, tj. takich, które pozwalają jej na skuteczną adaptację pomimo występujących zmian życiowych. Tak szerokie rozumienie prężności, jako długotrwałego procesu, niewątpliwie utrudnia jego pomiar.

Prężność jako właściwość osobowości

Znacznie mniejszą ilość badań poświęcono prężności u dzieci i młodzieży, traktowanej w kategoriach właściwości osobowości². Dostarczają one jednak danych pozwalających na dokonanie charakterystyki prężnej jednostki. Klohnen (1996) wskazuje, że prężne dzieci wykazują wyższe poczucie sensowności podejmowanych działań, pozytywne nastawienie do życia, wyższy poziom autonomii i zaufania do siebie, a także wyższy poziom sprawności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu. Inne badania (Klohnen, 1996; Murphy, Moriarty, za: Chuang i in., 2006) wskazują na większą zdolność dzieci charakteryzujących się prężnością do spostrzegania, większą wnikliwość oraz wyższe umiejętności interpersonalne, ułatwiające nawiązywanie ciepłych i serdecznych relacji z innymi dziećmi. Z kolei w badaniach młodzieży wykazano, że jednostki z „kruchym ja” (*ego-brittle*), będące przeciwieństwem prężnych, ujawniały wyższy poziom objawów depresji i większą skłonność do zachowań problemowych, w tym również do sięgania po środki narkotyczne (Block i in., 1991).

Robins i in. (1996) dowodzą, że dzieci o wyższym nasileniu prężności, w porównaniu z dziećmi o niskim nasileniu tej cechy, charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji oraz niższymi wskaźnikami objawów psychopatologii. Podłużne badania, prowadzone na grupie 7-letnich dzieci wykazały, że dzieci z wyższym wskaźnikiem prężności były bardziej pilne, uważne, zdolne do koncentracji, pomocne i skłonne do współpracy (Hart i in., za: Torgersen, Vollrath, 2006).

W badaniach japońskich (Oshio i in., 2002) wykazano, że prężność u nastolatków (mierzona za pomocą *Adolescent Resilience Scale*) wiąże się z poczuciem własnej wartości. Prężne osoby utrzymywały wysokie poczucie własnej wartości nawet w sytuacjach doświadczania negatywnych zdarzeń życiowych. W innych badaniach młodzieży (Oshio i in., 2003) potwierdzono związek poczucia własnej wartości z pręż-

² Szerszą charakterystykę prężnej osoby, głównie w odniesieniu do dorosłych, przedstawiono w książce *Osobowość, stres a zdrowie* (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008) oraz w artykule *Skala pomiaru prężności – SPP-25* (Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku).

nością i stanem zdrowia psychicznego. Jednostki charakteryzujące się wysokim poczuciem własnej wartości oraz dobrym stanem zdrowia psychicznego uzyskiwały istotnie wyższe wyniki w skali prężności. Ponadto, wyniki badań przeprowadzonych na grupie starszej młodzieży (Nakaya i in., 2006) wykazały związek prężności z wymiarami osobowości składającymi się na model Wielkiej Piątki. Prężność korelowała negatywnie z neurotycznością (najsilniej czynnik regulacja emocjonalna, nieco słabiej – poszukiwanie nowości i pozytywna orientacja na przyszłość) oraz pozytywnie z ekstrawersją i otwartością na doświadczenia (czynniki poszukiwanie nowości i pozytywna orientacja na przyszłość), a także z sumiennością (regulacja emocjonalna i pozytywna orientacja na przyszłość). Uzyskane rezultaty są zgodne z wynikami badań odnoszącymi się do dorosłych (Campbell-Sils i in., 2005), w których najsilniejszy (ujemny) związek z prężnością wykazywała neurotyczność, a nieco słabszy (dodatni) odnosił się do ekstrawersji i sumienności oraz otwartości na doświadczenia. Ponadto wyniki tych badań wskazały na istotny, dodatni związek prężności ze strategiami skoncentrowanymi na problemie, a ujemny – ze strategiami skoncentrowanymi na emocjach. Biorąc pod uwagę zarówno cechy osobowości, jak i strategie radzenia sobie ze stresem, największy udział w przewidywaniu poziomu prężności miały sumiennosc i styl skoncentrowany na zadaniu. Autorzy podkreślają także, że prężność ujawniana w okresie młodzieńczym chroni przed stresem w okresie dorosłości.

W kontekście prezentowanych wyników rodzi się pytanie, czy prężność – traktowana jako właściwość osobowości – jest czymś stabilnym, czy też zmienia się w czasie. Odpowiedź można znaleźć w podłużnych badaniach, prowadzonych w Szwecji przez 13 lat (Chuang i in., 2006) i obejmujących grupę 137 rodzin. Dzieci badano pięciokrotnie, tj. w wieku 2, 3, 7, 8 oraz 15 lat. Najpierw, w wieku 2, 3 i 7 lat, oceny osobowości dokonywały matki, posługując się skalą skonstruowaną przez Blocka (*California Child Q-Set*). W wieku 8 lat oceny adaptacji do szkoły, przy pomocy odpowiedniego kwestionariusza (*Adaptation to School Questionnaire*), dokonywali nauczyciele. Wreszcie, w wieku 15 lat, oceny zachowań dzieci pod kątem występowania zachowań problemowych, dokonywały matki (za pomocą *Child Behavior Checklist*).

Z uzyskanych danych wynika, że chłopcy ujawniali wyższe nasilenie prężności w wieku 3 lat niż w wieku 2 lat, lecz jej nasilenie obniżało się w kolejnych latach. Z kolei dziewczęta, podobnie jak chłopcy, ujawniały wyższy poziom prężności w wieku 3 lat niż 2 oraz jej spadek w kolejnych latach, lecz wyraźny wzrost w wieku 15 lat. Wyniki badań wykazały wpływ prężności na poziom adaptacji do szkoły (w wieku 8 lat). Dzieci, oceniane przez nauczycieli jako prężne, charakteryzowały się wyższym poziomem przystosowania do rówieśników i do reguł obowiązujących w szkole, przy czym dotyczyło to przede wszystkim chłopców. Piętnastolatki z wyższym poziomem prężności ujawniały mniej zachowań problemowych, zaś niższy poziom prężności u dziewcząt wiązał się z częstszym występowaniem zachowań agresywnych, a u chłopców z problemami związanymi z koncentracją uwagi, gorszym uspołecznieniem i większą skłonnością do łamania prawa.

Przedstawione powyżej wyniki badań, podobnie jak rezultaty uzyskane przez Blocka (1993), wykazały dość dużą stabilność prężności u chłopców. U dziewcząt natomiast prężność wykazuje stabilność w okresie dzieciństwa, lecz wyraźnie wzrasta

w okresie adolescencji. Z badań prowadzonych w Szwecji wynika, że na podstawie wyników nasilenia prężności u dziewcząt w wieku 7-8 lat można przewidywać poziom tej zmiennej w okresie młodzieńczym. Nie pozostaje to w zgodzie z danymi uzyskanymi przez Blocka, wskazującymi na brak stabilności prężności u dziewcząt na przestrzeni 4-18 lat.

Pomiar prężności

Do pomiaru prężności opracowano kilka narzędzi, z których większość przeznaczona jest do badania osób dorosłych³. Skonstruowano również polską skalę do oceny prężności, traktowanej jako właściwość osobowości, do badania osób dorosłych (SPP-25, Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku). Do oceny prężności traktowanej w kategoriach procesu wykorzystuje się różne narzędzia służące do szacowania posiadanych zasobów, m.in. poczucia koherencji, umiejscowienia kontroli, twardości, poczucia własnej wartości czy skuteczności. Służą one jako pośrednie miary prężności.

Jednym z pierwszych narzędzi przeznaczonych do pomiaru prężności u starszej młodzieży jest *Ego Resilience Scale*, której autorami są Block i Kremen (1996). Twierdzenia tej skali zostały zaczerpnięte z innych narzędzi, mierzących cechy osobowości, a przede wszystkim z *Minnesota Multiphasic Personality Inventory*. Narzędzie składa się z 14 stwierdzeń, ocenianych przez badanego na skali 4-stopniowej, od 1 – *zupełnie mnie to nie dotyczy* do 4 – *całkowicie mnie to dotyczy*. Skala ma charakter jednoczynnikowy. Teoretyczny rozkład wyników wynosi 14-56 punktów. Za osobę o wysokiej prężności uznawane są jednostki uzyskujące wyniki powyżej 35 punktów, o niskiej – poniżej 22 punktów.

Narzędziem przeznaczonym do badania prężności u młodzieży, traktowanej jako podmiotowa właściwość jednostki, jest opracowana przez Jew i in. (1999) *Resiliency Belief System Scale* (RBS), oparta na poznawczej teorii radzenia sobie ze stresem. Skala zawiera 35 stwierdzeń wchodzących w skład 3 czynników, którymi są: 1) orientacja na przyszłość (*future orientation*), 2) umiejętności aktywnego radzenia sobie (*active skill acquisition*) oraz 3) niezależność i podejmowanie ryzyka (*independence/risk taking*). Kolejnym narzędziem do oceny prężności u młodzieży jest opracowana przez badaczy japońskich *Adolescent Resilience Scale* (ARS, Oshio i in., 2002). Skala składa się z 21 twierdzeń ujętych w 3 podskale, tj. 1) poszukiwanie nowości (*novelty seeking*), 2) regulacja emocjonalna (*emotional regulation*) oraz 3) pozytywna orientacja na przyszłość (*future positive orientation*). Obydwie wymienione skale charakteryzują się satysfakcjonującymi właściwościami psychometrycznymi, ale jak wskazuje Hjemdal i in. (2006), uwzględniają one jedynie indywidualne predyspozycje jednostki. Nie biorą natomiast pod uwagę innych, ważnych dla prężności kategorii, jakimi są wsparcie społeczne, zarówno ze strony rodziny, jak i innych osób znaczących.

Wsparcie społeczne zostało uwzględnione w opracowanej przez norweskich badaczy *Resilience Scale for Adolescence* (READ, Hjemdal i in., 2006). Skala jest opar-

³ Przegląd narzędzi do pomiaru prężności u dorosłych przedstawiono m.in. w książce *Osobowość, stres a zdrowie* (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008) oraz w artykule *Skala pomiaru prężności – SPP-25* (Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku).

ta na przeznaczoną do pomiaru prężności u osób dorosłych *The Resilience Scale for Adults* (RSA), skonstruowanej przez Friberg i in. (2003). READ obejmuje 28 stwierdzeń ocenianych w skali 5-stopniowej, od 1 (*zupełnie się nie zgadzam*) do 5 (*całkowicie się zgadzam*). Przeprowadzona analiza czynnikowa wyłoniła 5 czynników, tj. 1) kompetencje osobiste (*personal competence*), 2) kompetencje społeczne (*social competence*), 3) ustrukturyzowany styl funkcjonowania (*structured style*), 4) spójność rodziny (*family cohesion*) oraz 5) zasoby społeczne (*social resources*). Ani płeć, ani wiek (13-15 lat) nie różnicowały w sposób statystycznie istotny ogólnego wskaźnika prężności, chociaż dziewczęta uzyskały nieco wyższe wyniki w czynniku 5 (zasoby społeczne), zaś chłopcy w czynniku 1 (kompetencje osobiste). Występowanie negatywnych wydarzeń, szczególnie doświadczanie przemocy, było ujemnie związane z prężnością, a przede wszystkim z czynnikiem ujmującym kompetencje osobiste.

Narzędziem przeznaczonym do pomiaru prężności u młodzieży, traktowanej w kategoriach procesu i uwzględniającym, podobnie jak READ, wpływ wsparcia społecznego, jest opracowany przez badaczy z Centrum Zdrowia Młodzieży w Australii *Adolescent Resilience Questionnaire* (ARQ, Gartland, 2006). Kwestionariusz pozwala na ocenę zdolności młodych ludzi do osiągania pozytywnych rezultatów pomimo doświadczeń z negatywnymi wydarzeniami życiowymi. Zrewidowana wersja kwestionariusza zawiera 74 stwierdzenia obejmujące 5 obszarów, którymi są:

- 1) własne „ja” – zawiera 35 stwierdzeń, odnoszących się do poczucia optymizmu (*optimism*), zrozumiałości i wglądu w samego siebie (*meaning/introspection*), umiejętności społecznych (*social skills*), zaufania do siebie i przyszłości (*confidence in self and future*) oraz empatii (*empathy*),
- 2) rodzina – obejmuje 13 stwierdzeń, odnoszących się do powiązań (*connectedness*) oraz dostępności (*avalilability*),
- 3) rówieśnicy – zawiera 10 stwierdzeń, które odnoszą się do tych samych czynników jak w przypadku rodziny,
- 4) szkoła – obejmuje 11 stwierdzeń, odnoszących się do powiązań (*connectedness*) oraz wspierającego środowiska (*supportive environment*),
- 5) społeczność lokalna – uwzględnia 8 stwierdzeń, odnoszących się do powiązań z innymi.

Interesującym narzędziem do pomiaru prężności, choć powstałym jako wersja dla dorosłych, jest *Resilient Scale* (RS), autorstwa Wagnilda i Young (Ahern i in., 2006). Skala mierzy stopień prężności, traktowanej jako pozytywna cecha osobowości, która sprzyja procesowi adaptacji. Skala składa się z 25 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się, posługując się 7-stopniową skalą, od 1 (*nie zgadzam się*) do 7 (*zgadzam się*). Rozkład punktów mieści się w obszarze 25-175, i im wyższy wynik, tym wyższe nasilenie prężności. Skala ujmuje dwa czynniki, pierwszy dotyczący kompetencji osobistych, drugi – akceptacji siebie i życia (Wagnild, Young, 1993). Z kolei *Resiliency Attitudes and Profiles* (RASP, Hurtes, Allen, 2001) może być wykorzystywane jako narzędzie do ewaluacji programów nastawionych na kształtowanie umiejętności życiowych. Narzędzie zawiera 34 stwierdzenia oceniane w skali 6-stopniowej (od 1 – *zupełnie się nie zgadzam* do 6 – *całkowicie się zgadzam*) i mierzy 7 czynników,

tj.: wnikliwość, intuicję, niezależność, kreatywność, poczucie humoru, przedsiębiorczość, związki z innymi oraz orientację na wartości.

Ponieważ omawiane narzędzia są przeznaczone dla dzieci i młodzieży, za bardzo interesujący można uznać, skonstruowany przez Henderson (2008) *Resiliency Quiz*. Obejmuje on 6 kategorii: troskę i wsparcie (*caring and support*), silne oczekiwanie sukcesu (*high expectations for success*), udział w podejmowaniu decyzji (*opportunities for meaningful participation*), pozytywne więzi z innymi (*positive bonds*), konsekwentne i jasno określone granice w relacjach z innymi (*clear and consistent boundaries*), umiejętności życiowe istotne dla osiągania wytyczonych celów (*life skills*). Quiz zawiera także zestaw czynników (umiejętności) służących do budowania prężności (*personal resiliency builders*), odnoszących się m.in. do relacji z innymi, poczucia humoru, własnych kompetencji, niezależności, elastyczności w działaniu, kreatywności i in.

Z nowszych narzędzi warto wspomnieć o *Resiliency Scales for Children and Adolescents* (RSCA, Prince-Embury, 2007; 2008), zawierającej 3 skale samooceny do oceny prężności u dzieci i młodzieży (9-18 lat). Skale służą do pomiaru mocnych stron jednostki i zawierają od 20 do 24 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się, posługując się punktacją od 0 (*nigdy*) do 4 (*prawie zawsze*). Pierwsza skala mierzy poczucie panowania (*sense of mastery* – MAS), odnoszące się do percepcji własnych zdolności oraz kompetencji i dotyczy optymizmu, poczucia własnej skuteczności oraz umiejętności adaptacji. Druga – odnosi się do relacji z innymi (*sense of relatedness* – REL) i ocenia spostrzeganą jakość tych relacji. Obejmuje zaufanie, wsparcie, poczucie komfortu w relacjach z innymi oraz tolerancję. Trzecia skala to reaktywność emocjonalna (*emotional reactivity* – REA), która zawiera twierdzenia oceniające, w jakim stopniu młodzi ludzie mają poczucie, że są w stanie kontrolować swoje emocje. Obejmuje wrażliwość, zdolność „pozbywania się” i powrotu do poprzedniej pozycji. Wszystkie trzy skale uzyskały satysfakcjonujące parametry psychometryczne. W badaniach standaryzacyjnych, obejmujących grupę nastolatków, rzetelność skal mieściła się w zakresie 0,93-0,95, zaś stabilność, mierzona za pomocą testu-retestu, okazała się wysoka (0,70-0,92).

Do oceny prężności u młodszych dzieci jest wykorzystywany 25-twierdzeniowy kwestionariusz mocnych stron i słabości dziecka (*Strengths and Difficulties Questionnaire*), wypełniany przez rodziców, opiekunów lub nauczycieli. Kwestionariusz ujmuje zachowania prospołeczne oraz problemy dotyczące zachowania się dziecka. Ze względu na niespójną strukturę czynnikową narzędzie wymaga dalszych prac walidacyjnych (Ruchkin i in., 2008).

Skala do pomiaru prężności dla dzieci i młodzieży – SPP-18

Brak narzędzi do pomiaru prężności u dzieci i młodzieży w Polsce zdecydował o podjęciu prac nad ich konstrukcją. Zrezygnowano z adaptacji wersji obcojęzycznej ze względu na brak wyraźnej preferencji określonej metody pomiaru. Przeznaczeniem skonstruowanego narzędzia jest pomiar prężności rozumianej jako indywidualna właściwość jednostki, która jest istotna w procesie skutecznego radzenia sobie, zarówno z wydarzeniami o charakterze traumatycznym, jak i stresem dnia codziennego oraz sprzyjająca procesowi adaptacji.

Przebieg prac nad konstrukcją narzędzia

Wyjściowa pula 55 twierdzeń była efektem przeglądu różnych dostępnych narzędzi do pomiaru *resilience* dla młodzieży, opracowanych przez autorów zagranicznych oraz prac kilkuosobowego zespołu psychologów i studentów psychologii, którzy na podstawie teoretycznych założeń konstruktów utworzyli własny zestaw twierdzeń. Po wyeliminowaniu twierdzeń sformułowanych niejednoznacznie i niezrozumiałych, wstępna wersja skali zawierała 50 twierdzeń.

Pierwsze badania przeprowadzono na 50-osobowej grupie nastolatków, obojga płci, w wieku 15-18 lat. Na postawie analizy mocy dyskryminacyjnej wyeliminowano kilkanaście pozycji, których korelacja z ogólnym wynikiem nie przekraczała wskaźnika 0,50. Wyniki pozostawionych twierdzeń poddano analizie czynnikowej, celem wstępnego ustalenia elementów składowych konstruktów. Po wyeliminowaniu twierdzeń o słabych ładunkach czynnikowych (poniżej 0,50) i wchodzących w skład kilku czynników, w ostatecznej wersji pozostawiono 18 twierdzeń. Tak przygotowaną wersją skali przebadano grupę 350 osób – uczniów ostatnich klas gimnazjalnych oraz uczniów klas licealnych i technikum z terenu woj. łódzkiego. Wyniki 18 osób odrzucono ze względu na niekompletność danych. Do dalszej analizy wykorzystano więc wyniki 332 osób, w tym 140 chłopców (42,2%) i 192 dziewcząt (57,8%). Wiek badanych mieścił się w zakresie 12-19 lat ($M = 16,68$; $SD = 0,91$).

Rzetelność skali SPP-18

Zgodność wewnętrzną, ustalona na podstawie *alfa* Cronbacha, wynosi 0,82 dla całej skali (standardowy błąd pomiaru = 4,68). Rzetelność wyodrębnionych 4 podskali jest zbliżona i mieści się w granicach od 0,76 do 0,87. Ponieważ w skład każdej podskali wchodzi zaledwie 4 lub 5 stwierdzeń, uzyskane wskaźniki należy uznać za zadowalające. Średnie skorygowane współczynniki korelacji poszczególnych twierdzeń z ogólnym wynikiem podskali oraz ładunki czynnikowe zamieszczono w tabeli 1. Stabilność bezwzględna, ustalona za pomocą testu-retestu w odstępie sześciu tygodni, na 30-osobowej grupie młodzieży (M wieku = 16,1; $SD = 0,56$), wynosi 0,78 i świadczy o wysokiej stałości badanego konstruktów.

Tabela 1. Właściwości twierdzeń wchodzących w skład skali SPP-18

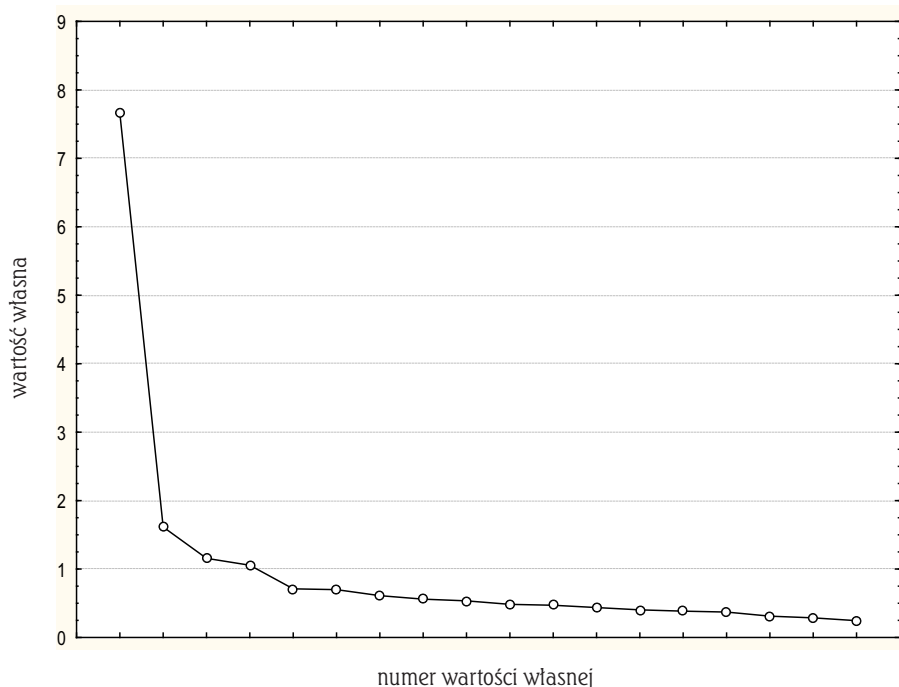
Numer twierdzenia i nazwa czynnika	<i>M</i>	<i>SD</i>	Moc dyskrym.	Ładunki czynnikowe
1. Optymistyczne nastawienie i energia				
11	2,64	0,91	0,57	0,59
12	2,73	0,94	0,55	0,71
14	2,50	0,87	0,60	0,59
17	2,64	0,80	0,64	0,68
18	2,81	0,88	0,61	0,65
<i>alfa</i> Cronbacha = 0,72				
% wyjaśnionej wariancji	42,5			

cd. tabeli 1

2. Wytrwałość i determinacja w działaniu					
4	2,38	1,07	0,72	0,78	
5	2,42	1,08	0,73	0,78	
6	2,26	1,02	0,71	0,73	
10	2,64	0,97	0,59	0,56	
13	2,21	1,04	0,68	0,77	
<i>alfa</i> Cronbacha = 0,87					
% wyjaśnionej wariancji					9,0
3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia					
2	2,56	0,95	0,59	0,75	
3	2,64	1,01	0,60	0,76	
15	2,89	0,84	0,53	0,52	
16	2,56	0,99	0,52	0,56	
<i>alfa</i> Cronbacha = 0,76					
% wyjaśnionej wariancji					6,4
4. Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu					
1	2,48	0,87	0,65	0,67	
7	2,39	0,92	0,59	0,67	
8	2,61	0,94	0,61	0,72	
9	2,31	0,89	0,65	0,76	
<i>alfa</i> Cronbacha = 0,81					
% wyjaśnionej wariancji					6,0

Struktura czynnikowa

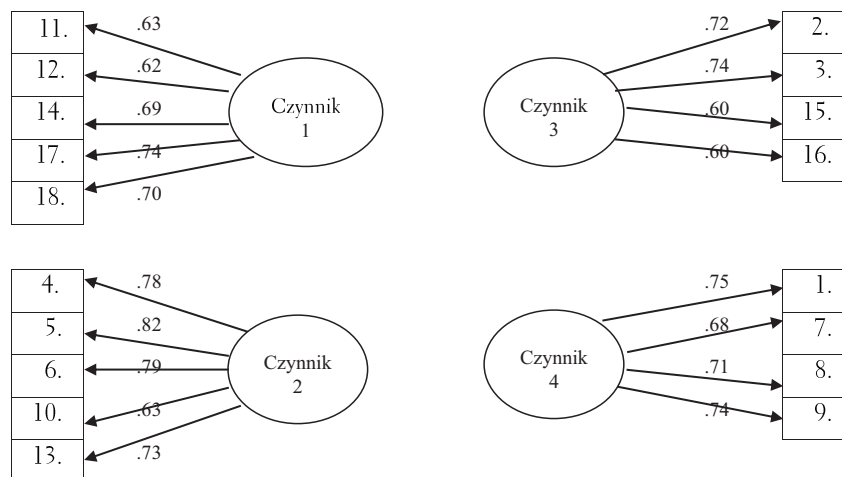
Na podstawie analizy składowych głównych, z zastosowaniem rotacji *varimax* i na podstawie kryterium Kaisera-Guttmana oraz testu osypiska (rycina 1) przyjęto, że najbardziej optymalnym jest rozwiązanie 4-czynnikowe, wyjaśniające łącznie 63,9% całkowitej wariancji. Największy udział (42,5%) ma czynnik 1: Optymistyczne nastawienie i energia. Pozostałe czynniki, tj.: 2. Wytrwałość i determinacja w działaniu, 3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia oraz 4. Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, wyjaśniają łącznie nieco ponad 20% wariancji. Uzyskane ładunki czynnikowe (por. tabela 1) są wysokie (powyżej 0,50).



Rycina 1. Wykres wartości własnych

Strukturę czynnikową poddano również analizie konfirmacyjnej, celem potwierdzenia słuszności przyjętego rozwiązania. Diagram ścieżkowy konfirmacyjnej analizy czynnikowej przedstawia rycina 2. Na diagramie zaznaczono wartości standaryzowanych współczynników regresji pomiędzy zmienną ukrytą (czynniki) a obserwowanymi zmiennymi jawnymi (poszczególne twierdzenia). Wartości parametrów oszacowano metodą uogólnionych najmniejszych kwadratów. Uzyskane wskaźniki *dobroci dopasowania* (GFI Joreskoga = 0,89; AGFI = 0,86; RMSEA Steigera-Linda = 0,11) potwierdzają przyjętą 4-czynnikową strukturę konstruktum prężności.

W narzędziach do pomiaru prężności u dzieci i młodzieży, opracowanych przez autorów zagranicznych, uzyskano dość zróżnicowaną strukturę czynnikową. Strukturę 5-czynnikową posiada *Resilience Scale for Adolescence* (Hejmdal i in., 2005) oraz *Adolescent Resilience Questionnaire* (Gartland, 2006). W polskiej skali uzyskano także 5 czynników do pomiaru prężności przeznaczonej dla dorosłych (SPP-25, Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku). W *Resilency Belief System Scale* (Jew i in., 1999) oraz *Adolescent Resilience Scale* (Oshio i in., 2002) zostały wyłonione 3 czynniki. Z kolei 2 czynniki ujawniono w *Risk Factors Assessment* (Anderson, Shilkret, 2004), a 7 – w *Resilency Attitudes and Profiles* (Hurtes, Allen, 2001).



Rycina 2. Diagram ścieżkowy konfirmacyjnej analizy czynnikowej skali SPP-18

Oznaczenia:

Czynnik 1. Optymistyczne nastawienie i energia

Czynnik 2. Wytrwałość i determinacja w działaniu

Czynnik 3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia

Czynnik 4. Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu

Trafność skali SPP-18

Trafność kryterialną ustalono poprzez korelacje wyników SPP-18 z wynikami innych narzędzi, mierzących zbliżone do prężności właściwości, w tym cechy osobowości szacowane kwestionariuszem NEO-FFI (Zawadzki i in., 1998), ocenę sytuacji stresowych, mierzoną za pomocą Kwestionariusza Oceny Sytuacji – KOS (Włodarczyk, 1999) oraz strategię radzenia sobie ze stresem, mierzone kwestionariuszem Mini-COPE (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). Uzyskane współczynniki korelacji przedstawiono w dwóch kolejnych tabelach.

Zamieszczone w tabeli 2 współczynniki korelacji wskazują na silny związek ($p < 0,001$) prężności z dwoma wymiarami osobowości, mierzonymi za pomocą NEO-FFI, tj. neurotycznością (ujemny) i ekstrawersją (dodatni) oraz nieco słabszy – z ugodowością (ujemny). Współczynniki korelacji są nieco wyższe dla ekstrawersji niż neurotyczności. Innymi słowy, im wyższa skłonność do podejmowania aktywności i angażowania się w relacje z innymi (ekstrawersja), a niższa tendencja do przeżywania negatywnych emocji (stabilność emocjonalna), tym większa zdolność jednostki do radzenia sobie z przeciwnościami losu, wyrażająca się w wyższym nasileniu prężności.

Tabela 2. Współczynniki korelacji między wymiarami osobowości (NEO-FFI) i oceną stresu (KOS) a prężnością i jej czynnikami ($N = 117$)

Strategie radzenia sobie	Prężność (ogółem)	Czynnik 1	Czynnik 2	Czynnik 3	Czynnik 4
Neurotyczność	-0,51***	-0,37***	-0,35***	-0,57***	-0,46***
Ekstrawersja	0,61***	0,53***	0,36***	0,64***	0,56***
Otwartość na doświadczenia	-0,02	0,01	0,03	-0,06	-0,04
Ugodowość	-0,27**	-0,31***	-0,18	-0,11	-0,29**
Sumienność	0,17	0,06	0,38***	-0,04	0,10
Ocena stresu: zagrożenie	-0,49***	-0,62***	-0,23*	-0,30***	-0,51***
Ocena stresu: krzywda/strata	-0,48***	-0,48***	-0,29**	-0,35***	-0,50***
Ocena stresu: wyzwanie	0,28**	0,08	0,24*	0,41***	0,21*

Oznaczenia:

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Czynnik 1. Optymistyczne nastawienie i energia

Czynnik 2. Wytrwałość i determinacja w działaniu

Czynnik 3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia

Czynnik 4. Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu

Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia (czynnik 3) najsilniej koreluje z ekstrawersją i neurotycznością. Prężność wiąże się także, choć w nieco mniejszym stopniu, z ugodowością. Jest to korelacja ujemna, a więc większemu nasileniu prężności sprzyja raczej postawa egocentryczna i nastawienie rywalizacyjne, charakterystyczne dla niskiej ugodowości, a nie zaś altruizm, prostolinijność, łagodność i skłonność do pomagania innym, związane z wysoką ugodowością.

Nie uzyskano istotnej zależności – co jest wynikiem nieco zaskakującym – między prężnością (w tym zwłaszcza czynnikiem 3) a otwartością na doświadczenia, mierzoną NEO-FFI. Może to wskazywać, iż obydwa narzędzia nie mierzą tego samego konstruktów. NEO-FFI, jak podają Zawadzki i in. (1998), ocenia otwartość na doświadczenia związaną z ciekawością świata, kreatywnością, twórczą wyobraźnią i wrażliwością estetyczną, podczas gdy otwartość na nowe doświadczenia, traktowana jako element prężności, dotyczy raczej poszukiwania i podejmowania nowych wyzwań. Warto zauważyć, iż brak zależności między tymi właściwościami zanotowano także w badaniach osób dorosłych (Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku). Negatywny związek neurotyczności, a pozytywny ekstrawersji z prężnością (mierzonej za pomocą *Adolescent Resilience Scale*) stwierdzono także w badaniach młodzieży japońskiej (Nakaya i in., 2006). Podobne zależności odnoszą się do osób dorosłych. W badaniach, w których wykorzystano polską skalę SPP-25, uzyskano pozytywny związek prężności z ekstrawersją i sumiennością, a negatywny z neurotycznością (Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku).

Przedstawione w tabeli 3 współczynniki korelacji wskazują ogólnie na pozytywny związek prężności ze strategiami o charakterze przystosowawczym, w tym przede

wszystkim skoncentrowanych na problemie (najsilniejszy dla aktywnego radzenia sobie) i negatywny ze strategiami nieprzystosowanymi, odnoszącymi się do unikania/ucieczki od sytuacji stresowej. Uwzględniając ogólny wskaźnik prężności można stwierdzić, iż uzyskane dane wskazują, że im wyższe nasilenie prężności, tym większa skłonność jednostki do radzenia sobie ze stresem poprzez aktywne radzenie sobie i planowanie, a także – choć w nieco mniejszym stopniu – przez poszukiwanie wsparcia społecznego, i tym mniejsza tendencja do wyboru takich strategii, jak zaprzestanie działań, obwinianie siebie, zaprzeczanie czy zwrot ku religii. Podobne zależności potwierdzono we własnych badaniach osób dorosłych. Wysoka prężność wiąże się ze stosowaniem aktywnego radzenia sobie, planowania, pozytywnego przewartościowania i pomniejszaniem znaczenia takich strategii radzenia sobie ze stresem, jak zażywanie substancji psychoaktywnych i zaprzestanie działań (Ogińska-Bulik, Juczyński, w druku).

Tabela 3. Współczynniki korelacji między strategiami radzenia sobie ze stresem (Mini-COPE) a prężnością i jej czynnikami ($N = 42$)

Strategie radzenia sobie	Prężność ogółem	Czynnik 1	Czynnik 2	Czynnik 3	Czynnik 4
1. Aktywne radzenie sobie	0,70***	0,63***	0,62***	0,41***	0,59***
2. Planowanie	0,37**	0,42**	0,28*	0,15	0,34**
3. Pozytywne przewartościowanie	0,20	0,01	0,17	0,34**	0,15
4. Akceptacja	-0,17	-0,27	-0,19	0,18	-0,22
5. Poczucie humoru	0,22	0,12	0,11	0,46***	0,06
6. Zwrot ku religii	-0,31**	-0,35**	-0,20	-0,18	-0,26
7. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,29*	0,22	0,35**	0,30*	0,08
8. Poszukiwanie wsparcia instrum.	0,20	0,16	0,19	0,27*	0,06
9. Zajmowanie się czymś innym	0,20	0,24	0,11	0,32*	0,01
10. Zaprzeczanie	-0,34**	-0,26	-0,37**	-0,02	-0,41**
11. Wyładowanie	-0,02	0,14	-0,02	-0,12	-0,08
12. Zażywanie substancji	0,02	0,14	0,06	-0,16	0,01
13. Zaprzestanie działań	-0,51***	-0,46***	-0,53***	-0,16	-0,47***
14. Obwinianie siebie	-0,40**	-0,43**	-0,23	-0,14	-0,45***

Oznaczenia: jak w tabeli 2

Normalizacja

W kolejnym etapie prac normalizacyjnych obliczono średnie wartości dla ogólnego wskaźnika prężności i 4 czynników oraz sprawdzono czy płeć i wiek różnicują

nasilenie tego konstruktów w badanej grupie młodzieży (tabele 4 i 5). W ocenie wykorzystano wyniki 332 osób, w tym 140 chłopców i 192 dziewcząt. Wiek badanych mieścił się w zakresie 12-19 lat ($M = 16,68$; $SD = 0,91$).

Zamieszczone w tabeli 4 średnie wskazują, że płeć nie różnicuje nasilenia prężności w badanej populacji młodzieży poza czynnikiem 4, dotyczącym kompetencji osobistych i tolerancji negatywnego afektu, które są wyższe u chłopców ($p < 0,01$). Podobnie, gdy chodzi o zróżnicowanie związane z wiekiem (por. tabela 5). Jedynie czynnik 2 (Wytrwałość i determinacja w działaniu) jest nieco wyższy u młodszych ($p < 0,05$). Należy jednak pamiętać, iż badana próbka 332 osób nie jest reprezentatywna, większość badanych stanowiły osoby w wieku 16-18 lat, stąd brak znaczących różnic może wynikać z małego zróżnicowania badanej grupy.

Tabela 4. Zróżnicowanie prężności ze względu na płeć ($N = 332$)

	Ogółem ($N = 332$)		Mężczyźni ($N = 140$)		Kobiety ($N = 192$)		t	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
Prężność (ogółem)	45,65	11,04	46,35	10,64	45,14	11,33	0,99	ni.
1. Optymistyczne nastawienie i energia	13,31	3,30	13,33	3,36	13,29	3,27	0,10	ni.
2. Wytrwałość i determinacja w działaniu	11,90	4,17	11,73	3,97	12,02	4,32	-0,61	ni.
3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	10,64	2,89	10,99	2,81	10,39	2,92	1,88	ni.
4. Kompetencje osobiste i tolerancja negat. afektu	9,79	2,88	10,29	2,85	9,43	2,86	2,71	0,01

Tabela 5. Zróżnicowanie prężności ze względu na wiek ($N = 332$)

	Młodszy (<17 lat) ($N = 149$)		Starszy (>16 lat) ($N = 183$)		t	p
	M	SD	M	SD		
Prężność (ogółem)	45,79	11,60	45,54	10,60	0,21	ni.
1. Optymistyczne nastawienie i energia	13,12	3,43	13,46	3,20	-0,93	ni.
2. Wytrwałość i determinacja w działaniu	12,41	4,23	11,48	4,08	2,04	0,05
3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	10,49	2,93	10,76	2,86	-0,84	ni.
4. Kompetencje osobiste i tolerancja negat. afektu	9,75	2,95	9,83	2,84	-0,24	ni.

Opis, sposób badania i interpretacja skali SPP-18

Skala SPP-18 przeznaczona jest do pomiaru prężności – rozumianej jako właściwość osobowości – u dzieci i młodzieży. Skala jest narzędziem samoopisu zawierającym 18 stwierdzeń. Nadaje się do badania dzieci i młodzieży (od 12 do 19 lat) i pozwala na ustalenie wyniku ogólnego oraz czterech czynników składających się na prężność, obejmujących:

1. Optymistyczne nastawienie i energię,
2. Wytrwałość i determinację w działaniu,
3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia,
4. Kompetencje osobiste i tolerancję negatywnego afektu.

W tabeli 6 zamieszczono klucz diagnostyczny dla poszczególnych czynników skali SPP-18.

Tabela 6. Skala SPP-18 – klucz diagnostyczny

Nazwa skali	Twierdzenia
Czynnik 1. Optymistyczne nastawienie i energia	11, 12, 14, 17, 18
Czynnik 2. Wytrwałość i determinacja w działaniu	4, 5, 6, 10, 13
Czynnik 3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	2, 3, 15, 16
Czynnik 4. Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	1, 7, 8, 9

Wypełnienie skali zajmuje około 10 minut. Badania można prowadzić indywidualnie bądź grupowo. Zamieszczona na wstępie instrukcja informuje o celu badania i sposobie odpowiadania. Osoba badana ustosunkowuje się do podanych stwierdzeń, otaczając kółkiem odpowiednią cyfrę, która oznacza:

- 0 – zdecydowanie nie,
- 1 – raczej nie,
- 2 – ani tak, ani nie/trudno powiedzieć,
- 3 – raczej tak,
- 4 – zdecydowanie tak.

Im wyższa punktacja, tym wyższe nasilenie prężności. W celu sprawdzenia, który z czynników uzyskuje najwyższą wartość należy uzyskaną dla danego czynnika sumę podzielić przez ilość twierdzeń (dla czynników 1 i 2 przez 5, a dla czynników 3 i 4 przez 4). Wyniki surowe, dotyczące ogólnego wskaźnika prężności, można przeliczyć na wyniki skali stenowej (tabela 7), gdzie wynik 1-4 oznacza niski, 5-6 – przeciętny, a 7-10 – wysoki poziom prężności. W badanej grupie młodzieży niską prężność zanotowano u 31,3%, średnią – u 37,9%, a wysoką – u 33,8% badanych.

Tabela 7. Tymczasowe normy ($N = 332$)

Wynik	Sten
- 17	1
18-25	2
26-35	3
36-42	4
43-47	5
48-51	6
52-55	7
56-58	8
59-61	9
62-	10

Prężność, traktowana jako mechanizm samoregulacji, ma charakter uniwersalny i powinna chronić przed negatywnymi następstwami doświadczanych zdarzeń, zarówno tych o charakterze traumatycznym, jak i związanych ze stresem dnia codziennego. Może więc służyć do przewidywania reakcji na stres, w tym reakcji na nieuleczalną chorobę własną czy bliskich i sprzyjać procesowi adaptacji.

W badaniach osób dorosłych wykazano rolę prężności jako predyktora powrotu do zdrowia u osób cierpiących na zaburzenie po stresie traumatycznym, jak i znaczenie tego konstruktu w zapobieganiu wystąpieniu tego zespołu. Ponadto, Wagnild i Young (1993), a także Arethart-Treichel (2005) podkreślają, że prężność nie tylko służy powracaniu do zdrowia po doświadczonej traumie, ale może być czynnikiem prowadzącym do wzrostu i rozwoju. Warto byłoby więc w kolejnych badaniach ustalić rolę prężności w zapobieganiu negatywnym reakcjom u młodych ludzi narażonych na doświadczanie wydarzeń o charakterze traumatycznym⁴. Wskazane byłoby także ustalenie związku prężności z innymi właściwościami jednostki, które ułatwiają radzenie sobie ze stresem i sprzyjają procesowi adaptacji, takimi jak: twardość, poczucie koherencji, własnej wartości, skuteczności, optymizm. Warto byłoby także sprawdzić występowanie zależności między prężnością a emocjami, w tym szczególnie tendencją do przeżywania afektu pozytywnego i negatywnego, i inteligencją emocjonalną.

Rozwój prężności

Koncepcja prężności, traktowana jako proces, stwarza możliwości wprowadzania nowych działań profilaktycznych, jak i interwencyjnych, adresowanych przede wszystkim do dzieci i młodzieży z grup ryzyka. W ich wyniku młodzi ludzie mają szansę nabyć lub rozwinąć nowe umiejętności życiowe, niezbędne do pokonywania trudności i przeciwności losu. Wśród tych umiejętności szczególnie ważne są porozumiewanie

⁴ Autorzy artykułu aktualnie prowadzą prace badawcze dotyczące związku prężności z doświadczaniem sytuacji traumatycznych i potraumatycznym rozwojem.

się i dobre relacje interpersonalne, radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, budowanie poczucia własnej wartości i skuteczności, umiejętności krytycznego myślenia i podejmowania decyzji, zwłaszcza w sytuacjach trudnych. Ostaszewski (2005) zauważa, że rozwojowi prężności u dzieci sprzyjają dobre relacje z rodzicami i innymi osobami znaczącymi (w tym nauczycielami) oraz tworzenie przyjaznego środowiska społecznego (kluby, dobry klimat szkoły).

Możliwe wydaje się także kształtowanie i rozwój prężności traktowanej w kategoriach właściwości osobowości. Wskazuje na to m.in. Connor (2006), która traktuje *resilience* nie tylko jako właściwość, która pozwala ludziom radzić sobie z poważnymi problemami, lecz także rozwijać się i rozrastać. Autorka przytacza badania, które wskazują, że u osób z objawami stresu potraumatycznego (PTSD) znacząco wzrósł poziom prężności w wyniku zastosowanej terapii. Reivich i Shatte (2003) wskazują, że dobrym sposobem na kształtowanie prężności jest zdobywanie nowych doświadczeń i skuteczne radzenie sobie z trudnościami, co prowadzi do występowania emocji pozytywnych. Szczególnie ważne może tu być rozwijanie umiejętności proaktywnego radzenia sobie, związane z jednej strony – z poszukiwaniem wyzwań, z drugiej – z gromadzeniem i powiększaniem zasobów.

Henderson (1996) podkreśla, że budowaniu prężności służy kierowanie się wewnętrznymi zasadami, kształtowanie niezależności, elastyczności, kreatywności, chęć uczenia się i zdobywania nowych doświadczeń, wysoka motywacja, wysokie poczucie własnej wartości i kompetencji, a także duchowość. Warunkiem rozwoju prężności wydaje się także być umiejętność dostrzegania i korzystania ze wsparcia społecznego.

Podsumowując, prężność – pomimo niejednoznaczności tego pojęcia – można uznać za istotną właściwość osobowości sprzyjającą zdrowiu jednostki oraz jako swoistego rodzaju „klucz do zdrowia”. Podobnie jak konstrukt poczucia koherencji, prężność może być traktowana jako „metazasób”, czyli zasób o szczególnej mocy regulacyjnej, wpływający na aktywowanie innych zasobów niezbędnych w procesie radzenia sobie z wydarzeniami życiowymi.

Literatura cytowana

- Ahern, N., Kiehl, E., Lou Sole, M., Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125.
- Anderson, E., Shilkret, R. (2004). *A new measure and conception of resilience for college students*. Poster presented at the Biennial Meeting of the Society for Research on Adolescents, Baltimore (March, 2004).
- Arehart-Treichel, J. (2005). Resilience shown in youth protects against adult stress. *Psychiatric News*, 40(17), 14, 14-19.
- Block, J. (1993). Studying personality the long way. W: D.C. Funder, R.D., Parke, C. Tomlinson-Keasey, K. Wideman (red.) *Studying lives through time: Personality and development* (s. 9-41). Washington, DC: American Psychological Association.
- Block, J.H., Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. W: W.A. Collings (red.) *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (s. 39-101). NJ: Hillsdale, Erlbaum.

- Block, J., Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Block, J., Gjerde, P.F., Block, J.H. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 726-738.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., Stein, M.B. (2005). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161, 195-216.
- Chuang, S., Lamb, M., Hwang, C. (2006). Personality development from childhood to adolescence: A longitudinal study of ego-control and ego-resiliency in Sweden. *International Journal of Behavioral Development*, 30(4), 338-343.
- Clark, D., Pynoos, R., Goebel, A. (1999). Mechanisms and processes of adolescent bereavement. W: R. Haggerty, L. Sherrod, N. Garmezy, M. Rutter (red.) *Stress, risk and resilience in children and adolescents* (s. 100-146). United Kingdom: Cambridge University Press.
- Connor, K.M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcome with poverty. *American Behavioral Sciences*, 34, 416-430.
- Gartland, D. (2006). *The Adolescent Resilience Questionnaire* (http://www.rch.org.au/cah/research.cfm?doc_id=10597).
- Grzegorzewska, I. (2008). Doświadczenia życiowe jako źródło zdrowia lub zaburzeń w przebiegu rozwoju dzieci i młodzieży. W: H. Wrona-Polańska (red.) *Zdrowie – stres – choroba w wymiarze psychologicznym* (s. 131-143). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Henderson, N. (1996). *Resiliency at school*. CA: Corvin Press.
- Henderson, N. (2008). The Resiliency Quiz (<http://www.resiliency.com/htm/resiliency-quiz.htm>).
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T., Martinussen, M., Rosenvinge, J. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 84-96.
- Hurtes, K., Allen, L. (2001). Measuring resiliency in youth: The resiliency attitudes and skills profile. *Therapeutic Recreational Journal*, 4, 1-16.
- Jew, C.J. Green, K.E., Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resilience. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32, 75-89.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

- Klohn, E.C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Nadolska, K., Sęk, H. (2007). Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje. W: Ł. Kaczmarek, A. Słysz (red.) *Blżej serca – zdrowie i emocje* (s. 13-37). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Nakaya, M., Oshio, A., Kaneko, H. (2006). Correlations for Adolescent Resilience Scale with Big Five Personality Traits. *Psychological Reports*, 98, 927-930.
- Ogińska-Bulik, N. (w druku). *Prężność jako właściwość osobowości sprzyjająca zdrowiu*.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (w druku). *Skala pomiaru prężności – SPP-25*.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222.
- Oshio, A., Nakaya, M., Kaneko, H., Nagamine, S. (2002). Development and validation of an Adolescent Resilience Scale. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35, 57-65.
- Ostaszewski, K. (2005). Druga strona ryzyka. *Remedium*, 2, 1-3.
- Prince-Embury, S. (2007). Resiliency scales for children and adolescents: A profile of personal strengths. *Canadian Journal of School Psychology*, 22(2), 255-261.
- Prince-Embury, S. (2008). The resiliency scales for children and adolescents, psychological symptoms, and clinical status in adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 41-56.
- Reivich, K., Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to discovering your inner strength and overcoming life's hurdles*. Random House.
- Robins, R.W., John, O.P., Caspi, A., Moffitt, T.E., Stouthamer-Loeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys. Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 157-171.
- Ruchkin, V., Jones, S., Vermeiren, R., Schwab-Stone, M. (2008). The Strengths and Difficulties Questionnaire: the self-report version in American urban and suburban youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 175-182.
- Torgersen, S., Vollrath, M. (2006). Personality types, personality traits, and risky health behavior. W: M. Vollrath (red.) *Handbook of Personality and Health* (s. 215-233). Chichester: Wiley.
- Wagnild, G., Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Winfield, L.F. (1994). *Developing Resilience in Urban Youth*. NCREL: University of Southern California.
- Włodarczyk, D. (1999). Rola i miejsce oceny poznawczej w radzeniu sobie ze stresem. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 57-73.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Załącznik

SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI – SPP-18

N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński

..... płęć: M K wiek:

Ludzie różnie zachowują się w trudnych sytuacjach. Wskaż, otaczając kółkiem odpowiednią cyfrę, w jakim stopniu każde ze stwierdzeń odnosi się do Ciebie.

Poszczególne cyfry oznaczają:

- 0 – zdecydowanie nie**
- 1 – raczej nie**
- 2 – ani tak, ani nie/trudno powiedzieć**
- 3 – raczej tak**
- 4 – zdecydowanie tak**

1. Potrafię radzić sobie nawet z największymi trudnościami	0	1	2	3	4
2. We wszystkim, co robię staram się odnaleźć pozytywne strony	0	1	2	3	4
3. Potrafię dostrzegać zabawne strony wydarzeń, z którymi mam do czynienia	0	1	2	3	4
4. Z reguły zmierzam prosto do celu	0	1	2	3	4
5. Podejmuję wysiłki poradzenia sobie bez względu na to, jak trudny jest problem	0	1	2	3	4
6. Nie poddaję się, nawet gdy sytuacja wygląda beznadziejnie	0	1	2	3	4
7. W sytuacjach stresowych koncentruję się i myślę jasno	0	1	2	3	4
8. Uważam się za silną osobę	0	1	2	3	4
9. W sytuacjach trudnych radzę sobie z nieprzyjemnymi odczuciami	0	1	2	3	4
10. Podejmuję zdecydowane wysiłki, żeby osiągnąć cel	0	1	2	3	4
11. Z poniesionych niepowodzeń i porażek potrafię wyciągnąć wnioski na przyszłość	0	1	2	3	4
12. Życie, bez względu na przeszkody i trudności, uważam za ekscytujące	0	1	2	3	4

cd. załącznika

13.	Kiedy coś zaplanuję, wykonuję to od początku do końca	0	1	2	3	4
14.	Potrafię się zmierzyć z kilkoma sprawami równocześnie	0	1	2	3	4
15.	Jestem otwarty/a na nowe doświadczenia	0	1	2	3	4
16.	Nawet w trudnej sytuacji znajduję coś, z czego można się pośmiać	0	1	2	3	4
17.	Gdy jestem w trudnej sytuacji, zazwyczaj znajduję rozwiązanie	0	1	2	3	4
18.	Mam wystarczająco dużo energii, aby zrobić to, co mam do zrobienia	0	1	2	3	4