

Adam Falewicz¹

PREŻNOŚĆ OSOBOWOŚCI I JEJ ROLA W PROCESACH RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Wstęp

Reakcja człowieka w sytuacji stresu zależy od wielu czynników. Poza samą sytuacją stresową na aktualny stan psychofizyczny jednostki wpływają takie zmienne jak: płeć, wiek, wykształcenie, ale również i uwarunkowania osobowościowe, a pośród nich style radzenia sobie². Jednakże zmienność reakcji tej samej osoby i dobór reakcji domaga się szukania wyjaśnień we właściwościach osobowości. Niezwykle istotne jest zatem dostrzeżenie roli zasobów jako moderatorów radzenia sobie. O zasobach można mówić w sytuacji, gdy są to czynniki wspomagające ten proces. Mogą być bowiem również i czynniki (podmiotowe bądź kontekstowe) utrudniające radzenie sobie, które określa się mianem deficytów³. Najbardziej ogólny podział zasobów dzieli je na osobiste i środowiskowe. Zasoby osobiste w radzeniu sobie są to, w ujęciu Moosa i Schaeffera, względnie stałe dyspozycyjne cechy człowieka mające wpływ na przebieg i efekt procesów poznawczej oceny stresu oraz radzenia sobie, zaś one same mogą ulegać zmianom na podstawie wyników tych procesów⁴. Mówiąc o zasobach osobistych, trzeba mieć zatem na myśli te wewnętrzne możliwości, które są dostępne podmiotowi w sytuacji stresowej⁵. Zasobami środowiskowymi są zaś te zewnętrzne w stosunku do podmiotu możliwości, które są dostępne w sytuacji trudnej (takie jak sieć społeczna, relacje przywiązania, np. rodzina, przyjaciele). Do najczęściej badanych zasobów osobistych należą m.in.: poczucie własnej skuteczności,

¹ Ks. mgr Adam Falewicz, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii, e-mail: adamfalewicz@gmail.com.

² Kazimierz Wrześniewski, „Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru”, w: *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. Irena Heszen-Niejodek, Zofia Ratajczak (Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2000), 47.

³ Małgorzata Brzezińska, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości* (Warszawa: Difin, 2011), 91.

⁴ Ryszard Poprawa, „Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem”, w: *Podstawy psychologii zdrowia*, red. Grażyna Dolińska-Zygmunt (Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 2001), 106.

⁵ Brzezińska, *Proaktywna starość*, 93.

osobowość (konkretna, korzystna konfiguracja jej cech⁶), optymizm⁷, poczucie humoru, wysoka samoocena, umiejętność odnalezienia sensu, poczucie koherencji, inteligencja emocjonalna, pozytywne emocje⁸, twardość (hardiness) czy temperament⁹.

Jednym z ważniejszych zasobów w radzeniu sobie ze stresem jest prężność osobowości. Pojęcie prężności jest na polu psychologii wieloaspektowo eksplorowane, szczególnie w kontekście radzenia sobie. Literatura przedmiotu pokazuje różnorodność podejść do tego pojęcia i brak jednolitego rozumienia oraz definicji¹⁰. Dla uporządkowania terminologii niniejszy artykuł będzie próbą wyjaśnienia samego pojęcia w jego klasycznym ujęciu, ukaże podwójne ujęcie prężności jako cechy i procesu, by wreszcie scharakteryzować osobę prężną i określić znaczenie prężności jako zasobu w kontekście radzenia sobie ze stresem.

1. Psychologiczne rozumienie pojęcia prężności

W obszarze zainteresowań psychologów znalazł się fakt, że niektóre osoby potrafią poradzić sobie doskonale z wydarzeniami będącymi źródłem stresu, podczas gdy u innych podobne zdarzenia wywołują paraliż w codziennym funkcjonowaniu. Odporność na stres wyjaśnia koncepcja prężności. Termin prężności (*resilience/resiliency*) na grunt psychologii wprowadzili Jack i Jeanne Block na początku drugiej połowy XX w. Badając ludzi pod kątem samokontroli i potrzeby aprobaty społecznej, stwierdzili, że osoby charakteryzujące się niezależnością w zakresie tych zmiennych cechuje potrzeba autonomii, samowystarczalność i poczucie własnej tożsamości. Są one jednocześnie wolne od cynizmu i krytykanctwa, nie koncentrują się na sobie. Potrafią również adaptować się do zmiennych warunków życia i przejawiają pewną niezależność od ich wpływu, ponieważ po ustąpieniu niekorzystnych czynników przyjmują dotychczasową orientację życiową¹¹. Początkowo Block i Block tego rodzaju konfigurację cech osobowości określali mianem „siły ego” (*ego-strength*). Ostatecznie jednak zastąpiono go terminem „prężność ego” (*ego-resiliency*). W ten sposób termin dotyka zarówno samej zdolności do przystosowania się do zmiennych warunków, jak i podkreśla fakt, iż owa zdolność odnosi się do strukturalnych aspektów osobowości. Określona tym terminem osoba jest zdolna do adaptacji do zmiennych warunków życia, włączając w to sytuacje nowe, dostosowując swoje zdolności i umiejętności, oraz korzysta z dostępnych czynników występujących w otoczeniu, traktując je

⁶ Erin P. Hambrick, David M. McCord, „Proactive Coping and its Relation to the Five-Factor Model of Personality”, *Individual Differences Research* 8, 2 (2010): 67–77.

⁷ Ayse K. Uskul, Esther Greenglass, „Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample”, *Anxiety, Stress and Coping* 18 (2005): 169–178.

⁸ Michele M. Tugade, Barbara L. Fredrickson, „Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences”, *Journal of Personality and Social Psychology* 86, 2 (2004).

⁹ Jan Strelau, „Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenia sobie ze stresem”, w: *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. Irena Heszen-Niejodek, Zofia Ratajczak (Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2000), 88–132.

¹⁰ Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, Bronwyn Becker, „The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work”, *Child Development* 71, 3 (2000): 544.

¹¹ Zenon Uchnast, „Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania”, *Roczniki Psychologiczne* 1(1998): 27–28.

jako zasoby. Potrafi też dobrać adekwatne strategie radzenia sobie. Analogicznie – osoba pozbawiona tej cechy na sytuacje nowe reaguje stresem i sztywnością zachowań, zaś w sferze emocji przeżywa niepokój i frustrację.

W najogólniejszym ujęciu, prężność ego (*ego-resiliency*) odnosi się, w rozumieniu twórców pojęcia, do ogólnej zdolności do elastycznego i opartego na zasobach radzenia sobie z zewnętrznymi i wewnętrznymi stresorami. Prężność jest określana jako zasób osobowości, który pozwala ludziom modyfikować właściwy im poziom i stały tryb ekspresji kontroli ego (*ego-control*), tak by możliwie najskuteczniej radzić sobie z bezpośrednim i długotrwałym kontekstem środowiskowym¹². Kontrola ego i prężność ego są rozumiane przez Blocka jako centralne konstrukty pozwalające zrozumieć emocje, motywacje i zachowanie. Kontrola ego rozumiana jest jako metawymiar kontroli i ekspresji impulsów, natomiast prężność ego odnosi się do dynamicznej zdolności kontekstualnego modyfikowania poziomu kontroli w zależności od wymagań, jakie stawia sytuacja i możliwości jednostki. Zgodnie z tym ujęciem jednostki charakteryzujące się nadmierną kontrolą kumulują w sobie powstające w nich impulsy i emocje wywołane daną sytuacją, nawet wówczas, gdy jest to zbędne. Osoby takie mają problemy z podejmowaniem trudnych decyzji, niepotrzebnie odraczają gratyfikację, odmawiają sobie przyjemności. Bywają również doskonale zorganizowane, wręcz odizolowane od wszelkich rozproszeń, bez trudu wykonując czynności wymagające wytrwałości. Z kolei osoby z obniżoną kontrolą ego bardzo swobodnie dokonują ekspresji owych impulsów i uczuć, nie zważając na to, że może to być odebrane jako zachowanie nieodpowiednie. Jednostki takie nie odraczają gratyfikacji, mają zmienne emocje, są spontaniczne, często rozproszone. Charakterystyczny jest dla nich brak zbytniego przywiązania do zwyczajów funkcjonujących w społeczności. Oba ekstrema kontroli ego bywają, w zależności od sytuacji, mniej lub bardziej adaptacyjne. W tym momencie pojawia się kwestia zdolności do elastycznego korzystania z obu trybów funkcjonowania¹³.

W odniesieniu do tak rozumianej kontroli ego, osoby z wysokim poziomem prężności mają zdolność modyfikowania owego poziomu kontroli, zwiększając go bądź obniżając, w zależności od tego, co wydaje się właściwe lub potrzebne w danym kontekście. W związku z tym tacy ludzie częściej doświadczają pozytywnych emocji, doświadczają większej pewności siebie, są lepiej przystosowani (*adjusted*). Osoby z niską prężnością pozostają zawężone do jednego, charakterystycznego dla nich poziomu kontroli ego, niezależnie od sytuacji. W obliczu stresu zachowują się w sposób sztywny i zachowawczy, a w ich reakcjach można zaobserwować chaotyczność i rozproszenie¹⁴.

¹² Eva C. Klohnen, „Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-Resiliency”, *Journal of Personality and Social Psychology* 70, 5 (1996): 1067.

¹³ Jack Block, Adam M. Kremen, „IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness”, *Journal of Personality and Social Psychology* 70 (1996): 351.

¹⁴ Tera D. Letzring, Jack Block, David C. Funder, „Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self”, *Journal of Research in Personality* 39 (2005): 396–398.

Badania nad prężnością na gruncie psychobiologicznym rozwinął Charney¹⁵, wraz ze współpracownikami budując integralny model prężności i podatności na zranienie¹⁶. Zawarł w nim wzorce neurochemicznych reakcji na ostry stres, wraz z neuronalnymi mechanizmami pośredniczącymi w warunkowaniu reakcji lękowych. Wyróżnił 11 biochemicznych mediatorów biorących udział w reakcji na stres, takich jak kortyzol, serotonina czy dopamina, które mogą być powiązane z mechanizmem prężności¹⁷.

2. Prężność jako cecha (*resiliency*) i jako proces (*resilience*)

W odniesieniu do pojęcia prężności anglojęzyczna literatura psychologiczna stosuje dwa pojęcia. Pierwsze, *resiliency*, odnosi się do prężności jako właściwości osobowości bądź też traktuje ją relatywnie jako stały zasób jednostki. Natomiast termin *resilience* rozumiany jest jako proces sprawnego pokonywania trudnych zjawisk i zdarzeń, jakie dotykają osobę na przestrzeni jej życia¹⁸.

Pojęcie *resiliency*, wywodzące się z teorii *ego-resiliency* Jeanne i Jacka Block, oznacza permanentną zdolność osoby do elastycznego przystosowania do codziennych trudności, jak i wydarzeń traumatycznych. Jest zatem cechą osobowościową pozwalającą osobie wykorzystać dotychczasową wiedzę i dostosować posiadane schematy poznawcze do pokonania pojawiających się trudności. Dla stwierdzenia tego, czy i w jakim stopniu osoba posiada cechę prężności, nie jest konieczna konfrontacja ze skrajnie trudnym wydarzeniem¹⁹. Ujawnia się ona bowiem również w codziennych, prozaicznych sytuacjach. Poziom cechy *resiliency* warunkuje elastyczność w zakresie zdolności poznawczych i emocjonalnych osoby, która zostaje skonfrontowana z konkretną sytuacją. Definiowanie prężności jako cechy pozwala pytać o jej teoretyczne i empiryczne zależności z innymi charakterystykami osobowości, jak choćby z inteligencją. W swoich badaniach Block i Kremen wskazują na wzajemne korelacje *resiliency* i współczynnika inteligencji IQ w grupie młodych mężczyzn w wieku 18 lat na poziomie 0,30, $p < 0,05$ ²⁰. Badając wymiary powiązane z *resilience* (mimo różnicy nazwy rozumianego jako cecha), skala Connor i Davidsona (Connor–Davidson Resilience Scale: CD–RISC) zawiera pięć czynników, z którymi wiąże się omawiany konstrukt: kompetencja osobowa, duchowość, poczucie wewnętrznej kontroli, tolerancja afektywna oraz akceptacja zmian²¹. W bada-

¹⁵ Dennis S. Charney, „Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress”, *The American Journal of Psychiatry* 161, 2 (2004): 195–216.

¹⁶ Kathryn M. Connor, „Assessment of Resilience In the Aftermath of Trauma”, *The Journal of Clinical Psychiatry* 67, 2 (2006): 46.

¹⁷ Adriana Feder, Eric J. Nestler, Dennis S. Charney, „Psychobiology and molecular genetics of resilience”, *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 446–457.

¹⁸ Nina Ogińska-Bulik, Zygmunt Juczyński, „Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – Polska Skala SPP-18”, *Polskie Forum Psychologiczne* 16, 1 (2011): 8.

¹⁹ Karolina Nadolska, Helena Sęk, „Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje”, w: *Bliżej serca. Zdrowie i emocje*, red. Łukasz Kaczmarek, Anna Słysz (Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 2007), 28.

²⁰ Block, Kremen, „IQ and ego-resiliency”, 353.

²¹ Kathryn M. Connor, Jonathan R.T. Davidson, „Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”, *Depression And Anxiety* 18 (2003): 80.

niach Fredrickson podkreślone zostaje znaczenie pozytywnych emocji, które pomagają osobie charakteryzującej się wysoką *resiliency* w radzeniu sobie z niekorzystnymi wydarzeniami. *Resiliency* pomaga wzbudzać pozytywne emocje poprzez docenianie pozytywnych aspektów sytuacji²².

Ujmowanie prężności przez termin *resilience* osadza ją w kontekście poszukiwania czynników ochronnych i czynników ryzyka. Badania dotyczące *resilience*, które prowadził m.in. Garmezy, były prowadzone na dzieciach, które pomimo niesprzyjających okoliczności życiowych i sytuacji rodzinnych zachowały dobre funkcjonowanie²³. W tym nurcie badań skupiono się na czynnikach tworzących zasoby dziecka w budowaniu *resilience*. Zagrożenia osobowościowe, behawioralne, społeczne, kulturowe i ekologiczne oraz ich wzajemne oddziaływanie może wpływać na możliwość zaistnienia sytuacji trudnych, które mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji somatycznych i psychicznych. Odpowiadają im zasoby będące czynnikami ochraniającymi. Również *resiliency*, jako relatywnie trwała i złożona cecha osobowościowa, jest czynnikiem chroniącym w sytuacjach stresowych²⁴. Można w tym kontekście stwierdzić, że *resilience* powstaje gdzieś pomiędzy jednostką i środowiskiem, a zatem wynika zarówno z samej osoby, jak i czynników na nią oddziałujących. Również Waller rozumie prężność jako wynik interakcji sił w obrębie ekosystemu, wynikający z wielu czynników. Nie jest to zatem statycznie pojmowana właściwość osoby bądź zbiór takich właściwości, ale jest wynikiem wzajemnych oddziaływań osoby i środowiska²⁵. W koncepcji Luthar *resilience* jest ujmowana jako proces dynamicznej i właściwej adaptacji w obliczu trudności i jej uaktywnienie zakłada konieczność konfrontacji z sytuacją trudną. Prężność manifestuje się poprzez utrzymanie zdolności radzenia sobie mimo zagrożenia. Poglądy te, podobnie jak w przypadku koncepcji Ostaszewskiego, ujmują *resilience* nie jako cechę indywidualną, ale jako proces rozpięty pomiędzy dwoma zjawiskami – zagrożeniem będącym przyczyną potencjalnych trudności w przystosowaniu oraz pojawiającymi się oznakami dobrego przystosowania, które w sposób szczególny wyrażają się realizacją celów rozwojowych. Prężność pojmowana jako proces kształtuje się w trakcie rozwoju, stąd trudności sprawiają jego pomiar²⁶.

Niektórzy autorzy, jak Masten czy za nim Luthar, Cicchetti i Becker²⁷, są zdania, że termin *resilience* powinien być stosowany wyłącznie wówczas, gdy odnosimy się do utrzymania pozytywnego przystosowania w warunkach życiowych, które stanowią wyzwanie. Używanie pojęcia *resiliency* (w rozumieniu Blocka) w takim kontekście uważają za niepoprawne i wprowadzające w błąd, ponieważ sugeruje ono, że w sytuacji braku prężności rozumianej jako cecha osoba nie posiada tego „czegoś”, co pomaga w przewyciężeniu przeciwności. Prężność ujmowana jako cecha niewiele wnosi rów-

²² Tugade, Fredrickson, „Resilient Individuals Use Positive Emotions”, 325.

²³ Nadolska, Sęk, „Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje”, 19.

²⁴ Nadolska, Sęk, „Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje”, 22.

²⁵ Ogińska-Bulik, Juczyński, „Prężność u dzieci i młodzieży”, 9.

²⁶ Ogińska-Bulik, Juczyński, „Prężność u dzieci i młodzieży”, 10.

²⁷ Luthar, Cicchetti, Becker, „The construct of resilience”, 543–562.

niez w sam proces planowania interwencji, ponieważ jako pojęcie jest oderwana od samej sytuacji zagrożenia, podczas gdy ujęcie jej jako procesu zakłada zarówno dyspozycję do adaptacyjnego poradzenia sobie, jak i odnosi się do owej sytuacji. Jednakże pomimo tak radykalnego przeciwstawienia obu terminów wspomniani autorzy przyznają, że prężność jako cecha (*ego-resiliency*) zawiera się w procesie prężnego radzenia sobie (*resilience*), spełniając istotną ochronną funkcję w życiu jednostki²⁸.

3. Charakterystyka osoby prężnej

Niezależnie od niejednorodności terminologicznej istotny wydaje się obraz osoby prężnej, jaki wyłania się z dotychczasowych badań i konceptualizacji pojęcia. Zgodnie z większością definicji prężności osoba charakteryzująca się wysoką prężnością skutecznie radzi sobie ze stresem, negatywnymi emocjami i adaptuje do nowych sytuacji pomimo doświadczania przeciwności bądź utraty. Osoba prężna ma optymistyczne, pełne werwy podejście do życia, jest ciekawa i otwarta na nowe doświadczenia i charakteryzuje się pozytywną emocjonalnością. Wysoki poziom prężności wiąże się z aktywnym pielęgnowaniem pozytywnych emocji i strategicznym ich wydobywaniem poprzez użycie humoru, technik relaksacyjnych i optymistycznego myślenia²⁹. Pozytywna emocjonalność wydaje się być istotnym elementem prężności osobowości. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem omawianej cechy częściej doświadczają pozytywnych emocji, są bardziej pewne siebie i przejawiają lepszy poziom przystosowania³⁰. Klasyczne ujęcie Jeanie i Jack'a Blocków pokazuje osoby prężne jako wytrwałe, pewne siebie, autonomiczne, z poczuciem humoru i lubiane przez otoczenie. Ważnym aspektem jest zdolność do konsekwentnego wykonywania podjętych zadań. Jak zauważają na podstawie swoich badań Letzring, Block i Funder³¹, ludzie wysoko punktujący w skalach mierzących prężność mają szeroki zakres zainteresowań i doskonale radzą sobie z niepewnością i złożonością sytuacji oraz posiadają wiele innych pożądanых cech. Z kolei Uchnast w badaniach młodzieży wykazał, iż prężność osobowa zakorzeniona jest w poczuciu bliskości i zaufaniu do siebie, dlatego też jej skutkiem jest gotowość do podejmowania zadań i wchodzenia w nowe sytuacje³². Natomiast brak tej cechy objawia się w zachowaniach skierowanych na zabezpieczenie i wzmocnienie obecnego stanu i wzmocnienia poczucia stabilności.

Interesujące wydaje się zestawienie prężności z osobowością typu D. Zdaniem Ogińskiej (2009) można mówić tu o swoistym przeciwieństwie, ponieważ osobowość typu D jest bardzo podatna na stres, podczas gdy osoby obdarzone cechą prężności w sytuacjach stresowych w mniejszym stopniu dostrzegają zagrożenie i przejawiają wyższy poziom koherencji, a zwłaszcza poczucia sensu życia. Osoby prężne zachowują wobec zagro-

²⁸ Luthar, Cicchetti, Becker, „The construct of resilience”, 546.

²⁹ Tugade, Fredrickson, „Resilient Individuals Use Positive Emotions”, 320.

³⁰ Łukasz Kaczmarek, „Resiliency, stress appraisal, positive affect and cardiovascular activity”, *Polish Psychological Bulletin* 40, 1 (2009): 47.

³¹ Letzring, Block, Funder, „Ego-control and ego-resiliency”, 414.

³² Uchnast, „Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania”, 17.

zeń wewnętrzny spokój, przejawiają wyższy poziom energii życiowej i chętniej sięgają po pomoc innych. Charakteryzuje je większa skuteczność w radzeniu sobie ze stresem, ponieważ bazując na pozytywnym postrzeganiu świata, sięgają po szerszy repertuar strategii radzenia sobie³³.

Zgodnie z analizą badań dotyczących prężności, jakiej dokonał Semmer, osoba prężna to taka, która odbiera otaczające środowisko jako sprzyjające, spodziewając się, że wydarzenia, jakie ją spotkają, będą korzystne³⁴. Do wydarzeń stresujących podchodzi bardziej w kategoriach wyzwania aniżeli zagrożenia. Nie przypisuje sobie źródła niepowodzeń, nie widzi ich również jako sygnałów ze strony zagrażającego świata, ale traktuje je jako naturalną część życia. Nie popada również w konflikty i jest skłonna do ugody. Człowiek wysoko prężny swoje życie traktuje jako coś, na co ma wpływ i jest ono efektem jego działalności. W sferze emocjonalnej jest stabilny i częściej przeżywa pozytywne emocje. Sytuacje nowe i trudne traktuje jako okoliczność sprzyjającą rozwojowi i nabyciu doświadczenia. Badania nad prężnością wskazują, że tak rozumiana prężność koresponduje z takimi cechami osobowości jak twardość (*hardiness*), emocjonalna stabilność, optymizm, otwartość na doświadczenia, poczucie koherencji, poczucie własnej skuteczności i kontroli³⁵. Zastanawiając się nad relacją prężności do wymienionych cech, należy wskazać jej nadrzędność jako pojęcia szerszego. Odnosi się bowiem zarówno do elementów poznawczych (np. przekonań, oczekiwań, postrzegania rzeczywistości), emocjonalnych (pozytywne emocje, stabilność emocjonalna) i behawioralnych (poszukiwanie doświadczeń, podejmowanie rozmaitych, coraz bardziej skutecznych strategii radzenia sobie), stając się mechanizmem samoregulacji³⁶.

4. Znaczenie prężności jako zasobu w kontekście radzenia sobie ze stresem

Znaczenie prężności jako zasobu w radzeniu sobie ze stresem jest niezwykle często pokazywane w literaturze. W sposób szczególny podkreśla się związek prężności z emocjami pozytywnymi pozwalającymi na korzystną ocenę poznawczą sytuacji stresującej, która traktowana jest bardziej jako wyzwanie aniżeli zagrożenie. Prowadzi to również do wyboru bardziej korzystnych strategii radzenia sobie³⁷. Jak zauważają Tugade i Fredrickson w swojej teorii pozytywnej emocjonalności (*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*), istnieją poznawcze i społeczne korzyści związane z pozytywnymi emocjami³⁸. Zgodnie z nią zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje mają odrębne, a zarazem komplementarne funkcje adaptacyjne i poznawcze, jak również skutki fizjologiczne. Teoria zakłada, że negatywne emocje zawężają zakres możliwych zachowań osoby, podczas gdy emocje pozytywne poszerzają repertuar sposobów postrzegania

³³ Tugade, Fredrickson, „Resilient Individuals Use Positive Emotions”, 321.

³⁴ Norbert Semmer, „Personality, stress and coping”, w: *Handbook of Personality and Health*, red. Margarete Vollrath (Chichester: Wiley, 2006), 73–113.

³⁵ Nina Ogińska-Bulik, Zygmunt Juczyński, *Osobowość, stres a zdrowie* (Warszawa: Difin, 2008), 168–169.

³⁶ Nina Ogińska-Bulik, Zygmunt Juczyński, „Skala Pomiaru Prężności (SPP-25)”, *Nowiny Psychologiczne* 3 (2008): 43.

³⁷ Ogińska-Bulik, Juczyński, „Skala Pomiaru Prężności (SPP-25)”, 43.

³⁸ Tugade, Fredrickson, „Resilient Individuals Use Positive Emotions”, 320–333.

i reakcji na sytuację stresową. Owe rozszerzone sposoby myślenia budują fizyczne, intelektualne i społeczne zasoby osobiste. To spojrzenie na funkcję pozytywnych emocji pozwala wyjaśniać zachowania osób, które doświadczając pozytywnych emocji, w stresie wciąż są zdolni, by korzystać ze swoich rozszerzonych sposobów myślenia („zestawów myślowych” – *mindsets*) i skutecznie radzić sobie z przykrymi sytuacjami. Skoro więc osoba prężna jest bardziej zdolna do wywoływania i korzystania z pozytywnych emocji, to tym samym zakres strategii zaradczych, z jakich korzysta, jest o wiele szerszy niż w przypadku osób mało prężnych. Ważna jest jednak świadomość faktu, że osoby prężne nie mają życia wolnego od stresu, ale są predysponowane do tego, by kształtować odpowiednie reakcje na stres i powracać po trudnej sytuacji do równowagi, a nawet wykorzystywać trudności jako okazję do wzrostu³⁹.

Badania osób, które przeżyły Holocaust, pokazują, że osoby te charakteryzowały się prężnością i na przestrzeni życia udało im się pozytywnie rozwiązać wszystkie kryzysy, jakie w swojej teorii podaje Erikson⁴⁰. Jak twierdzi Ogińska-Bulik, skuteczne radzenie sobie ze stresem osób obdarzonych cechą prężności wynika z korzystania ze strategii powiązanych z pozytywnymi emocjami (jak np. koncentracja na zadaniu, nadawanie pozytywnego znaczenia zwyczajnym wydarzeniom czy pozytywne przewartościowanie)⁴¹. Częściej sięgają one również po strategie koncentrujące na problemie, rzadziej natomiast posługują się technikami emocjonalnymi i unikowymi. Rolę prężności pokazują badania nad wypaleniem zawodowym. Prężność okazuje się różnicować osoby pod kątem zespołu wypalenia zawodowego. W swoim badaniu Ogińska-Bulik wykazała, że kobiety o wysokim poziomie prężności w istotnie niższym stopniu doświadczają depersonalizacji i emocjonalnego wyczerpania⁴². Analiza regresji pokazała, że poszczególne czynniki prężności (w kwestionariuszu SPP-25) wyjaśniają aż kilkadziesiąt procent wariancji zmiennej zależnej, jaką były komponenty wypalenia zawodowego. Im wyższa u osób badanych prężność, tym mniej prawdopodobne jest ich wypalenie zawodowe. Podobnie w badaniach nad kompulsywnym objadaniem się – okazało się, że osoby mające problem z nałogowym jedzeniem charakteryzują się niską prężnością⁴³. Autorki artykułu zauważają, że rozwijanie prężności i innych zasobów osobistych i społecznych może pomagać w redukcji otyłości.

Postrzeganie prężności jako zasobu staje się jeszcze bardziej wyraźne, gdy weźmie się pod uwagę głos, jaki zabrało Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (*American Psychological Association* – APA) w tej kwestii⁴⁴. Zauważono, że prężność jest zdolno-

³⁹ Ogińska-Bulik, Juczyński, „Skala Pomiaru Prężności (SPP-25)”, 43.

⁴⁰ Carmen Morano, „Resilience and Coping with Trauma: Does Gender make a Difference?”, *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 20 (2010): 567.

⁴¹ Nina Ogińska-Bulik, *Osobowość typu D. Teoria i badania* (Łódź: Wydawnictwo WSHE, 2009), 163.

⁴² Nina Ogińska-Bulik, „Rola prężności w zapobieganiu negatywnym skutkom stresu zawodowego”, w: *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, red. Lucyna Golińska, Eleonora Bielawska-Batorowicz (Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011), 494.

⁴³ Jolanta Chanduszek-Salska, Nina Ogińska-Bulik, „Prężność a ryzyko uzależnienia od jedzenia”, w: *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, red. Lucyna Golińska, Eleonora Bielawska-Batorowicz (Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011), 399–410.

⁴⁴ Russ Newman, „APA’s Resilience Initiative”, *Professional Psychology: Research and Practice* 36, 3(2005): 227–229.

ścią człowieka do zaadaptowania się do życia w kontekście tragedii, przeżytej traumy czy innych znacznych, trwających trudności. Jest to zdolność, z którą łączy się wiele różnych zachowań, zupełnie zwyczajnych, które mogą być wyuczone, stąd postulat kształtowania prężności. Jest to szczególnie istotne w obliczu nowych, nieprzewidywalnych zagrożeń, które, jak np. terroryzm, mogą dotykać wielkie rzesze ludzi. Badania prowadzone po 11 września 2001 r. pokazały, że ludzie odczuwają potrzebę nie tyle radzenia sobie z poczuciem chronicznego zagrożenia, co chcieliby „odbić się” i być (definiując w terminach psychologicznych) po prostu prężnymi. „Nauczanie prężności” okazuje się być jednak trudne z uwagi na indywidualne różnice w drogach budowania tej cechy i poprzez wielowymiarowość prężności. Jednakże budowanie w ludziach prężności może w pewnym stopniu zapobiegać stresowi⁴⁵. Można śmiało powiedzieć, że takie ujmowanie prężności pozwala myśleć o tej cesze jako zasobie w proaktywnym radzeniu sobie, które nakierowane jest właśnie na przyszłe, nieoczekiwane wydarzenia.

W badaniach, jakie przeprowadzili Campbell-Sills, Cohan i Stein⁴⁶, autorzy odnieśli się do faktu, iż we współczesnych teoriach prężność jest widziana jako konstrukt wielowymiarowy, który zawiera w sobie takie zmienne jak temperament, cechy osobowości i szczególne zdolności, np. aktywne rozwiązywanie problemów, co pozwala osobom radzić sobie z traumatycznymi wydarzeniami życiowymi. Z uwagi na to, że większość badań dotyczących prężności było realizowanych na grupach dzieci, postanowili oni przebadać prężność osób dorosłych. Zaproponowali rozumienie prężności jako zdolności do utrzymania względnie dobrego zdrowia i poziomu funkcjonowania fizycznego oraz psychicznego w obliczu traumatycznych wydarzeń. Okazało się, że prężność (badana metodą CD-RISC) koreluje negatywnie z neurotycznością (w rozumieniu Wielkiej Piątki), zaś pozytywnie z ekstrawersją i sumiennością. Jeśli chodzi o radzenie sobie, to osoby prężne wybierały style radzenia skoncentrowane na zadaniu i przejawiały poczucie samoskuteczności. Pokazało to zdolność tych osób do efektywnego radzenia sobie w różnego typu stresujących sytuacjach. Tymczasem jednostki o niskim poziomie prężności korzystały z radzenia sobie zorientowanego na emocje. Wysoka prężność towarzyszyła także lepszemu poradzeniu sobie z traumą, jakiej osoby badane doznały w dzieciństwie⁴⁷. Wyniki te pokazują, że prężność można traktować jako bardzo istotny zasób w procesach radzenia sobie.

Badania Connor pokazują, że prężność ma istotne znaczenie w radzeniu sobie z zespołem stresu pourazowego. Dla osób z PTSD monitorowanie poziomu prężności może być miarą procesu zdrowienia. Prężność bowiem jest istotnym komponentem biorącym udział w określeniu tego, w jaki sposób osoby radzą sobie ze stresem. Autorka definiuje ją wręcz jako miarę zdolności do poradzenia sobie, która opisuje właściwości osoby pozwalające jednostce i społecznościom wzrastać i rozwijać się w obliczu przeciwności. Czyni to z prężności miarę emocjonalnej wytrzymałości, a nawet wskaźnika ogólnego

⁴⁵ Newman, „APA’s Resilience Initiative”, 228.

⁴⁶ Laura Campbell-Sills, Sharon L. Cohan, Murray B. Stein, „Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults”, *Behaviour Research and Therapy* 44 (2006): 585–599.

⁴⁷ Campbell-Sills, Cohan, Stein, „Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults”, 595.

zdrowia psychicznego⁴⁸. Podobne wyniki uzyskano w badaniach polskich, gdzie czynnikiem istotnym do tego, aby w życiu osoby pojawił się wzrost, okazała się być prężność⁴⁹. Uniwersalną rolę prężności jako zasobu w procesach radzenia sobie pokazują badania chińskich pracowników służby zdrowia⁵⁰. Ich rezultaty wskazują na pozytywny związek prężności z satysfakcją z pracy, jakością życia, a negatywnie z wypadkami w pracy i objawami problemów psychicznych.

Zakończenie

Zarówno przegląd badań empirycznych, jak i konceptualizacje teoretyczne w modelach zmagania ze stresem pokazują, że prężność jest właściwością osobowości, która sprzyja posługiwaniu się przez osobę adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie, w sposób szczególnie strategiami aktywnymi⁵¹. Pojęcie prężności można uznać jako nadrzędne pośród rozmaitych predyktorów adaptacyjnego radzenia sobie. Stwierdzenie to potwierdza fakt, iż psychologiczny opis prężności stał się inspiracją do alternatywnego postrzegania cech osobowości oraz poszukiwań nakierowanych na odnalezienie nadrzędnych cech osobowości (metaczynniki) i opis ich relacji z typami osobowości⁵². Rozwijanie koncepcji prężności w tym kontekście może sprawić, że rozumienie zasobów osobowych do poradzenia sobie w sytuacjach trudnych stanie się bardziej klarowne. Pozwoli to z kolei na bardziej skuteczną pracę psychologów z pacjentami zmagającymi się ze stresem.

Bibliografia

- Block, Jack, Adam M. Kremen. „IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness”. *Journal of Personality and Social Psychology* 70 (1996): 349–361.
- Brzezińska, Małgorzata. *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*. Warszawa: Difin, 2011.
- Campbell-Sills, Laura, Sharon L. Cohan i Murray B. Stein. „Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults”. *Behaviour Research and Therapy* 44 (2006): 585–599.

⁴⁸ Connor, „Assessment of Resilience In the Aftermath of Trauma”, 46.

⁴⁹ Magdalena Felcyn-Koczevska, Nina Ogińska-Bulik, „Rola prężności w rozwoju potraumatycznym osób w żałobie”, w: *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, red. Lucyna Golińska, Eleonora Bielawska-Batorowicz (Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011), 522.

⁵⁰ Oi Ling Siu i in., „A study of resiliency among Chinese health care workers: Capacity to cope with workplace stress”, *Journal of Research in Personality* 43 (2009): 770–776.

⁵¹ Łukasz D. Kaczmarek, Katarzyna Aleszczyk, „Mechanizm sprężystości psychicznej – model mediacji dwukrokowej z udziałem strategii radzenia sobie i pozytywnego afektu wśród artystów muzyków”, *Czasopismo Psychologiczne* 19 (2013): 67–72.

⁵² Włodzimierz Strus, Jan Ciecuch, Tomasz Rowiński, „The Circumplex of Personality Metatraits: A synthesizing model of personality based on the Big Five”, *Review of General Psychology* 18, 4 (2014): 273–286.

- Chanduszko-Salska, Jolanta, Nina Ogińska-Bulik. „Prężność a ryzyko uzależnienia od jedzenia”. W: *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, red. Lucyna Golińska, Eleonora Bielawska-Batorowicz. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011.
- Charney, Dennis S. „Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress”. *The American Journal of Psychiatry* 161, 2 (2004): 195–216.
- Connor, Kathryn M., Jonathan R.T. Davidson. „Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”. *Depression And Anxiety* 18 (2003): 76–82.
- Connor, Kathryn M. „Assessment of Resilience In the Aftermath of Trauma”. *The Journal of Clinical Psychiatry* 67, 2 (2006): 46–49.
- Feder, Adriana, Eric J. Nestler, Dennis S. Charney. „Psychobiology and molecular genetics of resilience”. *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 446–457.
- Felcyn-Koczewska, Magdalena, Nina Ogińska-Bulik. „Rola prężności w rozwoju potraumatycznym osób w żałobie”. W: *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, red. Lucyna Golińska, Eleonora Bielawska-Batorowicz. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011.
- Hambrick, Erin P., David M. McCord. „Proactive Coping and its Relation to the Five-Factor Model of Personality”. *Individual Differences Research* 8, 2 (2010): 67–77.
- Kaczmarek, Łukasz D., Katarzyna Aleszczyk. „Mechanizm sprężystości psychicznej – model mediacji dwukrokowej z udziałem strategii radzenia sobie i pozytywnego afektu wśród artystów muzyków”. *Czasopismo Psychologiczne* 19 (2013): 67–72.
- Kaczmarek, Łukasz. „Resiliency, stress appraisal, positive affect and cardiovascular activity”. *Polish Psychological Bulletin* 40, 1 (2009): 46–53.
- Klohnen, Eva C. „Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-Resiliency”. *Journal of Personality and Social Psychology* 70, 5 (1996): 1067–1079.
- Letzring, Tera D., Jack Block, David C. Funder. „Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self”. *Journal of Research in Personality* 39 (2005): 396–398.
- Luthar, Suniya S., Dante Cicchetti, Bronwyn Becker. „The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work”. *Child Development* 71, 3 (2000): 543–562.
- Morano, Carmen. „Resilience and Coping with Trauma: Does Gender make a Difference?”. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 20 (2010): 553–568.
- Nadolska, Karolina, Helena Sęk. „Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje”. W: *Bliżej serca. Zdrowie i emocje*, red. Łukasz Kaczmarek, Anna Słysz, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 2007.
- Newman, Russ. „APA’s Resilience Initiative”. *Professional Psychology: Research and Practice* 36, 3 (2005): 227–229.
- Ogińska-Bulik, Nina, Zygmunt Juczyński. „Skala Pomiaru Prężności (SPP-25)”, *Nowiny Psychologiczne* 3 (2008): 39–56.
- Ogińska-Bulik, Nina, Zygmunt Juczyński. „Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – Polska Skala SPP-18”. *Polskie Forum Psychologiczne* 16, 1 (2011): 7–28.

- Ogińska-Bulik, Nina, Zygmunt Juczyński. *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin, 2008.
- Ogińska-Bulik, Nina. „Rola prężności w zapobieganiu negatywnym skutkom stresu zawodowego”. W: *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, red. Lucyna Golińska, Eleonora Bielawska-Batorowicz. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011.
- Ogińska-Bulik, Nina. *Osobowość typu D. Teoria i badania*, Łódź: Wydawnictwo WSHE, 2009.
- Poprawa, Ryszard. „Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem”. W: *Podstawy psychologii zdrowia*, red. Grażyna Dolińska-Zygmunt. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 2001.
- Semmer, Norbert. „Personality, stress and doping”. W: *Handbook of Personality and Health*, red. Margarete Vollrath. Chichester: Wiley, 2006.
- Siu, Oi Ling, Harry C. Hui, David R. Phillips, Lin Lin, Tze-wai Wong, Kan Shi. „A study of resiliency among Chinese health care workers: Capacity to cope with workplace stress”. *Journal of Research in Personality* 43 (2009): 770–776.
- Strelau, Jan. „Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenia sobie ze stresem”. W: *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. Irena Heszen-Niejodek, Zofia Ratajczak. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2000.
- Strus, Włodzimierz, Jan Ciecuch, Tomasz Rowiński. „The Circumplex of Personality Meta-traits: A synthesizing model of personality based on the Big Five”. *Review of General Psychology* 18, 4 (2014): 273–286.
- Tugade, Michele M., Barbara L. Fredrickson. „Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences”, *Journal of Personality and Social Psychology* 86, 2 (2004).
- Uchnast, Zenon. „Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania”. *Roczniki Psychologiczne* 1 (1998): 7–27.
- Uskul, Ayse K., Esther Greenglass. „Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample”. *Anxiety, Stress and Coping* 18 (2005): 169–178.
- Wrześniewski, Kazimierz. „Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru”. W: *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. Irena Heszen-Niejodek, Zofia Ratajczak, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2000.

Streszczenie

Niniejszy artykuł stanowi próbę ukazania źródeł i sposobów rozumienia prężności osobowości na gruncie psychologii. W pierwszej kolejności prezentowane są różne koncepcje prężności. W dalszej kolejności zostaje wprowadzone rozróżnienie pojęcia prężności na cechę i proces. W kolejnej części dokonana jest charakterystyka osoby prężnej. Ostatnia część ukazuje rolę prężności jako zasobu w kontekście radzenia sobie.

Słowa kluczowe: prężność, psychologia, zasoby osobiste, radzenie sobie

Abstract

RESILIENCY AND ITS ROLE IN THE PROCESS OF COPING WITH STRESS

This article is an attempt to show the sources and ways of understanding resiliency in the field of psychology. Firstly there are shown various approaches of understanding resiliency. Subsequently paper presents a distinction between resiliency (as a personality trait) and resilience (as a process). Following part gives a description of a resilient personality. Finally resiliency is shown as a resource for coping.

Keywords: resiliency, resilience, psychology, personal resources, coping