

AGNIESZKA TURKIEWICZ-MALIGRANDA

Prężność osobowa jako osobowościowy zasób zdrowotny

Resilience as the Personality Resource of Health

Zakład Medycznych Nauk Społecznych, Katedra Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny
im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław

Streszczenie

W psychologii zdrowia jest podejmowanych wiele badań dotyczących poznania roli czynników (zasobów) natury psychologicznej w radzeniu sobie z chorobą i w chorobie. Jednym z takich zasobów jest prężność osobowa określana zarówno jako proces, jak i właściwość jednostki, dzięki której w sposób elastyczny i twórczy radzi sobie ona z przeciwnościami życia. W niniejszym artykule przedstawiono różne definicje pojęcia prężność osobowa (Piel. Zdr. Publ. 2014, 4, 2, 173–176).

Słowa kluczowe: prężność osobowa, sprężystość ego.

Abstract

There have been many studies in health psychology regarding the role of psychological factors (resources) in coping with illness. One such resource is the resilience defined both as a process and a property of a person, which allows flexible and creative coping with adversities of life. The present article shows different definitions of the personal resilience (Piel. Zdr. Publ. 2014, 4, 2, 173–176).

Key words: resilience, ego-resilience.

W najnowszych badaniach dotyczących odporności na stres oraz radzenia sobie w trudnej i obciążającej sytuacji, do których zalicza się także chorobę, zwrócono uwagę na nowe zjawiska mające charakter zasobów. Poza modelem salutogenetycznym Antonovsky'ego coraz większe znaczenie zajmuje koncepcja *resilience* oraz *resourcefulness*.

Zjawisko *resilience* zawiera w sobie ujęcie kontekstualne oraz łączy czynniki ryzyka z zasobami w procesie radzenia sobie, rozwijania i ochrony zdrowia. Pojęcie *resilience* oznacza zarówno proces, jak i właściwości jednostki, dzięki którym w sposób elastyczny i twórczy radzi sobie ona z przeciwnościami życia [1].

Niniejszy artykuł stanowi przegląd różnych aspektów i definicji *resilience*, aby lepiej zrozumieć to zjawisko. Treści zawarte w artykule są częścią pracy doktorskiej, w której badano m.in. związek prężności osobowej (*resilience*) z przejawami radzenia sobie z chorobą dyskową odcinka krzyżowo-lędźwiowego kręgosłupa [2].

Pojęcie *resilience* zostało wprowadzone do literatury w latach 50. XX w. przez Blocka. Wraz ze zwiększeniem zainteresowania psychologią pozytywną, także w obszarze psychologii zdrowia, pojęcie to nabrało większego znaczenia i obok poczucia koherencji Antonovsky'ego jest traktowane jako nadrzędny zasób w radzeniu sobie ze stresem i chorobą. Pojęcie to jest wielorako rozumiane, dlatego autorka podaje w dalszej części artykułu kilka najbardziej znanych definicji.

Pojęcie *resilience* nie doczekało się jednej definicji w języku polskim, dlatego w literaturze używa się oryginalnego angielskiego określenia, podobnie jak *doping*, które oznacza radzenie sobie w stresujących sytuacjach. *Resilience* tłumaczy się jako prężność, sprężystość, giętkość, elastyczność [1, 3]. Wydaje się, że pojęcie „prężności” najlepiej oddaje w języku polskim znaczenie tego określenia.

Resilience jest definiowane jako zespół umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegającego na elastycznym, twórczym

czym radzeniu sobie z przeciwnościami. Główną rolę odgrywa tu zdolność jednostki do oderwania się od negatywnych doświadczeń (*bounce – back*) i elastycznej adaptacji do zmieniających się wymagań życia przez zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji [1, 3, 4].

Resilience to zarówno właściwość jednostki, jak i proces, dzięki którym osoba potrafi radzić sobie z trudnościami i przeciwnościami życia. Właściwość tę człowiek rozwija przez całe życie pod wpływem różnorodnych doświadczeń. W tym miejscu należy zwrócić uwagę na podobieństwo tak rozumianego zjawiska *resilience* do podejścia salutogenetycznego Antonovsky'ego. Autor ten traktuje występowanie stresorów jako okazję do wypracowania sposobu radzenia sobie w trudnej sytuacji, które to doświadczenie poradzenia sobie staje się później zasobem [5]. Mamy tu do czynienia ze zjawiskiem potraumatycznego wzrostu. Dzieje się tak wtedy, kiedy doświadczanie sytuacji kryzysu nie wyczerpuje posiadanych zasobów, ale z perspektywy czasu może je nawet zwiększać.

Konstrukt *resilience* obejmuje [1]:

- zbiór właściwości osobowościowych oznaczających prężną osobę (*ego-resilience*),
- zbiór umiejętności (kompetencji) służących poradzeniu sobie z trudnościami i problemami,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegająca na elastycznym podchodzeniu do trudności,
- umiejętność tworzenia i utrzymywania satysfakcjonujących więzi społecznych, które są źródłem pozytywnych emocji.

Prężność jest traktowana jako względnie stała cecha osobowości, która uaktywnia się w trudnych sytuacjach i jednocześnie jako zasób jednostki, który pod wpływem poradzenia sobie w trudnych sytuacjach może być rozwijany [6, 7].

Niektórzy badacze [8] ujmują zjawisko *resilience* bardzo szeroko, rozumiejąc je jako dynamicznie zmieniający się rezultat interakcji sił w obrębie ekosystemu. Jest to więc nie tylko właściwość jednostki, ale także wynik wzajemnego oddziaływania cech jednostki i środowiska.

Według Ostaszewskiego [9] *resilience* to wieloczynnikowy proces, a nie cecha osobowości, który uaktywnia się w sytuacji doświadczania przeciwności. Pod ich wpływem zachodzi proces pozytywnej adaptacji do zaistniałej sytuacji, w którym czynniki chroniące osłabiają wpływ czynników ryzyka. Pozytywna adaptacja przejawia się m.in. w zwiększeniu kompetencji społecznych oraz braku zaburzeń emocjonalnych lub zaburzeń zachowania.

Osoby charakteryzujące się dużą prężnością dobrze radzą sobie w trudnych sytuacjach, gdyż potrafią wzbudzić w sobie pozytywne emo-

cje [10]. Przeżywanie pozytywnych emocji wiąże się z lepszym radzeniem sobie ze stresem przez uruchamianie konstruktywnych strategii radzenia sobie, takich jak: koncentracja na zadaniu, pozytywne przewartościowanie, nadawanie pozytywnego znaczenia życiowym wydarzeniom. I jednocześnie działa to zwrotnie: nadawanie pozytywnego znaczenia prowadzi do przeżywania pozytywnych emocji.

Umiejętność skutecznej adaptacji do zagrażających i trudnych sytuacji (*resilience*) jest związana z wieloma innymi umiejętnościami zarówno natury emocjonalnej, poznawczej, jak i społecznej. Do sfery poznawczej należy umiejętność rozwiązywania problemów i komunikowania się oraz tworzenia realistycznych planów. Ważnymi zdolnościami są również ciekawość i zaangażowanie oraz umiejętność spostrzegania problemów w kategoriach wyzwań i szans rozwoju, a także stosowanie proaktywnych strategii radzenia sobie w trudnej sytuacji. Szczególne miejsce w procesie radzenia sobie i adaptacji do zmieniających się warunków życiowych zajmują kompetencje natury emocjonalnej. Oprócz umiejętności wzbudzania pozytywnych emocji istotną rolę przypada zdolności do regulacji impulsów i silnych emocji. W sferze kompetencji społecznych istotnym zasobem jest umiejętność tworzenia i podtrzymywania bliskich więzi oraz umiejętność dawania i korzystania z różnych rodzajów wsparcia społecznego [4].

Resilience można zaliczyć do zasobów podmiotowych i określić jako zespół umiejętności prowadzących do skutecznego radzenia sobie zarówno w traumatycznych sytuacjach, jak i codziennych obciążeniach, głównie przez umiejętność elastycznego i twórczego korzystania ze swoich zasobów oraz umiejętność oderwania się od przeżywania negatywnych stanów emocjonalnych [11].

Prężność oznacza elastyczność w zachowaniu, tzn. że zarówno brak kontroli (impulsywność), jak i jej nadmiar (sztywność) nie służą adaptacji jednostki do zmieniających się warunków życia i sytuacji [6].

Block i Kremen uznają sprężystość psychiczną wraz z powiązaną z nią samokontrolą lub też kontrolą ego za podstawowe cechy osobowości, dzięki którym można wyjaśnić funkcjonowanie osób dobrze radzących sobie oraz wnikać w genezę zaburzeń przystosowania. Autorzy uważają, że im wyższy poziom prężności ego, tym większa zdolność do takiej modulacji poziomu samokontroli, aby była ona adekwatna i optymalna do możliwości i potrzeb stymulacyjnych.

Prężność wykazuje ponadto duży związek z takimi właściwościami osobowości, jak: twardość, zrównoważenie emocjonalne, otwartość na doświadczenia, wspominane już poczucie koherencji,

optymizm, poczucie sprawstwa, a także inteligencja emocjonalna [3, 12–14].

Wydaje się jednak, że *resilience* (prężność) to szerszy konstrukt, pełniący rolę nadrzędną wobec innych zasobów jednostkowych. Pojęcie to obejmuje bowiem elementy zarówno poznawcze (np. spostrzeganie zdarzeń w kategoriach wyzwania) i emocjonalne (tendencja do aktywowania pozytywnych emocji, zrównoważenie emocjonalne), jak i behawioralne (podejmowanie działania w nowych sytuacjach) [3].

Dokonując bardziej szczegółowej charakterystyki osoby prężnej, Semmer [15] wymienia następujące predyspozycje:

- tendencję do spostrzegania otaczającego świata jako przyjaznego, oczekiwanie raczej pozytywnych niż negatywnych zdarzeń,
- ugodowość,
- tendencję do interpretowania stresujących wydarzeń w kategoriach wyzwania,
- zdolność do akceptowania pogorszenia sytuacji, traktowanie niepowodzenia jako naturalnej sytuacji, która nie musi wynikać z braku własnych kompetencji lub działania wrogo nastawionego otoczenia,
- poczucie wpływu na własne życie,
- stabilność emocjonalna,
- traktowanie trudności jako szansy na zdobywanie nowych doświadczeń i umiejętności oraz własnego rozwoju.

Uważa się [16], że osoby prężne to jednostki pewne siebie, wytrwałe w działaniu, twórcze i produktywne, jednocześnie niezależne i potrafiące zjednać sobie otoczenie. Zdają sobie sprawę z motywów własnych działań, potrafiąc doprowadzić do końca podjęte zadania. Są serdeczne i życzliwe wobec innych, co pozwala im tworzyć bliskie i satysfakcjonujące relacje. Charakteryzuje je optymizm życiowy i poczucie humoru.

Zaproponowane przez Blocka określenie *ego-resilience* wprowadził do polskiej literatury Zenon Uchnast [13]. Używając pojęcia „prężność ego”, Uchnast uważa, że jest to ciągle rozwijana i udoskonalana zdolność do skutecznego i adekwatnego radzenia sobie z realizacją codziennych zadań w zmiennych i stresujących warunkach. Autor uważa jednak, że zaproponowane przez Blocka narzędzie do pomiaru prężności ego nie uwzględnia aspektów afektywno-motywacyjnych tego konstruktu. Proponuje, dla uzupełnienia tego braku, wykorzystanie teorii motywacji Masłowa, w szczególności podstawowego w tej teorii aspektu dyalematu rozwojowego: „Bezpieczeństwo – Osoba – Wzrost”. Autor koncentruje się w swoich badawczych dociekaniach na 3 źródłowych czynnikach poczucia bezpieczeństwa ujętych w teorii Masłowa: 1) bliskości – jako wyznacznika potrzeby przyna-

leżności i miłości; 2) stabilności – wyznacznika potrzeby bezpieczeństwa; 3) zaufania do siebie – wyznacznika potrzeby szacunku do siebie. Uchnast uważa, że pojęcie „prężność ego” może określać swoisty układ cech danej osoby, będąc podstawą do określania jej raczej na podstawie typów charakteru niż danej cechy osobowości. Wprowadza określenie „prężność osobowa” dla podkreślenia swoistego układu charakterologicznego opisywanego zjawiska [13, 17, 18].

Uchnast stwierdza na podstawie przeprowadzonych badań, że prężność osobowa ma swoje ugruntowanie w poczuciu bliskości i zaufaniu do siebie. Uważa, że stosunkowo nieduży wynik z zakresu czynnika stabilności należy interpretować jako gotowość osoby do akceptacji ryzyka utraty pewności i rutyny w funkcjonowaniu z racji angażowania się w nowe, wymagające zmiany zadania. Osoba prężna wydaje się bardziej skoncentrowana na adekwatności „dostrajania” własnych sprawności do wymagań danej sytuacji niż na skuteczności kontroli własnych stanów emocjonalnych. Osoby o małej prężności osobowej uzyskały natomiast najlepsze wyniki z zakresu czynnika stabilności i czynnika zaufania do siebie. Może to oznaczać, że są skoncentrowane raczej na sobie, na zabezpieczeniu i wzmacnianiu istniejącego stanu rzeczy niż na zmianie i rozwoju. Duże znaczenie potrzeby wzmacniania zaufania do siebie koresponduje z małym wynikiem z zakresu czynnika bliskości, wskazującego na otwarcie się na kontakty z innymi oraz poczucie bliskości w stosunku do nich [13, 17–19].

Przedstawiony przegląd różnych aspektów i sposobów rozumienia prężności (*resilience*) wskazuje, że właściwość ta jest ważnym zasobem natury podmiotowej. Może mieć szczególne znaczenie w radzeniu sobie z przeciwnościami życia, w tym także z chorobą, będąc pewnego rodzaju metazasobem wpływającym na spostrzeganie i wykorzystywanie innych zasobów. Dzięki prężności osobowej jednostka tworzy ponadto bliskie i ufne relacje, które są dla niej wsparciem w radzeniu sobie z problemami w życiu. Niezwykle istotne jest więc rozwijanie tej właściwości nie tylko u pacjentów, niezależnie od chorób, na jakie cierpią, ale także u osób zdrowych. Oddziaływania te, dzięki wykorzystywaniu różnych podejść i technik terapeutycznych, mogłyby dotyczyć 3 aspektów psychicznego funkcjonowania człowieka: poznawczego (praca nad spostrzeganiem rzeczywistości jako wyzwania), emocjonalnego (rozwój umiejętności radzenia sobie z każdego rodzaju emocjami) i behawioralnego (zachęcanie do eksperymentowania z nowymi zachowaniami). Oddziaływania te byłyby swoistego rodzaju zapobieganiem i promocją zarówno fizycznego, jak i psychicznego zdrowia.

Piśmiennictwo

- [1] **Heszen I., Sęk H.:** Psychologia zdrowia. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- [2] **Turkiewicz-Maligranda A.:** Podmiotowe uwarunkowania radzenia sobie z chorobą dyskową odcinka krzyżowo-lędźwiowego. Praca doktorska. Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2013.
- [3] **Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.:** Osobowość, stres a zdrowie. Difin, Warszawa 2008.
- [4] **Cierpiałkowska L., Sęk H.:** Zdrowie i zaburzenia z perspektywy rozwojowej i procesualnej. Próba integracji podejścia salutogenetycznego i patogenetycznego. [W:] Psychologia zdrowia: teoria, metodologia i empiria. Red.: Pasikowski T., Sęk H. Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2006.
- [5] **Antonovsky A.:** Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Fundacja IPN, Warszawa 1995.
- [6] **Block J., Kremen A.M.** IQ and ego – resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *J. Personal. Soc. Psychol.* 1996, 70, 349–361.
- [7] **Fredrickson B.:** The role of positive emotions in positive psychology: The broaden – and build theory of positive emotions. *Am. Psychologist* 2001, 56, 218–226.
- [8] **Waller M.A.:** Resilience in ecosystemic context. Ewolucja of the concept. *Am. J. Orthopsychiatr.* 2001, 71, 290–297.
- [9] **Ostaszewski K.:** Druga strona ryzyka. *Remedium* 2005, 2, 1–3.
- [10] **Tugade M., Fredrickson B.:** Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2004, 86 (2), 320–333.
- [11] **Sęk H.:** Udział pozytywnych emocji w osiągnięciu zdrowia. Rozdz. 4. [W:] Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji. Red.: Heszen I., Życińska J. Academica Wydawnictwo SWPS, Warszawa 2008.
- [12] **Goleman D.:** Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina, Poznań 2005.
- [13] **Uchnast Z.:** Prężność osobowa: Empiryczna typologia i metoda pomiaru. *Roczniki Filozoficzne* 1997, 45 (4), 27–51.
- [14] **Uchnast Z.:** Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania. *Roczniki Psychologiczne* 1998, tom I, 7–27.
- [15] **Semmer N.:** Personality, stress and coping. [W:] *Handbook of Personality and Health*. Ed.: Vollrath M. Chichester, Wiley 2006, 73–113.
- [16] **Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.:** Skala Pomiaru Prężności (SPP-25). *Now. Psychol.* 2008b, 3, 39–56.
- [17] **Uchnast Z.:** Samoaktualizacja a rozwój indywidualny i społeczny. [W:] *Edukacja wobec wyzwań i zagrożeń współczesnej cywilizacji*. Red.: Niebrzydowski L. Sa Lodard 2000a, Łódź, 31–48.
- [18] **Uchnast Z.:** Style aktualizacji siebie. [W:] *Człowiek przełomu tysiącleci. Problemy psychologiczne*. Red.: Makselon J., Soiński B. Wyd. Naukowe PAT, Kraków 2000b.
- [19] **Uchnast Z.:** Psychologia samoaktualizacji: podejście organizmiczne i synergiczne. [W:] *Pamięć, osobowość, osoba*. Red.: Tokarz A. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, 189–203.

Adres do korespondencji:

Agnieszka Turkiewicz-Maligranda
Zakład Medycznych Nauk Społecznych
Katedra Zdrowia Publicznego UMW
ul. Bartla 5
51-618 Wrocław
e-mail: agnieszka.turkiewicz-maligranda@umed.wroc.pl

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 27.05.2014 r.

Po recenzji: 5.06.2014 r.

Zaakceptowano do druku: 18.06.2014 r.

Received: 27.05.2014

Revised: 5.06.2014

Accepted: 18.06.2014