

Anna Piórowska  
Małgorzata Basińska  
Krzysztof Piórowski  
Martyna Janicka  
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego  
w Bydgoszczy

## ***The Brief Resilience Coping Scale* – polska adaptacja Krótkiej Skali Prężności Zaradczej**

Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie polskiej wersji Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (*The Brief Resilience Coping Scale* – BRCS) stworzonej przez V. G. i K. Sinclair A. Wallston służącej do pomiaru w grupie osób dorosłych prężności rozumianej w kategoriach procesu. Skala składa się z 4 itemów, do których badany musi ustosunkować się na 5-punktowej skali, dzięki czemu można w sprawny i szybki sposób przeprowadzić badanie na dużej grupie osób. Z drugiej strony może to znajdować odbicie w rzetelności metody, która w omawianym przypadku została oszacowana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha i wyniosła 0,625, co w tym przypadku można uznać za satysfakcjonujące. Wyniki badań pokazują również, że prezentowana skala może być przydatna do identyfikacji osób potrzebujących wsparcia w rozwijaniu prężności. Omawiana kompetencja odnosi się również do jakości i satysfakcji z życia, konieczne są jednak dalsze analizy psychometryczne w tym temacie.

**Słowa kluczowe:** prężność zaradcza, adaptacja, prężność, resilience, skala pomiarowa, zasoby osobiste.

### **Wprowadzenie**

Obecnie na gruncie psychologii zdrowia zagadnienia dotyczące zasobów osobistych oraz radzenia sobie ze stresem stanowią jedno z dominujących kwestii, na które zwracają szczególną uwagę badacze. Uzyskane dotychczas wyniki pozwalają określić grupę najważniejszych dla zdrowego funkcjonowania jednostki zasobów. Wśród nich dużą popularnością cieszy się prężność, która pełni szczególnie istotną rolę w sytuacji trudnej, wymagającej od osoby znacznie większej aktywności wewnętrznej i zewnętrznej. W sensie psychologicznym

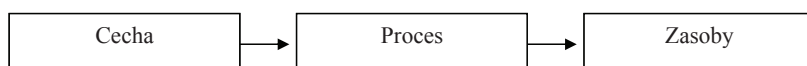
prężność pomaga w przystosowaniu się do tego typu sytuacji. Obserwacja ludzi w sytuacjach trudnych pozwoliła jednak zauważyć, iż prężność jako zasób prowadzi do aktywacji prężnego radzenia sobie.

W niniejszym artykule prezentujemy nowe narzędzie do pomiaru prężności zaradczej, stworzone przez dwóch amerykańskich badaczy Vaughen G. Sinclair i Kennetha A. Wallstona (Sinclair, Wallston, 2004).

### Podstawy teoretyczne Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (KSPZ)

Prężność (resilience i resiliency) jako konstrukt teoretyczny wprowadzono do literatury naukowej w latach 80. XX wieku. Jej podstawy teoretyczne zostały stworzone na podstawie długofalowych badań dotyczących cech osobowości adolescentów (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008). Termin ten, ujmowany w języku angielskim jako resilience oraz resiliency, można przetłumaczyć na język polski jako zdolność do zdrowienia bądź sprężystość (<https://www.diki.pl/sownik-angielskiego?q=resilience> z dnia 18.01.2016). Etymologia tego słowa sięga jednak czasów starożytnych. Wywodzi się ono z łacińskiego słowa salire, oznaczającego „sprężynować” oraz resilire tłumaczonego jako „odbijać się”, „powracać do poprzedniego stanu”. Stosowanie terminu resilience oraz resiliency w kontekście psychologicznym odnosi się do umiejętności konstruktywnej adaptacji do trudnych sytuacji (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010; Heszen, Sęk, 2007; Pasikowski, Sęk, 2006). Z uwagi na różnice leżące u podstaw teoretycznych tych terminów wprowadzone zostało rozróżnienie pomiędzy pojęciami. W ten sposób pojęciem resilience został określony dynamiczny proces prowadzący do adaptacji w sytuacji trudnej lub traumatycznej. Istotnym elementem tego procesu jest umiejętność uzyskania dystansu wobec negatywnych wydarzeń (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000), co umożliwia przejście do bardziej adaptacyjnych sposobów poradzenia sobie. Znaczące jest także posiadane wsparcie wśród najbliższych osoby doświadczającej trudności (Fredrickson, 2003; Tugade, Fredrickson, 2004; Pasikowski, Sęk, 2006). Termin resiliency zaś rozumie się jako cechę osobowości prezentowaną przez daną jednostkę, która umożliwia radzenie sobie w sytuacji trudnej (Block, Block, 1980; Letzring, 2005; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010).

Czynnikiem ułatwiającym rozróżnienie tych dwóch pojęć jest występowanie w życiu jednostki zdarzenia traumatycznego. Prężność jako cecha (resiliency) odnosi się do zachowania człowieka, który zmaga się z codziennością oraz wyzwaniem, jakie ona niesie, a nie doświadcza w nich sytuacji traumatycznych (Luthar i in., 2000, za: Nadolska, Sęk, 2007). Natomiast resilience jako proces rozpatrujemy w kontekście doświadczonych przez jednostkę nagłych sytuacji kryzysowych, traumatycznych (Nadolska, Sęk, 2007). Konstrukty prężności można także rozróżnić ze względu na ich pojawienie się w życiu człowieka. Prężność określana jako cecha osobowości (resiliency) jest względnie trwała i warunkuje poziom elastyczności emocjonalnej oraz poznawczej jednostki. Ponadto, za sprawą tej cechy człowiek dostosowuje się do warunków i okoliczności, w jakich się znalazł. Cecha ta została określona w literaturze jako czynnik motywująco-mobilizujący do rozpoczęcia procesu prężnego poradzenia sobie, czyli resilience, w sytuacji trudnej. Zadaniem tego procesu jest aktywacja i koordynacja zasobów jednostki potrzebnych do poradzenia sobie, co obrazuje zamieszczony poniżej rysunek 1 (Nadolska, Sęk, 2007).



Rysunek 1. Przebieg procesu resilience

(Opracowanie własne na podstawie: Nadolska, Sęk, 2007)

W badaniach dotyczących prężności rozumianej jako proces (resilience) poszukiwane są czynniki, które chronią jednostkę w sytuacjach trudnych. Umożliwiają one adaptację do nowych, wymagających okoliczności, które człowiek napotyka w życiu (Luthar i in., 2000). Przykładem takich czynników mogą być cechy osobowości, uruchamiające proces prężnego radzenia sobie oraz potencjał, jaki tkwi w otoczeniu człowieka, który generuje potrzebne zasoby (Nadolska, Sęk, 2007).

Wskazane powyżej różnice terminologiczne dotyczące pojęć resilience oraz resiliency prowadzą do jednoznacznego wniosku, iż nie mogą być one traktowane jako tożsame, co niestety spotkać można w literaturze fachowej (Nadolska, Sęk, 2007; Turkiewicz-Maligranda, 2014). Dla usystematyzowania różnic dzielących opisane konstrukty dokonano krótkiego podsumowania zasadniczych aspektów teoretycznych i umieszczono je w tabeli 1.

Tabela 1. Różnice koncepcyjne między pojęciami resilience oraz resiliency

Aspekt różnicujący	<i>Resiliency</i>	<i>Resilience</i>
Rozumienie teoretyczne	Cecha	Proces
Sytuacje trudne	Radzenie sobie w trudnych sytuacjach codziennych	Rozpatrywane przez pryzmat doświadczanych nagłych sytuacji kryzysowych
Występowanie / aktywacja	Względnie trwała	Zmienna – zostaje uruchomiona przez <i>resiliency</i>
Pełniona rola	Warunkuje poziom elastyczności poznawczej i emocjonalnej człowieka	Aktywuje potrzebne zasoby do poradzenia sobie z sytuacją trudną

(Opracowanie własne na podstawie: Nadolska, Sęk, 2007)

Prężność, jako zasób, opisywana jest w literaturze przedmiotu z uwzględnieniem teoretycznego ugruntowania konstruktów prezentowanego przez autora danej koncepcji. Niemniej jednak, autorzy są zgodni co do twierdzenia, że funkcjonowanie osób prężnych (zwanych również resilient) określić można jako zrównoważone. Pomimo wystąpienia zdarzenia trudnego czy traumatycznego, osoby te funkcjonują w sposób adaptacyjny (Nadolska, Sęk, 2007). Według Jeanie i Jacka Block (1980), prowadzących jedno z pierwszych długofalowych badań adolescentów, prężność ujawniła się w wysokim poczuciu pewności siebie i swojej niezależności. Osoby uczestniczące w badaniu miały sprecyzowane cele, do których dążyły i osiągały je za sprawą wytrwałości oraz produktywności. Dzięki posiadanym umiejętnościom społecznym wykazywały łatwość

w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi, zyskując jednocześnie ich przychylność oraz wsparcie. Zasobem, który okazał się pomocny w ich funkcjonowaniu było poczucie humoru. Wyżej wymienione cechy badanych ułatwiały także nawiązywanie relacji z innymi ludźmi, a relacje społeczne były satysfakcjonujące (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Innym aspektem ludzkiej egzystencji, w którym posiadanie zasobu prężności okazało się sprzyjające było doświadczanie sytuacji stresowych. Jak pokazują badania (Fredrickson, 2001; Tugade, Fredrickson, 2004) osoby przejawiające wyższe nasilenie prężności częściej spozstrzegają sytuacje stresujące jako wyzwanie, dzięki czemu są w stanie generować pozytywne emocje z nimi związane. Ułatwia to znalezienie rozwiązania oraz poddanie go ewaluacji pod względem jego użyteczności. Takie podejście pozwala dodatkowo na szybszą stabilizację parametrów świadczących o napięciu emocjonalnym (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Wyniki badań wskazują na pozytywną korelację prężności (jako cechy) z dobrym samopoczuciem człowieka. Warto zaznaczyć, że wspomniane badania prowadzone były w nieco odmiennych kulturowo społeczeństwach, takich jak Stany Zjednoczone, Hiszpania oraz Włochy. Badana prężność wykazała negatywną korelację z depresją wśród przedstawicieli Włoch i Hiszpanii (Alessandri i in., 2011).

Znaczenie resilience w życiu człowieka zostało udowodnione w wielu badaniach (Ostaszewski, 2005; Ogińska-Bulik, 2011; Janicka, 2015; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2012; Kasprzak, Basińska i Lewandowska, 2013). Już w początkowej fazie naukowcy zajmujący się tą kwestią stwierdzili, że jest ona czynnikiem chroniącym przed destruktywnym wpływem doświadczeń i środowiska w grupie badanych dzieci (Ostaszewski, 2005; Block, Block, 1980). Posiadanie przez człowieka zasobów odpornościowych ułatwia funkcjonowanie w społeczeństwie oraz, co ważniejsze, umożliwia szybszy i bardziej konstruktywny proces adaptacji do niesprzyjających okoliczności (Ostaszewski, 2005). Badania wskazują na znaczenie prężności jako czynnika chroniącego przed negatywnymi skutkami doświadczanego stresu zawodowego (Ogińska-Bulik, 2011). Co więcej prężność koreluje także z adaptacyjnym radzeniem sobie (Janicka, 2015) i sprzyja przystosowaniu się jednostki do choroby (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2012). Stanowi także zasób pomagający w radzeniu sobie w sytuacji przewlekłej choroby dziecka (Kasprzak, Basińska i Lewandowska, 2013) lub innego członka rodziny (Woźniewicz i in., 2014).

### Pomiar prężności

Do pomiaru prężności powstało wiele skal oraz kwestionariuszy, uwzględniających wiek osób badanych (dorośli/dzieci), (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Jedną z pionierskich skal została stworzona przez Jeanne Block oraz Adama Kremena (1996). Ego Resilience Scale, składająca się z 14 twierdzeń, badała prężność jako cechę. Kolejnym narzędziem do pomiaru prężności była Resilient Scale (RS) autorstwa Gail Wagnild oraz Heather Young (1993). Zawierała ona 25 twierdzeń, a prężność rozumiana była jako cecha ułatwiająca adaptację do niekorzystnych warunków, w jakich znajduje się jednostka. Inne narzędzia do pomiaru prężności, to na przykład, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), która również składała się z 25 twierdzeń (Connor, Davidson, 2003). Resilience Scale for Adults (RSA) jest przykładem dłuższego, bo 37 itemowego narzędzia (Friborg i in., 2003). Warto zaznaczyć, że również na gruncie polskiej psychologii została stworzona skala do

pomiaru prężności. Skala Pomiaru Prężności (SPP-25) składa się z 25 twierdzeń odnoszących się do sytuacji związanych z wykorzystaniem zasobu, jakim jest prężność. Im wyższy wynik uzyskany w skali, tym wyższą prężność prezentuje osoba wypełniająca kwestionariusz (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

Kolejnym przykładem narzędzia do pomiaru prężności jest kwestionariusz, stanowiący przedmiot niniejszych badań. Skala stworzona przez V. G. Sinclar oraz K. A. Wallstona (2004), *The Brief Resilience Coping Scale (BRCS)*, składająca się z 4 twierdzeń. Osoba badana ma określić, w jakim stopniu każde ze zdań ją opisuje, posługując się skalą typu Likerta, w zakresie od 1 (zdecydowanie mnie nie opisuje) do 5 (zdecydowanie opisuje mnie). Badania jakie zostały przeprowadzone przez autorów skali BRCS pokazały, że posiada ona odpowiednie wartości psychometryczne, takie jak rzetelność i trafność, pozwalające na stosowanie tego narzędzia w badaniach (Sinclar, Wallston, 2004). Za sprawą czterech itemów zawartych w skali można wnioskować o właściwościach jednostki, takich jak optymizm, kreatywność czy wytrwałość. Pokazują one również nastawienie jednostki do sytuacji trudnej lub stresującej oraz jej umiejętność wnioskowania i uczenia się na błędach. Przeprowadzone badania udowodniły również, że zasób jakim jest prężne radzenie sobie ze stresem jest negatywnie powiązany z występowaniem symptomów depresyjnych. Im badani prezentowali bardziej prężne radzenie sobie w sytuacjach trudnych, tym niższe uzyskiwali wyniki w skali oceniającej symptomy depresji. Zdaniem autorów, narzędzie to może również posłużyć do wytypowania osób, których umiejętności radzenia sobie wymagają wzmocnienia (Sinclar, Wallston, 2004).

Niezaprzeczalnym walorem przedstawionej skali jest mała liczba pytań. Dzięki tej cesze możliwe jest szybkie i skuteczne wypełnienie skali oraz jej interpretacja (Sinclar, Wallston, 2004). Ze względu na dużą wartość skali i brak polskojęzycznych metod do pomiaru prężności jako procesu zdecydowano o przeprowadzeniu badań adaptacyjnych na gruncie polskim.

## Przebieg prac adaptacyjnych

Prace adaptacyjne rozpoczęto od uzyskania zgody autorów skali *The Brief Resilience Coping Scale* na wykorzystanie kwestionariusza do prac badawczych. Po uzyskaniu stosownej zgody przystąpiono do tłumaczenia skali na język polski. Dla wiernego odzwierciedlenia sensu i spójności twierdzeń zawartych w oryginale proces ten obejmował ich transkrypcję oraz translację. W pierwszym etapie prac psychologowie biegłe posługujący się językiem angielskim wykonali 4 niezależne tłumaczenia z języka angielskiego na polski<sup>1</sup>. Następnie opracowano 4 tłumaczenia z języka polskiego na angielski<sup>2</sup>. W tym etapie uczestniczyły również dwie osoby biegłe posługujące się językiem angielskim, lecz nie będące psychologami.

Po ustaleniu ramowej wersji tłumaczenia skali przeprowadzono wstępne badania pilotażowe mające na celu ustalenie rzetelności nowo powstałego narzędzia. Uczestnikami tego badania byli studenci (n=28), strażacy (n=60) oraz reprezentanci innych zawodów (n=49). Analiza uzyskanych wyników oraz dyskusja

<sup>1</sup> Autorzy składają podziękowania mgr Agnieszce Woźniewicz za pomoc w pierwszym etapie tłumaczeń skali, konsultacje językowe oraz wykonanie pierwszych badań pilotażowych.

<sup>2</sup> Autorzy składają podziękowanie mgr mgr inż. Tomaszowi Burczyńskiemu oraz mgr Katarzynie Burczyńskiej za konsultacje oraz pomoc w tłumaczeniu skali.

autorów i psychologów zajmujących się tą tematyką, pozwoliły ustalić ostateczną wersję przetłumaczonych itemów skali. Po wprowadzeniu zmian do kwestionariusza przystąpiono do wykonania kolejnych badań pilotażowych pozwalających ostatecznie ustalić rzetelność narzędzia. Grupę osób badanych (N=103) stanowili tym razem wyłącznie strażacy. W wyniku tych badań ustalono rzetelność skali na poziomie alfa Cronbacha: 0,687, a analiza czynnikowa potwierdziła jej jednoczynnikową strukturę.

Ostatecznie przeprowadzono badanie na 441 osobach dorosłych – 217 kobiet i 224 mężczyzn. Średni wiek badanych wynosił 33,60 lat (SD=12,11). Mężczyźni byli nieznacznie młodsi (M=32,33; SD=9,02) od kobiet (M=34,88; SD=14,53). Osoby badane reprezentowały różne wykształcenie, jednak ze znaczną przewagą wyższego i średniego (wyższe – n=213, 48%; średnie n=209, 47%; zawodowe n=10, 2,5%; podstawowe n=9, 2%). Badani byli przedstawicielami różnych zawodów, wśród których znajdowali się: strażacy (n=101), funkcjonariusze innych służb mundurowych (n=30), pracownicy biurowi (n=43), studenci oraz uczniowie szkół średnich (n=78), reprezentanci zawodów humanistycznych (n=58), technicznych (n=39) oraz innych (n=40). 52 osoby biorące udział w badaniu nie podały informacji o wykonywanym zawodzie.

### Właściwości psychometryczne Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (KSPZ)

Wyniki w poszczególnych pytaniach i w całej skali nie mają rozkładu normalnego, cechuje je lewoskośność. Jeśli chodzi o kurtozę to w pytaniu 1, 3 i 4 jest prawie równa zero, zaś w pytaniu 2 i wyniku ogólnym obserwujemy wyraźne skoncentrowanie wyników wokół średniej.

#### Rzetelność skali

Rzetelność prezentowanej skali oceniano na dwa sposoby: za pomocą spójności wewnętrznej oraz stabilności w czasie. Badana grupa składała się z opisanych wyżej 441 osób. Spójność wewnętrzna, ustalona na podstawie wskaźnika alfa Cronbacha, wynosi 0,625. Przyjmuje się, że wartości powyżej 0,7 oznaczają prawidłową rzetelność skali. Ponieważ jednak w skład skali wchodzi zaledwie 4 twierdzenia, uzyskane wskaźniki rzetelności można uznać za zadowalające. Statystyki opisowe dla pytań i skali, ładunki czynnikowe i skorygowane współczynniki korelacji poszczególnych twierdzeń z wynikiem skali zamieszczono w tabeli 2.

Tabela 2. Właściwości psychometryczne twierdzeń skali

Nr twierdzenia	M	SD	$r_n$	Ładunek czynnikowy
1	3,61	0,84	0,311	0,571
2	3,90	0,74	0,530	0,797
3	3,67	0,91	0,446	0,734
4	3,61	0,88	0,356	0,648
Wynik ogólny	14,80	2,32		

Stabilność bezwzględna, mierzona za pomocą testu-retestu w odstępie 6-7 tygodni, na 66 osobowej grupie mężczyzn i kobiet (M wieku=40,44; SD=11,78; rozpiętość od 18 do 68 lat), wynosi 0,584. Wskazuje to, że prężność, traktowana w kategoriach procesu zaradczego nie wykazuje tak dużej stałości jak prężność definiowana w kategoriach cechy osobowościowej, w której wynik wyniósł 0,85 (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

### Struktura czynnikowa

Trafność teoretyczną oceniono poddając analizie czynnikowej (składowych głównych, bez rotacji) wyniki badania 360 osób dorosłych. W badaniu uczestniczyło 183 mężczyzn i 177 kobiet, a średni wiek wyniósł 32,34 lata (SD=11,56). Na podstawie kryterium Keisera za optymalne uznano rozwiązanie jednoczynnikowe, wyjaśniające ogółem 48% wariancji całkowitej. Wszystkie ładunki czynnikowe są wysokie – powyżej 0,50 (tab. 2).

Strukturę czynnikową poddano również czynnikowej analizie konfirmacyjnej, celem potwierdzenia słuszności przyjętego rozwiązania. Wartości parametrów oszacowano metodą uogólnionych najmniejszych kwadratów. Uzyskane wskaźniki dobroci dopasowania (GFI=0,992; AGFI=0,962; RMSEA=0,073) potwierdzają przyjętą 1-czynnikową strukturę konstruktów prężności zaradczej prezentowanej skali.

### Trafność

Trafność kryterialną ustalono korelując wyniki KSPZ z innymi konstruktami, mierzącymi zbliżone do prężności zaradczej właściwości osobowościowe. Wykorzystano tu pomiar: (1) prężności rozumianej jako cecha osobowościowa – resiliency (SPP-25, Ogińska-Bulik, 2008), (2) elastycznego radzenia sobie ze stresem (SERSS, Basińska, 2015), (3) elastyczności poznawczej (KEP, Piórowski i in., w druku) oraz satysfakcji z życia (SWLS, Juczyński, 2001). Wyniki przedstawione w tabeli 3 wskazują, iż skala prężności zaradczej jest metodą trafną. Osoby prężne w radzeniu sobie cechują się elastycznością poznawczą (KEP) i zaradczą (SERSS), mają dużą zdolność dostrzegania sytuacji jako możliwych do kontrolowania oraz do dostrzegania i generowania wielu alternatywnych rozwiązań trudnych sytuacji, a ponadto cechują się prężnością osobowościową i generalnie oceniają swoje życie jako satysfakcjonujące.

Tabela 3. Współczynniki korelacji Pearsona wyników KSPZ z analizowanymi wymiarami osobowości (N=352)

Kryterium	KSPZ	
	R	p
Skala Alternatyw (KEP)	0,465	0,001
Skala Kontroli (KEP)	0,500	0,001
Kwestionariusz Elastyczności Poznawczej (KEP)	0,548	0,001

Wytwałość i determinacja w działaniu (SPP-25)	0,419	0,001
Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru (SPP-25)	0,413	0,001
Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji (SPP-25)	0,549	0,001
Tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania (SPP-25)	0,467	0,001
Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach (SPP-25)	0,539	0,001
Prężność jako cecha (SPP-25)	0,570	0,001
Satysfakcja z życia (SWLS)	0,256	0,001
Elastyczne Radzenie Sobie ze Stresem (SERSS)	0,373	0,001

### Normalizacja

Osoby do grupy normalizacyjnej były dobrane wg zasady kuli śnieżnej na obszarze pięciu województw. W wyniku przeprowadzonych analiz ustalono czy płeć, wiek, zawód, wykształcenie oraz subiektywne poczucie stanu zdrowia różnicują nasilenie prężności zaradczej. Dane zawarte w tabeli 4 wskazują, że płeć jest czynnikiem różnicującym nasilenie badanego konstruktów. Mężczyźni uzyskali wyższy wynik, to znaczy, że w porównaniu z kobietami, przejawiają większe kompetencje osobiste do prężnego radzenia sobie. Kolejnym czynnikiem różnicującym nasilenie prężności zaradczej okazało się występowanie choroby przewlekłej. Osoby chorujące przewlekłe cechowały się niższą prężnością zaradczą. Subiektywne poczucie zdrowia – określane na 5-punktowej skali Likerta (począwszy od 1 oznaczającego „bardzo zły stan zdrowia”, skończywszy na 5 określane jako „bardzo dobry stan zdrowia” – różnicowało prężność zaradczą na poziomie istotnym statystycznie ( $F=7,605$ ;  $p<0,00001$ ). Najniższą prężność zaradczą miały osoby, które udzieliły odpowiedzi niezdecydowanej (ani zły ani dobry stan zdrowia –  $M=13,58$ ) i różniły się istotnie od tych z najwyższą oceną swojego zdrowia – jako bardzo dobre ( $M=15,50$ ;  $p=0,0001$ ) i dobre ( $M=14,78$ ;  $p=0,027$ ). Wiek tylko w nieznacznym stopniu ujawnił związek z prężnością zaradczą ( $r=0,120$ ;  $p=0,012$ ). Pomimo iż jest to wynik istotny statystycznie wskaźnik korelacji przejawia niewielką dodatnią zależność, czyli osoby starsze cechują się nieznacznie wyższą prężnością zaradczą. Badane osoby nie różniły się między sobą w zakresie prężności zaradczej ze względu na wykształcenie ( $F=1,437$ ;  $p=0,221$ ). Natomiast wykonywany zawód różnicował prężność zaradczą tylko na poziomie tendencji statystycznej ( $F=1,963$ ;  $p=0,070$ ). Najwyższą prężnością zaradczą cechowali się przedstawiciele zawodów mundurowych ( $M=15,67$ ), a najniższą studenci ( $M=14,30$ ), jednak te różnice nie były istotne statystycznie.



Tabela 4. Średnie wyniki w skali w zależności od płci i występowania choroby przewlekłej

	Kobiety (n=217)		Mężczyźni (n=223)		t	p
	M	SD	M	SD		
Prężność zaradcza	14,57	2,34	15,03	2,20	-2,146	0,032
	Bez chorób przewlekłych (n=337)		Chorzy przewlekłe (n=64)		t	p
	M	SD	M	SD		
Prężność zaradcza	14,90	2,313	14,20	2,001	2,259	0,024

W ostatnim etapie prac ustalono normy stanowe dla badanej grupy. Obserwowane niewielkie różnicowanie wyników w zakresie prężności zaradczej ze względu na płeć nie jest wystarczającym uzasadnieniem dla obliczenia zróżnicowanych norm ze względu na tę charakterystykę, obliczono wspólne normy w skali stenowej (por. tab. 5). Podczas interpretacji należy jednak pamiętać o tej różnicy.

Tabela 5. Tymczasowe normy dla prężności zaradczej (N=441)

Wynik	Sten
4 – 9	1
10	2
11 – 12	3
13	4
14	5
15	6
16	7
17	8
18	9
19 – 20	10

### Opis skali, sposób badania i interpretacja KSPZ

Skala KSPZ jest przeznaczona do badania osób dorosłych zdrowych oraz chorych. Jej celem jest określenie poziomu prężności zaradczej prezentowanej przez osobę badaną. W skład skali wchodzi 4 twierdzenia

odnoszące się do różnych sytuacji, związanych z trudnymi sytuacjami życiowymi. Wybrane przez osobę badaną odpowiedzi są wyznacznikami poziomu nasilenia prężności zaradczej.

KSPZ to krótkie narzędzie samopisu, którego wypełnienie zajmuje niespełna 5 minut. Dzięki temu można je stosować zarówno indywidualnie jak i grupowo. Zamieszczona w instrukcji prośba o wypełnienie kwestionariusza informuje jednocześnie o możliwościach udzielenia odpowiedzi, stworzonych na podstawie skali Likerta:

- 1 – zdecydowanie nie opisuje mnie
- 2 – nie opisuje mnie
- 3 – nie mam zdania
- 4 – opisuje mnie
- 5 – zdecydowanie opisuje mnie

Z uwagi na jednoczynnikową strukturę skali obliczanie jej wyniku polega na zsumowaniu cyfr zaznaczonych przez osobę badaną. Im wyższy wynik uzyskany przez osobę badaną tym wyższe prezentuje ona nasilenie prężności zaradczej. Co więcej wynik ten można również przedstawić w skali stenowej. Wyniki na poziomie od 1 do 4 stena oznaczają niską prężność. Pomiędzy 5 a 6 stenem zostały określone jako przeciętne jej nasilenie, natomiast wyniki pomiędzy 7 a 10 stenem cechują wysoką prężność zaradczą prezentowaną przez osobę badaną. W badanej grupie osób dorosłych (N=441) niską prężność prezentowało 26%, przeciętną 34%, wysoką natomiast 40% badanych.

## Podsumowanie

W świetle przedstawionych argumentów można przyjąć, że polska wersja the Brief Resilience Coping Scale spełnia kryteria psychometryczne testu, co umożliwia jego wykorzystanie jako narzędzia badawczego. Służy ono określeniu poziomu nasilenia prężności zaradczej prezentowanej przez osobę badaną w różnych sytuacjach życiowych. Prężność traktowana jako zasób odgrywający ważną rolę w procesie radzenia sobie nie tylko z codziennymi wyzwaniami, ale również z sytuacjami traumatycznymi stanowić może o jakości życia i zdrowia człowieka (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011). Zastosowanie tego kwestionariusza może pomóc identyfikować jednostki wymagające wsparcia w rozwinięciu tej umiejętności, a co za tym idzie polepszyć ich funkcjonowanie oraz odczuwaną satysfakcję z życia. Z uwagi na innowacyjność badań na gruncie polskim, istotne wydaje się przeprowadzenie dalszych badań oraz analiz dotyczących funkcjonalności skali.

## Bibliografia

- Alessandri G., Vecchione M., Caprara G., Letzring T.D. (2011). The Ego Resiliency Scale Revised. A Crosscultural Study in Italy, Spain and the United States. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(2), 139-146.
- 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.
- Connor K.M., Davidson J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- 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(2), 65-76.
- Fredrickson B. (2001). The role of emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson B.L., Tugade M.M., Waugh C.E., Larkin G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A perspective study of resilience and emotions following the terrorist attack on the United States on September 11<sup>th</sup>, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Janicka M. (2015). Zasoby osobiste a elastyczne radzenie sobie w grupie studentów. W: M.A. Basińska (red.), *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie* (s. 133-157). Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Kasprzak A., Basińska M.A., Lewandowska P. (2013). Resiliency and the subjective evaluation of health in mothers of children with Asperger's syndrome. *Health Psychology Report*, 1, 34-41.
- Letzring T., Block J., Funder D. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of a self-report scales based on personality description from acquaintances, clinicians and self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), 395-422.
- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 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 UAM.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008). Metody badań. Skala Pomiaru Prężności (SPP-25). *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39-56.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010). Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Ogińska-Bulik N. (2011). Rola prężności w zapobieganiu negatywnym skutkom stresu zawodowego. W: L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.), *Rodzina i praca w warunkach kryzysu* (s. 485-498). Łódź: Wydawnictwo UŁ.

- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2012). Prężność jako wyznacznik pozytywnych i negatywnych konsekwencji doświadczonej sytuacji traumatycznej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17(2), 395-410.
- Ostaszewski K. (2005). Druga strona ryzyka. *Remedium. Profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia*, 2(144), 1-3.
- Pasikowski T., Sęk H. (2006). *Psychologia zdrowia: teoria, metodologia i empiria*. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Piórowski K. i in. (w druku). Kwestionariusz Elastyczności Poznawczej.
- Sinclar V.G., Wallston K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilience Coping Scale. *Assesment*, 11(1), 94-101.
- Tugade M.M., Fredrickon B.L., Feldman Barrett L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity; Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1162-1187.
- Turkiewicz-Maligranda A. (2014). Prężność osobowa jako osobowościowy zasób zdrowotny. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 4(2), 173-176.
- Wagnild G., Young H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 162-178.
- Woźniewicz A., Kalinowska J., Basińska M.A. i Pietrulewicz B. (2014). Personal resources and daily life fatigue in caregivers of persons with paraplegia. *Polish Journal of Applied Psychology*, 12(4), 31-42.
- Resilience. Zaczepnięte 18 stycznia 2016. Strona internetowa  
<http://www.diki.pl/slownik-angielskiego?q=resilience>

<b>Kwestionariusz KSPZ</b>		zdecydowanie nie opisuje mnie	nie opisuje mnie	nie mam zdania	opisuje mnie	zdecydowanie opisuje mnie
Imię i nazwisko ..... wiek .....płeć: M / K wykształcenie .....  Proszę użyć skali, aby wskazać, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia opisują Panią / Pana:						
1	Kiedy ponoszę w życiu straty, szukam sposobów ich zrekompensovania	1	2	3	4	5
2	Sądzę, że potrafię znajdować pozytywne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach	1	2	3	4	5
3	Szukam twórczych sposobów, żeby zmienić trudne sytuacje	1	2	3	4	5
4	Bez względu na to co się dzieje, uważam, że jestem w stanie kontrolować swoją reakcję	1	2	3	4	5

## Summary

### **Polish adaptation of The Brief Resilience Coping Scale**

The aim of this article is to present the Polish version of The Brief Resilience Coping Scale (BRCS) created by V.G. Sinclair and K.A. Wallston. It is dedicated for adults and measures resilience as a process. The scale consists of only 4 items with 5-point rating scale, which gives the opportunity to examine large group of people fast and efficiently. On the other hand, this advantage is also associated with the validity of Cronbach's alpha for the scale amounting to 0.625, which can be considered as satisfying in this case. The results of research also show that The Brief Resilience Coping Scale can be useful for identifying people in need of support in developing their resilience. This competence refers to the quality and satisfaction of life. However, further psychometric analyses are needed.

**Keywords:** resilience coping, assessment, personal resources, Polish adaptation, resilience.