

Nina Ogińska-Bulik

Instytut Psychologii UŁ

Prężność a potraumatyczny rozwój u młodzieży

1. Doświadczanie wydarzeń traumatycznych przez młodzież

Występowanie wydarzeń traumatycznych u młodzieży jest dość powszechne. Z badań przeprowadzonych przez M. Lis-Turlejską (2009) na grupie studentów siedmiu warszawskich wyższych uczelni wynika, że 75,6% badanych przeżyło co najmniej jedno takie doświadczenie, a 16,5% relacjonowało cztery lub więcej takich wydarzeń. Najczęściej występującymi w grupie kobiet były: utrata kogoś bliskiego, doznawanie przemocy fizycznej w dzieciństwie, zagrażający życiu wypadek i obserwacja napadu lub zabójstwa. U mężczyzn z kolei – doznanie napadu/rozboju, zagrażający życiu wypadek, doznanie przemocy fizycznej i obserwowanie napadu/zabójstwa. Podobne wskaźniki odnoszą się do młodszych, włączając w to grupę dzieci. Według różnych badań występowanie wydarzeń o charakterze traumatycznym jest szacowane na 59–70% (Dąbkowska, 2006). Dotyczą one przede wszystkim przemocy fizycznej, zaniebdywania emocjonalnego lub wykorzystywania seksualnego.

Przeżycie doświadczenia traumatycznego z reguły pociąga za sobą negatywne skutki, przede wszystkim w zakresie życia psychicznego. Jednym z nich jest zespół stresu pourazowego (Posttraumatic Stress Disorder – PTSD), który ujawnia ok. 15–25% dzieci i młodzieży (Dąbkowska, 2002). Im młodszy wiek dziecka w momencie zaistnienia traumy, tym bardziej niekorzystne są jej skutki dla jego zdrowia psychicznego. Jednakże u wielu ludzi, także młodych, trauma może prowadzić do pojawienia się pozytywnych zmian w zakresie własnego funkcjonowania.

2. Pojęcie potraumatycznego rozwoju

Potraumatyczny rozwój/wzrost (*posttraumatic growth*) odnosi się do opisu pozytywnych zmian, które pojawiają się w wyniku podejmowanych prób poradzenia sobie z następstwami traumatycznych wydarzeń (Tedeschi, Calhoun, 1996, 2007). Obejmują one zmiany w percepcji siebie, w relacjach interpersonalnych i zmiany w filozofii życiowej. W efekcie uporania się

z traumą jednostka może mieć poczucie bycia lepszą osobą, zwiększyć przekonanie o własnej skuteczności, wykazywać się większym zaufaniem do siebie i własnych możliwości. Osoba, która poradziła sobie z traumą, może bardziej cenić relacje z innymi, wykazywać większą skłonność do otwierania się przed innymi, być bardziej empatyczna. Ludzie doświadczający potraumatycznego wzrostu w wyniku przeżytych sytuacji traumatycznych często przewartościowują swoje życie. Zaczynają w większym stopniu przywiązywać wagę do drobnych codziennych wydarzeń, a zdają się pomniejszać znaczenie ważnych spraw życiowych. Doświadczanie traumy może także zaowocować zmianami w przekonaniach egzystencjalnych (religijnych) jednostki.

Pozytywne zmiany w wyniku doświadczonej traumy są także obserwowane u dzieci i młodzieży (Alisic i in., 2008; Cryder i in., 2006; Kilmer i in., 2009; Milam i in., 2004). Objawiają się one przede wszystkim zwiększeniem odporności psychicznej i emocjonalnej dojrzałości, współczucia i empatii dla innych, głębszym rozumieniem osobistych wartości, celu i sensu życia, większym docenianiem życia lub lepszymi relacjami z innymi. 50% dzieci, które doświadczyły traumy w związku z huraganem Katrina w Stanach Zjednoczonych, ujawniło wysoki stopień zmian, u 7,5% zmiany te były mniejsze, u pozostałych zanotowano minimalne zmiany lub ich brak. Co więcej, pozytywne zmiany utrzymywały się po upływie 2 lat od wydarzenia (Kilmer i in., 2009). Na utrzymywanie się pozytywnych zmian po traumie w grupie nastolatków wskazują także inne badania (Wolchik i in., 2008).

3. Prężność a potraumatyczny rozwój

Wystąpienie potraumatycznego rozwoju zależy od wielu czynników, w tym od rodzaju doświadczonej traumy, jej intensywności, a także czasu trwania. Niewątpliwie ważną rolę pełnią podmiotowe właściwości jednostki, w tym preferowane przez nią strategie radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami życiowymi oraz właściwości osobowości¹. Wśród nich wymienia się poczucie koherencji, własnej wartości, skuteczności, optymizmu życiowego. W ostatnich latach uwagę badaczy zwraca prężność, która wydaje się powiązana z potraumatycznym rozwojem.

Pojęcie prężności zostało wprowadzone do literatury już w latach 50. ubiegłego wieku (Block, Block, 1980), celem dokonania oceny osobowości w długofalowych badaniach młodzieży. Prężność może być ujmowana jako zestaw cech charakterystycznych dla tzw. prężnej osoby (*resiliency*) lub jako

¹ Czynniki determinujące potraumatyczny rozwój zostały szerzej przedstawiono w: *Kiedy lzy zamieniają się w perły – czyli o korzyściach wynikających ze zmagania się z traumą* (w tym tomie).

efekt (wynik) przystosowania się (adaptacji) do trudnych i niekorzystnych warunków (*resilience*). To pierwsze oznacza właściwość osobowości (prężność osobowości) lub względnie trwałą zasób jednostki, drugie zaś jest utożsamiane z procesem skutecznego przezwyciężania negatywnych zjawisk i wydarzeń życiowych (szerzej na ten temat w: Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008, 2010a; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

Prężność sprzyja wytrwałości i elastycznemu przystosowaniu się do wymagań życiowych, ułatwia mobilizację do podejmowania działań zaradczych w trudnych sytuacjach, a także zwiększa tolerancję negatywnych emocji i niepowodzeń. Osoby odznaczające się wysokim poziomem prężności są bardziej pozytywnie nastawione do życia, przejawiają wyższe poczucie własnej wartości i skuteczności. Jednostka prężna charakteryzuje się stabilnością emocjonalną, napotkane trudności postrzega częściej jako szansę na zdobycie nowych doświadczeń, a siebie skłonna jest uważać za osobę posiadającą wpływ na podejmowane decyzje (Semmer, 2006; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008, 2010a).

Prężność jest istotnym czynnikiem zwiększającym skuteczność radzenia sobie. Ta skuteczność może także wynikać z faktu, iż prężność wiąże się z innymi zasobami sprzyjającymi radzeniu sobie (Oshio i in., 2002). Prężność odgrywa także istotną rolę w funkcjonowaniu dzieci i młodzieży. Jej znaczenie przedstawiono w innym miejscu (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

Wiele badań prowadzonych na osobach dorosłych potwierdza pozytywny związek prężności z potraumatycznym rozwojem (Nishi i in., 2010). Polskie badania także wskazują na istnienie takiego związku, jednakże jest to zależność o różnej sile. W badaniach prowadzonych na kobietach po mastektomii ujawniony związek można uznać co najwyżej za umiarkowany; uzyskany współczynnik korelacji wyniósł 0,31, $p < 0,01$ (Ogińska-Bulik, 2010b). Z kolei badania obejmujące osoby w żałobie (Felcyn-Koczewska, Ogińska-Bulik, 2011) dostarczyły danych wskazujących na silną zależność między prężnością a potraumatycznym rozwojem ($r = 0,79$; $p < 0,001$). W obydwu badaniach wyznacznikiem potraumatycznego rozwoju okazał się czynnik 4 prężności, jakim jest tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania. Ponadto w badaniach obejmujących osoby w żałobie istotnym predyktorem była także wytrwałość i determinacja w działaniu (czynnik 1). Różnice w sile związku mogą być wynikiem współdziałania różnych czynników, w tym rodzaju doświadczonej traumy lub stopnia kontrolowalności sytuacji. Być może w sytuacji pozostającej poza kontrolą jednostki (śmierć kogoś bliskiego) prężność, warunkująca umiejętność oderwania się od negatywnego wydarzenia, staje się istotnym czynnikiem, nie tylko powrotu do równowagi, ale także wzrostu po traumie. Natomiast w odniesieniu do choroby (sytuacja częściowo kontrolowana) prężność wydaje się wykorzystywana przede wszystkim w celu odzyskaniu zdrowia; służy więc powrotowi do stanu równo-

wagi, a w mniejszym stopniu pojawieniu się pozytywnych zmian wynikających z choroby. Zwłaszcza że proces zmagania się z chorobą praktycznie trwa nadal, co nie pozwala jednostce na całkowite oderwanie się od przeżywanej sytuacji.

Z kolei badania izraelskie, obejmujące grupę młodzieży doświadczającej poczucia horroru związanego z wojną oraz dorosłych – cywili i żołnierzy zaangażowanych w wojnę z Libanem – wykazały negatywną zależność prężności – traktowanej jako brak objawów PTSD – z potraumatycznym rozwojem (Levine i in., 2009). Zależność między prężnością a potraumatycznym rozwojem nie jest więc jednoznaczna.

Prężność wydaje się pełnić istotną rolę przede wszystkim w zapobieganiu negatywnym skutkom doświadczonej traumy. Wskazują na to wyniki badań, potwierdzających negatywną korelację prężności z objawami PTSD (Edwards i in., 2005; Nishii i in., 2010; Levine i in., 2009; Voges, Rommey, 2003). Brak negatywnych skutków doświadczanej traumy nie jest jednak równoznaczny z wystąpieniem pozytywnych zmian. Wręcz przeciwnie – zakłada się, że istotnym warunkiem wzrostu jest właśnie pogorszenie stanu psychicznego i występowanie symptomów PTSD, zwłaszcza intruzji. Dopiero przepracowanie traumy może prowadzić do wzniesienia się na wyższy poziom, czyli doświadczenia potraumatycznego wzrostu.

4. Cel i metoda badań

Dotychczasowe badania – głównie zagraniczne – dotyczące poszukiwania osobowościowych uwarunkowań potraumatycznego rozwoju, koncentrowały się przede wszystkim na osobach dorosłych, niewiele z nich dotyczyło dzieci i młodzieży. Brak jest także polskich badań w tym obszarze, w tej grupie wiekowej. Celem podjętych badań było ustalenie:

- czy u młodzieży doświadczającej różnych wydarzeń traumatycznych występuje zjawisko potraumatycznego rozwoju, a jeśli tak, to w jakim stopniu,
- czy potraumatyczny rozwój wiąże się z płcią, wiekiem badanych, rodzajem doświadczanych wydarzeń, czasem, jaki upłynął od ich wystąpienia,
- czy prężność, traktowana jako właściwość osobowości, jest związana z potraumatycznym rozwojem,
- który z czynników, składających się na prężność, pozwala na przewidywanie wystąpienia zjawiska.

Badaniami objęto 165 nastolatków – uczniów gimnazjum i liceum w wieku 14–18 lat ($M = 16,2$; $SD = 0,94$). 52% badanych stanowiły dziewczęta, 48% chłopcy. Badania zostały przeprowadzone w sposób anonimowy, grupowo podczas lekcji wychowawczych.

W badaniach zastosowano Inwentarz Potraumatycznego Rozwoju (The Posttraumatic Growth Inventory – PTGI), którego autorami są R. Tedeschi i L.

Calhoun (1996). Narzędzie zostało zaadaptowane do warunków polskich przez N. Ogińską-Bulik i Z. Juczyńskiego (2010b). Inwentarz zawiera 21 stwierdzeń. Osoba badana najpierw zaznacza wydarzenie, które zmieniło jej życie (strata ukochanej osoby, przewlekła lub ostra choroba, wypadek lub uraz, niepełnosprawność, walka frontowa, rozwód, utrata pracy, przejście na emeryturę i inne), wskazuje czas, jaki upłynął od zaznaczonego wydarzenia (6 miesięcy do roku, 1–2 lat, 2–5 lat, więcej niż 5 lat), a następnie stopień zmian, których doświadczyła w wyniku doznanego kryzysu. Badany, udzielając odpowiedzi, posługuje się skalą 6-stopniową od 0 – „nie doświadczyłem tej zmiany w wyniku kryzysu” do 5 – „doświadczyłem tej zmiany w bardzo dużym stopniu”. W polskiej wersji inwentarz ocenia 4 aspekty. Są to: zmiany w percepcji siebie, obejmujące nowe możliwości i poczucie osobistej siły, zmiany w relacjach z innymi, większe docenianie życia oraz zmiany duchowe. Inwentarz charakteryzuje się satysfakcjonującymi właściwościami psychometrycznymi. Rzetelność – oceniana za pomocą współczynnika α Cronbacha – jest wysoka (0,93). Stabilność bezwzględna – mierzona za pomocą testu-retestu (po 2 miesiącach) – wynosi 0,74.

Drugim narzędziem wykorzystanym w badaniach była skala do pomiaru prężności dla dzieci i młodzieży (w wieku 12–19 lat) – SPP-18, autorstwa N. Ogińskiej-Bulik i Z. Juczyńskiego (2011). Narzędzie zawiera 18 stwierdzeń, ocenianych na skali 5-stopniowej, gdzie 0 oznacza zdecydowanie nie, 1 – raczej nie, 2 – ani tak, ani nie/trudno powiedzieć, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak. Im wyższy wynik, tym większe nasilenie prężności. Wyniki surowe można odnieść do skali stenowej, w której wynik 1–4 oznacza niskie, 5–6 – przeciętne, a 7–10 – wysokie nasilenie prężności. SPP-18 pozwala na ustalenie wyniku ogólnego oraz czterech czynników wchodzących w skład prężności. Należą do nich: 1: optymistyczne nastawienie i energia, 2: wytrwałość i determinacja w działaniu, 3: poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, 4: kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu. Narzędzie charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Współczynnik α Cronbacha wynosi 0,82 (dla poszczególnych skal od 0,76 do 0,87). Stabilność bezwzględna ustalona za pomocą test-retestu w odstępie 6 tygodni wynosi 0,78.

5. Wyniki badań

Analizę uzyskanych wyników badań przeprowadzono za pomocą programu Statistica (wersja 8.0). Wykorzystując test Kołmogorowa-Smirnowa, sprawdzono normalność rozkładów dla zmiennych włączonych do analizy, tj. potraumatycznego rozwoju ($d = 0,107$; $p < 0,18$) oraz prężności ($d = 0,097$; $p < 0,20$). Uzyskane wyniki uprawniają do stosowania testów przeznaczonych dla rozkładów normalnych.

Spośród uczestniczących w badaniach 165 nastolatków 120, co stanowi 72% badanych, doświadczyło wydarzenia o charakterze traumatycznym (49,2% chłopców i 50,8% dziewcząt). Najczęściej występującymi okazała się strata ukochanej osoby (32,5%), w następnej kolejności uplasowały się: przewlekła lub ostra choroba, wypadek lub uraz oraz trudności finansowe (po 13,3%), rozwód rodziców (9,9%), zmiana w karierze/przeprowadzka (5,8%). W pozostałych przypadkach odsetki osób doświadczających wydarzeń traumatycznych były niższe. Wydarzenia o charakterze traumatycznym wystąpiły u badanych w różnym czasie. Dla połowy z nich był to okres od 6 miesięcy do 2 lat, dla drugiej połowy dłuższy – powyżej 2 lat.

Następnie ustalono średnie ogólnego wyniku PTGI oraz czterech jego czynników (tab. 1) i ustalono odsetek osób o niskim, przeciętnym i wysokim nasileniu potraumatycznego rozwoju.

Tabela 1

Średnie potraumatycznego rozwoju w badanej grupie młodzieży

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Potraumatyczny rozwój – wskaźnik ogólny	52,98	23,21
Czynnik 1: zmiany w percepcji siebie	23,10	11,45
Czynnik 2: zmiany w relacjach z innymi	17,41	8,53
Czynnik 3: większe docenianie życia	8,25	4,03
Czynnik 4: zmiany duchowe	4,21	2,92

M – średnia, *SD* – odchylenie standardowe.

Uzyskana przez badanych nastolatków średnia w Inwentarzu Potraumatycznego Rozwoju jest nieco niższa niż w grupie normalizacyjnej, obejmującej przede wszystkim osoby dorosłe ($M = 60,36$; $SD = 20,6$). Odpowiada ona górnej granicy 4 stena. Oznacza to, że u badanej młodzieży występuje niski poziom pozytywnych zmian po doświadczeniu traumatycznym i jest on niższy niż u osób dorosłych.

Sprawdzono także, w którym z obszarów, wchodzących w zakres potraumatycznego rozwoju, zanotowano największe zmiany (sumę punktów uzyskanych w poszczególnych obszarach dzielono przez ilość twierdzeń wchodzących w ich skład). Większe zmiany dotyczą doceniania życia ($M = 2,75$), percepcji siebie ($M = 2,57$), relacji z innymi ($M = 2,48$), mniejsze zaś sfery duchowej ($M = 2,10$) (test *t* dla prób zależnych wykazał, że Cz. 1, 2, 3 > Cz. 4; $p < 0,01$).

Trzy osoby (2,5%) uzyskały 0 pkt w Inwentarzu Rozwoju Potraumatycznego, co oznacza że nie zauważyły u siebie żadnej pozytywnej zmiany w efekcie doświadczonego negatywnego wydarzenia. Wyniki pozostałych osób mieściły się w zakresie 3–98 pkt. W oparciu o polskie normy ustalone dla tego Inwentarza (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010b), ustalono, jaki odsetek badanych nastolatków ujawnia niski, przeciętny i wysoki stopień potraumatycznego

rozwoju. I tak niskie nasilenie potraumatycznego rozwoju lub jego brak (steny 1–4) prezentuje 41,7%, przeciętne (steny 5–6) 35,8%, natomiast wysokie (steny 7–10) 22,5% badanych.

Sprawdzono także, czy nasilenie potraumatycznego rozwoju wiąże się z płcią, wiekiem badanych, rodzajem wydarzenia traumatycznego oraz czasem, jaki upłynął od tego wydarzenia².

Wiek ani płeć nie różnicują w sposób istotny statystycznie nasilenia potraumatycznego rozwoju w badanej grupie nastolatków, choć dziewczęta i osoby młodsze zanotowały nieco więcej pozytywnych zmian w wyniku doświadczonego wydarzenia. Rodzaj doświadczonej traumy ani czas, jaki upłynął od wydarzenia, także nie różnicują w sposób istotny statystycznie nasilenia potraumatycznego rozwoju w badanej grupie młodzieży.

Badana młodzież prezentuje średni poziom prężności (tab. 2). Uzyskany wynik $M = 48,20$ (tab. 2) odpowiada wartości 6 stena. 22,5% badanych nastolatków przejawia niski jej poziom, 37,5% – średni, a 40% – wysoki.

Tabela 2

Średnie prężności w badanej grupie młodzieży

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Prężność – wskaźnik ogólny	48,20	9,44
Czynnik 1: optymistyczne nastawienie i energia	13,64	2,97
Czynnik 2: wytrwałość i determinacja w działaniu	13,45	3,05
Czynnik 3: poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	11,19	2,74
Czynnik 4: kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	9,88	2,85

M, *SD* – jak w tab. 1.

W kolejnym kroku sprawdzono, czy prężność wiąże się z potraumatycznym rozwojem. W tym celu obliczono współczynniki korelacji (tab. 3) oraz ustalono, czy poziom prężności (niski, wysoki – ustalony na podstawie norm dla SPP-18) różnicuje nasilenie pozytywnych zmian u badanych nastolatków (tab. 4). Wariancje wyników porównywanych grup nie różnią się ($F = 1,309$), co uprawnia do zastosowania testów parametrycznych.

Współczynniki korelacji zamieszczone w tab. 3 wskazują na występowanie dodatniej, choć słabej, zależności między potraumatycznym rozwojem a prężnością i jej składowymi. Im wyższy poziom prężności, wyrażający się przede wszystkim w poczuciu humoru i otwartości na nowe doświadczenia (Cz. 3), optymistycznym nastawieniu i energii (Cz. 1) oraz kompetencjach osobistych i tolerancji negatywnego afektu (Cz. 4), tym większe nasilenie pozytywnych zmian po traumie, przejawiających się przede wszystkim w zmianach

² Szczegółowe wyniki w tym zakresie przedstawiono w: O g i ń s k a-B u l i k, 2010a.

Tabela 3

Współczynniki korelacji między prężnością a potraumatycznym rozwojem
w badanej grupie młodzieży

	Prężność ogółem	Cz. 1	Cz. 2	Cz. 3	Cz. 4
Potr. rozwój – wskaźnik ogólny	0,26**	0,21*	0,18	0,28**	0,19*
Czynnik 1: zmiany w percepcji siebie	0,26**	0,22*	0,15	0,27**	0,22**
Czynnik 2: zmiany w relacjach z innymi	0,24*	0,21*	0,18	0,29**	0,12
Czynnik 3: większe docenianie życia	0,14	0,10	0,12	0,16	0,09
Czynnik 4: zmiany duchowe	0,11	0,03	0,15	0,12	0,08

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. Cz. 1: optymistyczne nastawienie i energia; Cz. 2: wytrwałość i determinacja w działaniu; Cz. 3: poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia; Cz. 4: kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu.

w percepcji siebie i relacjach z innymi. Czynnik 2 prężności, jakim jest wytrwałość i determinacja w działaniu, nie koreluje z potraumatycznym rozwojem. Prężność nie wiąże się w sposób istotny statystycznie z większym docenianiem życia ani zmianami w sferze duchowej.

Tabela 4

Nasilenie pozytywnych zmian w zależności od poziomu prężności

	Prężność				<i>t</i>	<i>p</i>
	niska ($n = 27$)		wysoka ($n = 48$)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Potr. rozwój – wskaźnik ogólny	42,26	22,21	58,54	25,41	-2,78	0,01
Czynnik 1: zmiany w percepcji siebie	17,18	10,49	26,02	12,76	-3,05	0,003
Czynnik 2: zmiany w relacjach z innymi	13,81	8,27	18,72	9,30	-2,28	0,03
Czynnik 3: większe docenianie życia	7,25	3,85	8,97	4,43	-1,68	ni
Czynnik 4: zmiany duchowe	4,00	2,27	4,81	3,32	-1,12	ni

M – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *t* – test *t*, *p* – poziom istotności, ni – nieistotne statystycznie

Dane przedstawione w tab. 4 potwierdzają znaczenie poziomu prężności dla nasilenia pozytywnych zmian występujących po traumie. Młodzież charakteryzująca się wysokim poziomem prężności doświadcza więcej pozytywnych zmian, przede wszystkim w zakresie percepcji siebie i relacji z innymi, w porównaniu z nastolatkami przejawiającymi niski jej poziom.

W ostatnim kroku analizy danych sprawdzono, które z czynników wchodzących w skład prężności są predyktorami potraumatycznego rozwoju, tj. pozwalają na przewidywanie jego wystąpienia. W tym celu posłużono się analizą regresji (wersja krokowa postępująca), która wskazała na istotną rolę czynnika 3 (Cz. 3), jakim jest poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia (tab. 5).

Tabela 5

Wyznaczniki potraumatycznego rozwoju

	R^2	β	B	$SE B$	t	p
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	0,09	0,28	2,40	0,74	3,22	0,002
Wyraz wolny	–	–	26,06	0,59	3,03	0,003
$R = 0,28; R^2 = 0,09$						

R – współczynnik korelacji wielokrotnej, R^2 – współczynnik determinacji wielokrotnej, β – standaryzowany współczynnik regresji, B – niestandaryzowany współczynnik regresji, $SE B$ – błąd standardowy B , t – test t , p – poziom istotności.

Jego udział w przewidywaniu nasilenia potraumatycznego rozwoju jest niewielki i wynosi zaledwie 9%. Oznacza jednak, że im większe poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, tym większe prawdopodobieństwo pojawienia się pozytywnych zmian po wydarzeniu traumatycznym. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia okazało się także predyktorem poszczególnych czynników wchodzących w skład potraumatycznego rozwoju: czynnika 1: zmiany w percepcji siebie oraz czynnika 2: zmiany w relacjach z innymi (odpowiednio: $R^2 = 0,08$; $\beta = 0,22$ oraz $R^2 = 0,08$; $\beta = 0,28$). Dla pozostałych czynników potraumatycznego rozwoju (czynniki 3 i 4) nie ujawniono żadnych wyznaczników.

6. Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na występowanie w grupie młodzieży doświadczającej wydarzeń traumatycznych zjawiska potraumatycznego rozwoju. Występujące pozytywne zmiany przejawiają się przede wszystkim w postaci większego doceniania życia, wyższej percepcji siebie, w nieco mniejszym stopniu poprawy relacji z innymi, najmniejszym zaś – zmianami w sferze duchowej. Uczestnicząca w badaniu grupa nastolatków ujawnia jednak mniejsze zmiany w porównaniu z grupą dorosłych. Niskie nasilenie potraumatycznego rozwoju prezentuje 41,7% (3 osoby nie zaob-

serwowały u siebie żadnych pozytywnych zmian), przeciętne – 35,8%, natomiast wysokie – zaledwie 22,5% badanych. Z kolei w grupie kobiet chorych onkologicznie (średnia wieku = 60 lat) wysokie nasilenie pozytywnych zmian zanotowano u 50% badanych (po 25% niskie i przeciętne) (Ogińska-Bulik, 2010b).

Niższe nasilenie zmian zaobserwowane u badanych nastolatków można wiązać z okresem rozwojowym. Dla okresu adolescencji charakterystyczne jest bowiem przeżywanie silnych negatywnych emocji (niezależnie od doświadczanych wydarzeń życiowych), skłonność do zamartwiania się, wyolbrzymiania znaczenia doświadczanych sytuacji i ich negatywnych skutków, koncentrowania się na terażniejszości, a to w rezultacie może zmniejszać szanse na wystąpienie pozytywnych zmian. Z kolei, jak podkreślają M. Tugade i B. Fredrickson (2007), wystąpieniu pozytywnych zmian sprzyjają przede wszystkim emocje pozytywne. Mniejsze nasilenie tych zmian może także wynikać z kształtujących się dopiero i niestabilnych jeszcze cech osobowości oraz możliwych trudności w pozyskiwaniu wsparcia społecznego, zwłaszcza ze strony rodziców. Mniejsze zmiany zanotowane w grupie badanych nastolatków mogą być także efektem stosowania mniej skutecznych – w porównaniu z dorosłymi – strategii radzenia sobie, a jak podkreślają R. Tedeschi i L. Calhoun (1996, 2007) potraumatyczny rozwój jest wynikiem podejmowanych przez jednostkę prób radzenia sobie z następstwami traumatycznych wydarzeń.

Badana grupa nastolatków ogólnie charakteryzuje się przeciętnym poziomem prężności (uzyskana średnia odpowiada wartości 6. stena), jednakże aż 40% z nich przejawia wysoki jej poziom (37,5% średni, a zaledwie 22,5% niski). Prężność wiąże się istotnie – choć jest to słaba zależność – z potraumatycznym rozwojem. Im wyższy jej poziom tym więcej pozytywnych zmian obserwuje u siebie młodzież, zwłaszcza w zakresie percepcji siebie i relacjach z innymi. Spośród czynników, wchodzących w skład prężności, szczególną rolę, pozwalającą na przewidywanie wystąpienia potraumatycznego rozwoju odgrywa poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia.

Z kolei w grupie dorosłych kobiet, które doświadczyły zabiegu mastektomii, predyktorem pozytywnych zmian po traumie okazała się tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania (Ogińska-Bulik, 2010b). Podobnie w badaniach obejmujących osoby, które straciły kogoś bliskiego, wymieniony czynnik wraz z wytrwałością i determinacją w działaniu pełnił rolę predykcyjną (Felcyń-Koczewska, Ogińska-Bulik, 2011). Oznacza to, że inne czynniki prężności mogą być wyznacznikami potraumatycznego rozwoju w zależności od badanej grupy.

W przypadku młodzieży poczucie humoru połączone z otwartością na nowe doświadczenia zdaje się umożliwiać przepracowanie doświadczonej traumy i stwarza większe szanse na pojawienie się pozytywnych zmian. Rola poczucia

humoru jako czynnika sprzyjającego wystąpieniu pozytywnych zmian po traumie została potwierdzona w badaniach osób dorosłych (Morris i in., 2007). Z kolei C. H. Cryder i in. (2006) podkreślają znaczenie otwartości na doświadczenia jako istotnego czynnika prowadzącego do wzrostu po doświadczeniu traumatycznym u dzieci i młodzieży.

Przeprowadzone badania wiążą się z pewnymi ograniczeniami, które nie pozwalają na formułowanie szerszych wniosków. Mają one charakter przekrojowy, co nie pozwala na wnioskowanie o zależnościach przyczynowo-skutkowych. Jednakże traktując prężność jako właściwość osobowości, można zakładać, że to prężność wpływa na występowanie pozytywnych zmian. Z drugiej strony nie można wykluczyć, że skuteczne poradzenie sobie z wydarzeniem traumatycznym, przejawiające się w pozytywnych zmianach, będzie czynnikiem sprzyjającym kształtowaniu prężności, a przede wszystkim przekonaniu o własnych kompetencjach radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Trudności szerszej interpretacji uzyskanych wyników badań wiążą się także z brakiem wyraźnego potwierdzenia, iż rzeczywiście doświadczone przez nastolatków wydarzenie można traktować w kategoriach traumy. Ponadto to samo wydarzenie mogło być przez jednego nastolatka traktowane w kategoriach sytuacji traumatycznej, a przez innego jako normalne wydarzenie, z którym trzeba się uporać. Pewne zastrzeżenia dotyczą także wykorzystanego narzędzia pomiaru, które zakłada subiektywną ocenę zmian wynikających z doświadczenia traumatycznego. Nie można tu wykluczyć relacjonowania przez nastolatków pozytywnych zmian, nawet gdy one nie wystąpiły, co może wynikać np. z potrzeby prezentowania się w lepszym świetle. Ponadto pewne aspekty zauważanych pozytywnych zmian (np. percepcji siebie czy relacji z innymi) mogą być efektem występujących u nastolatków zmian rozwojowych, związanych z okresem dojrzewania, a nie doświadczenia traumy.

Niewątpliwie, pomimo dość licznych kontrowersji dotyczących zarówno samego konstruktów, jak i narzędzia pomiaru, potrzebne są dalsze badania w tym obszarze. Należałoby w nich uwzględnić rolę innych czynników determinujących występowanie potraumatycznego rozwoju, w tym podejmowanych strategii radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami, wsparcia społecznego lub innych kompetencji osobistych. Istotne wydaje się także badanie pozytywnych zmian występujących po wydarzeniu traumatycznym u dzieci. Wiąże się to z koniecznością opracowania odpowiedniego narzędzia pomiaru³.

Traumatycznych wydarzeń w życiu młodzieży nie da się uniknąć, warto więc podejmować wysiłki, które pozwoliłyby młodym ludziom na zwiększenie odporności na stres, i to w jak najwcześniejszym okresie. Służyłoby temu przede wszystkim kształtowanie umiejętności radzenia sobie, wśród których należałoby

³ Zostały podjęte prace nad opracowaniem narzędzia do pomiaru potraumatycznego rozwoju u dzieci zarówno w wersji przeznaczonej dla dzieci (samoopis), jak i dla rodziców/opiekunów.

uwzględnić wykorzystywanie poczucia humoru i kształtowanie otwartości na nowe doświadczenia. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie i wzmacnianie zasobów osobistych powinno odbywać się przede wszystkim w środowisku szkolnym, w ramach różnego rodzaju programów profilaktycznych.

Bibliografia

- Alisic E., Schoot T. A. van der, Ginkel J. R. van, Kleber R. J. (2008), *Looking beyond posttraumatic stress disorder in children: posttraumatic stress reaction, posttraumatic growth, and quality of life in a general population sample*, „Journal of Clinical Psychiatry”, **69** (9), 1455–1461.
- Block J. H., Block J. (1980), *The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior*, [w:] W. A. Collings (ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*, Hillsdale, Erlbaum (NJ), 39–101.
- Cryder C. H., Kilmer R. P., Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (2006), *An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster*, „American Journal of Orthopsychiatry”, **76**, 65–69.
- Dąbkowska M. (2002), *Zespół stresu pourazowego u dzieci*, „Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej”, **2** (4), 251–254.
- Dąbkowska M. (2006), *Wpływ traumatycznych doświadczeń na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, „Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej”, **4** (6), 161–164.
- Edwards D., Sakasa P., Wyk G. van (2005), *Trauma, resilience, and vulnerability to PTSD: A review and clinical case analysis*, „Journal of Psychology in Africa”, **15** (2), 143–153.
- Felcyn-Koczevska M., Ogińska-Bulik N. (2011), *Rola prężności w rozwoju potraumatycznym osób w żałobie*, [w:] L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.), *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, Wydawnictwo UŁ, Łódź, 511–524.
- Kilmer R. P., Gil-Rivas V., Tedeschi R. G., Cann A., Calhoun L. G., Buchanan T., Taku K. (2009), *Use of the Revised Posttraumatic Growth Inventory for Children*, „Journal of Traumatic Stress”, **22** (3), 248–253.
- Levine S. Z., Laufer A., Hamma-Raz Y., Stein E., Solomon Z. (2009), *Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD*, „Journal of Traumatic Stress”, **21** (5), 492–496.
- Lis-Turlejska M. (2009), *Zdarzenia traumatyczne – sposoby definiowania, pomiar i rozpowszechnienie*, [w:] J. Strelau, B. Zawadzki, M. Kaczmarek (red.), *Konsekwencje psychiczne traumy*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa, 15–33.
- Milam J., Ritt-Olson A., Unger J. (2004), *Posttraumatic growth in adolescents*, „Journal of Adolescents Research”, **19** (2), 192–204.
- Morris B., Shakespeare-Finch J., Scott J. (2007), *Coping process and dimensions of posttraumatic growth*, „The Australian Journal of Disaster and Trauma Studies”, **1**, 1–10.
- Nishi D., Matsuoka Y., Kim Y. (2010), *Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accidents survivors*, „BioPsychoSocial Medicine”, **4** <http://www.bpsmedicine.com/contents/4/1/7>.
- Ogińska-Bulik N. (2010a), *Doświadczenie sytuacji traumatycznych a potraumatyczny rozwój u młodzieży*, „Psychologia Rozwojowa”, **3**, 33–42.
- Ogińska-Bulik N. (2010b), *Potraumatyczny rozwój w chorobie nowotworowej – rola prężności*, „Polskie Forum Psychologiczne”, **15** (2), 125–139.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008), *Skala pomiaru prężności – SPP-25*, „Nowiny Psychologiczne”, **3**, 39–56.

- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010a), *Osobowość, stres a zdrowie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010b), *Rozwój potraumatyczny – charakterystyka i pomiar*, „Psychiatria”, 7 (4), 129–142.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2011), *Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18*, „Polskie Forum Psychologiczne”, 1, 7–28.
- 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.
- Semmer N. (2006), *Personality, stress and coping*, [w:] M. Vollrath (ed.), *Handbook of Personality and Health*, Wiley, Chichester, 73–113.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1996), *The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma*, „Journal of Traumatic Stress”, 9 (3), 455–471.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (2007), *Podejście kliniczne do wzrostu po doświadczeniach traumatycznych*, [w:] P. A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 230–248.
- Tugade M., Fredrickson B. (2007), *Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience*, „Journal of Happiness Studies”, 8, 311–333.
- Voges M., Rommey D. (2003), *Risk and resiliency factors in posttraumatic stress disorder*, „Annals of General Hospital Psychiatry”, 2, 4; <http://www.general-hospital-psychiatry.com/content/2/1/4>.
- Wolchik S. A., Coxe S., Tein J., Sandler I. N., Ayers T. S. (2008), *Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults*, „Journal of Death and Dying”, 58 (2), 107–128.

Nina Ogińska-Bulik

Resiliency and posttraumatic growth in youth

Posttraumatic growth has attracted considerable attention over the past decade, however there are few studies of this construct conducted in children and adolescents. The study examined the relationship between resiliency and posttraumatic growth in adolescents. The sample consists of 165 adolescents aged 14–18 years ($M = 16,2$; $SD = 0,94$); 52% were girls. Polish version of Posttraumatic Growth Inventory developed by Tedeschi and Calhoun and Resiliency Assessment Scale (version for children and adolescents) were used in the study. 72% of examined young people experienced various kinds of traumatic event (loss of a loved person, in particular). Most of them revealed positive changes in a result of struggling with trauma. Resiliency positively correlated with posttraumatic growth, self-perception and relations to others, in particularly. Sense of humor and openness for new experiences (factor 3 of resiliency) appeared the predictor of positive changes. The findings contribute to our understanding of positive changes result from experiencing traumatic events in youth and indicate that resiliency may increase the probability of occurrence of growth after trauma.

Keywords: resiliency, posttraumatic growth (prężność, rozwój potraumatyczny).