

Agnieszka Gniedziejko

ORCID: 0009-0005-6264-6688

Uniwersytet w Białymstoku

Prężność i jakość życia uczniów jako predyktory rozwoju. Przypadek uczniów ze środowiska małomiasteczkowego

Student resilience and quality of life as predictors of development. The case of students from a small-town environment

Abstract

A high level of resilience plays a very important role in the functioning of young people. It protects people from undertaking various risky and harmful behaviors. It also has a positive effect on adaptation to changing conditions. A resilient person is able to cope with various, difficult situations, crises or tasks posed by the environment, which are present in the life of every person. The aim of the conducted research was to find out whether mental resilience is associated with the perceived quality of life of people aged 15–18. 212 students of the General Secondary School in Dąbrowa Białostocka were examined using the scales: "Scale of measurement of resilience – SPP-18" by N. Ogińska-Bulik and KIDSCREEN-27. It turned out that there is a relationship between mental resilience and quality of life. Both variables are at an average level. The results of the research may be useful in creating and implementing lesson plans that will be aimed at supporting the development of specific groups of students. Moreover, the knowledge of education staff should be updated in this area.

Keywords

resilience; quality of life; adolescence

Wstęp

Sytuacje trudne opisywane są często jako pewien brak równowagi w sytuacji normalnej¹, mogące wywoływać u jednostki stan napięcia czy też stres. Dotykają one

¹ B. Leśniak, *Szkoła jako źródło sytuacji trudnych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2015, 18(3(71)), s. 102.

każdego człowieka i towarzyszą mu przez całe życie. W kontekście zdrowia bardzo ważne jest to, w jaki sposób jednostka poradzi sobie z doświadczanymi trudnymi wydarzeniami. Zależy to od wielu zasobów człowieka oraz innych warunków. Kluczowe w tym aspekcie są prężność psychiczna² i jakość życia³. Te dwie zmienne mają ogromne przełożenie na styl funkcjonowania jednostki. Prężność psychiczna jest znaczącym czynnikiem, który pozwala skutecznie zaadaptować się do sytuacji trudnej⁴. Jakość życia natomiast pozwala określić, czy człowiek jest zadowolony ze swojego życia czy nie, co również ma wpływ na podejmowanie przez niego decyzje i zachowania⁵.

W kontekście sytuacji trudnych i zdrowia należy szczególną uwagę zwrócić na młodzież, która znajduje się w okresie adolescencji właściwej. Jest to czas dynamicznych zmian w sferach zarówno psychicznej, społecznej, jak i biologicznej oraz w aspekcie całościowego rozwoju człowieka. Ponadto do tej fazy przypisane są określone zadania rozwojowe, z którymi młoda osoba musi sobie poradzić. Co ważne, poradzenie sobie z zadaniami rozwojowymi przypadającymi na ten wiek pozwoli łatwiej wejść w okres dorosłości i zmierzyć się z kolejnymi wyzwaniami. Dzięki temu rozwój człowieka będzie przebiegał harmonijnie. Kluczowe więc wydaje się podjęcie badań w zakresie prężności psychicznej i jakości życia młodzieży, aby móc określić poziom obu zmiennych. Ponadto wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości w tych zakresach pozwoli podjąć konkretne działania, ukierunkowujące młodych ludzi na właściwe zachowania adaptacyjne w trudnych, obciążających i problematycznych sytuacjach, z jakimi borykają się na co dzień. Będzie to miało ogromne znaczenie dla funkcjonowania jednostki, jej stan zdrowia i dalszy rozwój.

Problematyka prężności psychicznej

Negatywne doświadczenia, z którymi człowiek musi się zmierzyć, mogą niekorzystnie wpłynąć na jego rozwój – doprowadzić do patologii czy nieprzystosowania. W badaniach psychologicznych poszukuje się czynników ryzyka, które mogą ujemnie oddziaływać na stan zdrowia ludzi. Tymczasem psychologowie zwracają również uwagę na aspekty, które chronią osobę przed rozwojem objawów deza-

² K. Konaszewski, Ł. Kwadrans, *Prężność psychiczna a wsparcie społeczne w grupie młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Badania pilotażowe*, „Resocjalizacja Polska” 2017, (13), s. 164.

³ H. Sęk, *Jakość życia a zdrowie*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, (2), s. 114.

⁴ N. Ogińska-Bulik, M. Zadworna-Cieślak, *Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2014, 19(2), s. 9–10.

⁵ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres a zdrowie*, Warszawa 2010, s. 233.

daptacji⁶. Jednym z nich jest prężność psychiczna. „Jest to jakość, z jaką jednostka jest w stanie uporać się z różnorodnymi wzlotami i upadkami”⁷. Ma ona więc ogromne znaczenie dla ochrony i promocji zdrowia psychicznego człowieka.

Termin „prężność”, który został wprowadzony do literatury w latach 50. XX wieku, jest tłumaczeniem słowa *resilience* (co oznacza sprężynować) oraz *resilire* (odbijać się, powracać do poprzedniego stanu)⁸. Psychologowie zaczęli zwracać większą uwagę na pozytywne aspekty funkcjonowania człowieka. Zauważono, że nie tylko należy zmieniać i naprawiać to, co negatywnie wpływa na rozwój człowieka, lecz znaczenie mają również działania skierowane na wzmocnienie mocnych stron jednostki. Coraz więcej badań przeprowadzano więc na temat prężności psychicznej, która jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój i stan zdrowia człowieka.

Prężność psychiczna jest rozumiana w kategorii predyspozycji osobowości, dzięki której możliwa jest skuteczna adaptacja w sytuacjach trudnych. Zazwyczaj jednak definiuje się ją dwojako: jako cecha osobowości bądź dynamiczny proces⁹.

Większość badaczy ujmuje prężność jako właściwość osobowości. Jeanne i Jack Block traktują ją „jako względnie trwałą dyspozycję determinującą proces elastycznej adaptacji do ciągle zmieniających się wymagań życiowych”¹⁰. Jest to cecha, która odgrywa kluczową rolę w procesach zmagania się z tzw. wydarzeniami traumatycznymi, ale i również w sytuacjach trudnych. Podobne ujęcie w tym nurcie prezentuje Barbara Fredrickson. Twierdzi ona, że prężność psychiczna związana jest z „trwałym zasobem jednostki, który najczęściej pojawia się w wyniku doświadczenia przez osobę poważnych trudności lub zagrożenia”¹¹.

Prężność jest traktowana również w kategoriach procesu. Krzysztof Ostaszewski twierdzi, że „jest to wieloczynnikowy proces pozytywnej adaptacji, w którym czynniki chroniące kompensują lub redukują wpływ czynników ryzyka”¹². Prężność dotyczy więc dynamicznego procesu, w którym występują dwa zjawiska. Pierwszy dotyczy negatywnej sytuacji życiowej, z jaką zmagają się jednostki, a która może wywoływać trudności w przystosowaniu się. Drugi określa sposoby pozytywnej adaptacji człowieka do wydarzeń trudnych poprzez np. nabywanie

⁶ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży. Charakterystyka i pomiar – Polska Skala SPP-18*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2011, 16(1), s. 8.

⁷ K. Konaszewski, Ł. Kwadrans, *Prężność psychiczna a wsparcie społeczne...*, *op. cit.*, s. 164.

⁸ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Skala pomiaru prężności – SPP-25*, „Nowiny psychologiczne” 2008, 3, s. 39.

⁹ J. Mróz, *Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarzek*, „Hygeia Public Health” 2014, 49(4), s. 858.

¹⁰ Za: N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres...*, *op. cit.*, s. 177.

¹¹ Za: N. Ogińska-Bulik, M. Zadworna-Cieślak, *Rola prężności psychicznej...*, *op. cit.*, s. 9.

¹² Za: N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres...*, *op. cit.*, s. 178.

kompetencji społecznych, realizowanie określonych zadań rozwojowych czy też niewystępowanie zaburzeń w zachowaniu i zaburzeń emocjonalnych. Nina Ogińska-Bulik i Zygryd Juczyński¹³ uważają, że prężność ma charakter uniwersalny i powinna chronić przed negatywnymi skutkami doświadczanych wydarzeń o charakterze traumatycznym, ale i też tych związanych ze stresem, który jest obecny w życiu każdego człowieka.

Prężność psychiczna odgrywa znaczącą rolę dla funkcjonowania człowieka szczególnie w sytuacjach trudnych, w tym również traumatycznych. Można wymienić wiele pozytywnych cech, jakim odznaczają się osoby o wysokim poziomie prężności. J. i J. Block twierdzą, że jednostki te są „pewne siebie, produktywne, wytrwałe w działaniu, ceniące własną niezależność, posiadające poczucie humoru”¹⁴, są pełne serdeczności oraz świadome swoich działań. Dodatkowo charakteryzują się wysokim poziomem optymizmu, są opanowane. Chętnie podejmują nowe działania, co sprzyja poznawaniu otaczającej rzeczywistości. Ponadto wykazują wyższy poziom postrzeganego sensu życia¹⁵, co według Viktora E. Frankla¹⁶ sprzyja wzmocnieniu prężności psychicznej i lepszemu radzeniu sobie z trudnościami. Za Norbertem Semmerem N. Ogińska-Bulik i Z. Juczyński przytoczyli opis jednostki prężnej jako osoby: ugodowej, która nie szkodzi drugiemu człowiekowi; wierzącej, że ma wpływ na własne życie; stabilnej emocjonalnie; traktującej życie jako pewne wyzwanie; akceptującej doświadczanie sytuacji trudnych, które są naturalną częścią życia ludzkiego i podejmującej działania związane z poradzeniem sobie z nimi¹⁷.

Opisana powyżej charakterystyka człowieka o wysokim poziomie prężności wskazuje, iż prężność bardzo wpływa na stan zdrowia. Każda osoba w swoim życiu narażona jest w szczególności na sytuacje stresowe, z którymi musi sobie poradzić. Może to zrobić poprzez wybranie strategii radzenia sobie ze stresem. Negatywne poradzenie sobie z sytuacjami trudnymi bardzo źle wpływa na funkcjonowanie zdrowotne. Kluczowe jest więc, aby jednostka podejmowała takie działania, które nie tylko sprawią, że znajdzie sposób na doświadczany stres, ale podejmie też zachowania pozytywnie wpływające na jej stan zdrowia. W badaniach^{18, 19} podkreśla się związek między prężnością psychiczną a odpornością na sytuacje stresowe.

¹³ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność jako wyznacznik pozytywnych i negatywnych konsekwencji doświadczanej sytuacji traumatycznej*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2012, 17(2).

¹⁴ *Ibidem*, s. 179.

¹⁵ K. Jarosz, *Wykorzystanie koncepcji logoprofilaktyki w procesie wsparcia rozwoju egzystencji podmiotowo-osobowej dzieci i młodzieży*, „Paedagogia Christiana” 2025, 56(2), s. 206.

¹⁶ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa 2018.

¹⁷ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres...*, *op. cit.*, s. 180.

¹⁸ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży...*, *op. cit.*, s. 7–25.

¹⁹ N. Ogińska-Bulik, M. Zadworna-Cieślak, *Rola prężności psychicznej...*, *op. cit.*, s. 7–23.

Oznacza to, że osoby prężne nauczyły się skutecznie radzić sobie z wydarzeniami trudnymi poprzez wybór skutecznych strategii.

Okres adolescencji jest bardzo ważnym czasem w życiu człowieka. Jest to czas dynamicznych zmian rozwojowych. Młody człowiek konfrontuje się z zadaniami rozwojowymi, których pozytywne rozwiązanie prowadzi do osiągnięcia etapu dorosłości. N. Ogińska-Bulik i Z. Juczyński przeprowadzili badania wśród młodzieży, które wykazały że płeć i wiek nie różnicują nasilenia prężności psychicznej²⁰. Inne badania, przeprowadzone przez Irenę Mudrecką w 2017 roku w szkołach ponadpodstawowych, wykazały, że niski poziom prężności uzyskało 37,3% badanych młodych osób, średni – 27,3%, a wysoki 25,5% osób badanych. W grupie badawczej przeważały osoby w wieku 14–15 lat²¹.

Badania w zakresie prężności psychicznej są bardzo istotne, szczególnie przeprowadzane wśród młodych ludzi, którzy muszą radzić sobie z wieloma nowymi i trudnymi sytuacjami. W tym zakresie poszukuje się również zależności między prężnością a innymi zmiennymi. W pracach badawczych koreluje się ze sobą prężność np. z poczuciem jakości życia. Jest to zagadnienie często poruszane w naukach społecznych. Badacze chcą określić, czy człowiek jest szczęśliwy i zadowolony ze swojego życia czy też nie, oraz dążą do sprecyzowania, jakie czynniki warunkują jakość życia. Ponadto jakość życia przekłada się na stan zdrowia jednostki, podobnie jak w przypadku prężności psychicznej. Jakość życia jest rozpatrywana przez badaczy w różnych ujęciach teoretycznych. Jedne związane są z obiektywnym stanem rzeczy, a inne wiążą się z subiektywnie odczuwaną przez samą jednostkę satysfakcją z życia. W znaczeniu holistycznym jakość życia określana jest jako „wielowymiarowy konstrukt, który jest wynikiem interakcji zachodzących między osobą a środowiskiem (...), obejmuje fizyczny dobrostan, materialny dobrobyt, relacje interpersonalne, osobisty rozwój, dobrostan emocjonalny, niezależność, przynależność społeczną oraz indywidualne prawa jednostki”²². Należy jednak zauważyć, że nie tylko nauki społeczne wykazują zainteresowanie jakością życia. Również medycyna wypracowała różne koncepcje. Pojęcie te pojawiło się w nauce w latach 70. ubiegłego wieku²³. Uważa się bowiem, że jakość życia jest ściśle związana ze zdrowiem. N. Ogińska-Bulik wymienia definicję Światowej Organizacji Zdrowia, która określa jakość życia jako „postrzeganie przez jednostkę swojej

²⁰ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży...*, op. cit., s. 7–23.

²¹ I. Mudrecka, *Prężność u młodzieży z placówek resocjalizacyjnych i szkół ponadpodstawowych – analiza porównawcza*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia–Psychologia” 2020, 33(4).

²² N. Ogińska-Bulik, M. Kobylarczyk, *Rola zasobów osobistych i społecznych w kształtowaniu poczucia jakości życia u nastolatków – wychowanków domów dziecka*, „Psychologia Społeczna” 2017, 7(2), s. 176.

²³ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres...*, op. cit., s. 234.

pozycji w życiu w kontekście systemów wartości i kultury, w których żyje, oraz w odniesieniu do jej celów, oczekiwań, standardów i zainteresowań²⁴. W zakresie tego wyjaśnienia wchodzi następujące wymiary: fizyczny, psychiczny, duchowy, niezależność, relacje społeczne, środowisko. Przedstawione powyżej założenia powiązane są ściśle z teorią potrzeb Abrahama Masłowa.

Dotychczas przeprowadzono niewiele badań, które skupiały swoją uwagę na zależności pomiędzy prężnością psychiczną a jakością życia. Z danych uzyskanych przez Joannę Chwaszcz, Małgorzatę Łysiak i Stanisława Mamcarza wynika, że prężność psychiczna i jakość życia są pozytywnie ze sobą powiązane²⁵. Autorzy wskazują również, że zarówno poziom prężności psychicznej, jak i jakość życia badanych mieściły się w granicach przeciętnych wartości uzyskiwanych w populacji. Podobne wnioski wysunęli w swoich badaniach Nina Ogińska-Bulik i Zygfryd Juczyński²⁶ oraz Nina Ogińska-Bulik i Magdalena Kobylarczyk²⁷.

Zmieniające się warunki życia i inne czynniki mogły sprawić, że przedstawione powyżej wyniki badań mogą się różnić od stanu obecnego. Pandemia COVID-19 spowodowała zmianę funkcjonowania ludzi w różnych sferach życia. Uczniowie nie mogli uczęszczać do szkoły – przez to dotknęła ich izolacja społeczna. Była to nowa sytuacja bardzo często traktowana jako trudne doświadczenie²⁸. Uczniowie radzili z nią w różny sposób. Warto więc przyjrzeć się okresowi adolescencji, a w szczególności jego ostatniej fazie, ponieważ jest to już etap stabilizacji wielu sfer przed rozpoczęciem dorosłości. Wypracowane procesy i umiejętności w wieku dojrzewania przełożą się na funkcjonowanie w życiu dorosłym.

Cel i metoda badań

Celem podjętych badań było określenie zależności pomiędzy prężnością a odczuwaną jakością życia wśród uczniów w wieku 15–18 lat. Tak sformułowany cel implikował określenie poziomu obu zmiennych. Następną ważną kwestią było ustalenie różnic między dziewczętami i chłopcami. Cel praktyczny natomiast dotyczył opracowania na podstawie wyników badań rekomendacji dotyczących wsparcia

²⁴ *Ibidem*, s. 235.

²⁵ J. Chwaszcz, M. Łysiak, S. Mamcarz, *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19*, cz. 1, Toruń 2022, s. 47–150.

²⁶ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży...*, *op. cit.*, s. 7–23.

²⁷ N. Ogińska-Bulik, M. Kobylarczyk, *Wsparcie społeczne jako mediator między prężnością a poczuciem jakości życia nastolatków – wychowanków domów dziecka*, „Czasopismo Psychologiczne” 2015, 21(2).

²⁸ J. Heitzman, *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne*, „Psychiatria Polska” 2020, 54(2), s. 197.

i wspomaganie badanej grupy w rozwijaniu prężności psychicznej, co przełoży się na poprawę jakości życia młodzieży.

Na podstawie wcześniejszych badań, przeprowadzonych m.in. przez N. Ogińską-Bulik i M. Kobylarczyk²⁹ założono, że istnieje pozytywny związek między prężnością psychiczną i poczuciem jakości życia. Ponadto wyróżniono następujące zmienne badawcze i dobrano do nich wskaźniki:

- prężność psychiczna (wskaźniki: optymistyczne nastawienie i energia, wytrwałość i determinacja w działaniu, poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu);
- jakość życia (wskaźniki: zdrowie fizyczne, samopoczucie psychiczne, niezależność i relacje z rodzicami, rówieśnicy i wsparcie społeczne, środowisko szkolne);
- płeć (wskaźniki: dziewczyna, chłopiec);
- wiek (wskaźniki: 15, 16, 17, 18 lat).

Ze względu na charakter badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Umożliwia ona zgromadzenie danych dotyczących zjawisk, procesów na dużą skalę³⁰. Do powyższej metody dobrano technikę badawczą – ankietę – oraz odpowiednie narzędzie badawcze. W badaniu wykorzystano dwie skale. Pierwsza skala: „Skala pomiaru prężności – SPP-18” N. Ogińskiej-Bulik i Z. Juczyńskiego³¹, pozwala na określenie wyniku ogólnego poziomu prężności osób w wieku 12–18 lat oraz jej czterech czynników, do których należą: optymistyczne nastawienie i energia; wytrwałość i determinacja w działaniu; poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia; kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu³². Respondent ma za zadanie ustosunkować się do określonych stwierdzeń w pięciostopniowej skali. Druga skala: KIDSCREEN-27³³, to polska wersja kwestionariusza do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży w wieku 8–18 lat. KIDSCREEN-27 obejmuje pięć obszarów (wymiarów jakości życia), do których należą: zdrowie fizyczne; samopoczucie psychiczne; niezależność i relacje z rodzicami; rówieśnicy i wsparcie społeczne; środowisko szkolne³⁴. Badany odpowiada na pytania według wystandaryzowanych pięciostopniowych kategorii.

Opisane narzędzia umożliwiają określenie, czy istnieje zależność między prężnością psychiczną i jakością życia wśród uczniów wieku 15–18 lat.

²⁹ N. Ogińska-Bulik, M. Kobylarczyk, *Wsparcie społeczne jako mediator...*, op. cit.

³⁰ T. Bauman, T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa 2010, s. 80.

³¹ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży...*, op. cit., s. 7–24.

³² *Ibidem*, s. 22.

³³ J. Mazur, A. Małkowska-Szcutnik, A. Dzielska, I. Tabak, *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*, Warszawa 2008, s. 1–52.

³⁴ *Ibidem*, s. 15–17.

Wyniki badań: prężność i jakość życia

Badania zostały przeprowadzone we wrześniu 2023 roku w Liceum Ogólnokształcącym w Dąbrowie Białostockiej wśród uczniów klas I–IV. Badani otrzymali arkusz badawczy w formie papierowej. Na samym początku uczniowie zostali poinformowani o celu pracy badawczej i w jaki sposób należy wypełnić otrzymany kwestionariusz. Ponadto zapewniono ich o anonimowości i dobrowolności badań.

W badaniu wzięło udział 212 uczniów w wieku od 15 do 18 lat ($M = 16,22$; $SD = 1,08$), w tym 111 dziewcząt (52,4%) i 101 chłopców (47,6%). Osoby badane, według klasyfikacji Marii Przetacznikowej i Lidii Wołoszynowej³⁵, można zaliczyć do okresu adolescencji właściwej.

Do analizy statystycznej wykorzystano program JASP. Tabela 1 przedstawia średnie (M), odchylenie standardowe (SD) oraz różnice (wyniki testu t -Studenta) dotyczące prężności psychicznej i czynników składających się na tę właściwość w odniesieniu do wszystkich respondentów z uwzględnieniem podziału na dziewczęta i chłopców. Średnie natężenie prężności w badanej grupie wyniosło $M = 2,769$ ($SD = 0,571$), co mieści się w granicy 6 staniny. Wynik ten można interpretować jako przeciętny poziom prężności. Nie zauważono również różnicy między dziewczętami i chłopcami zarówno w ogólnym poziomie prężności, jak i w poszczególnych jej czynnikach. Najwyższy poziom wśród czynników prężności stanowiło poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia ($M = 3,004$; $SD = 0,664$), a najniższy – kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu ($M = 2,557$; $SD = 0,794$).

Tabela 1. Statystyki opisowe oraz różnice w nasileniu prężności psychicznej i jej czynników

	Cała grupa		Dziewczęta		Chłopcy		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
Prężność psychiczna	2,769	0,571	2,702	0,575	2,834	0,561	1,803
Optymistyczne nastawienie i energia	2,713	0,661	2,663	0,659	2,768	0,663	1,159
Wytrwałość i determinacja w działaniu	2,803	0,652	2,728	0,660	2,885	0,636	1,762
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	3,004	0,664	2,950	0,668	3,062	0,658	1,222
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	2,557	0,794	2,466	0,797	2,656	0,783	1,747

Tabela 2 natomiast ukazuje średnie (M), odchylenie standardowe (SD) oraz różnice (wyniki testu t -Studenta) jakości życia, jak i poszczególnych jej wymiarów z uwzględnieniem podziału na płeć osób badanych. Średnie natężenie jakości

³⁵ Za: J. Uchyła-Zroski, *Promuzyczne zachowania młodzieży w okresie dorastania i ich uwarunkowania*, Katowice 1999, s. 43.

życia wśród młodzieży wyniosło $M = 2,42$ ($SD = 0,596$). Oznacza to przeciętny poziom jakości życia. Nie zauważa się różnic pomiędzy ogólną jakością życia i jej poszczególnymi wymiarami a płcią. Jedynie niewielkie różnice są widoczne w obszarach takich jak:

- rówieśnicy i wsparcie społeczne: dziewczęta ($M = 2,554$; $SD = 0,936$), chłopcy ($M = 2,495$; $SD = 0,834$);
- środowisko szkolne: dziewczęta ($M = 2,306$; $SD = 0,902$), chłopcy ($M = 2,277$; $SD = 0,753$).

Najniższej oceniany wymiar jakości życia wśród młodzieży obejmował obszar dotyczący samopoczucia psychicznego ($M = 2,216$; $SD = 0,743$) oraz środowiska szkolnego ($M = 2,292$; $SD = 0,833$). Najwyższy wynik natomiast dotyczył zdrowia fizycznego ($M = 2,556$; $SD = 0,801$).

Tabela 2. Statystyki opisowe oraz różnice w nasileniu jakości życia i jej wymiarów

	Cała grupa		Dziewczęta		Chłopcy		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
Jakość życia	2,420	0,596	2,337	0,640	2,511	0,531	2,150
Zdrowie fizyczne	2,556	0,801	2,321	0,767	2,814	0,760	4,696
Samopoczucie psychiczne	2,216	0,743	2,111	0,760	2,331	0,710	2,174
Niezależność i relacje z rodzicami	2,508	0,835	2,392	0,890	2,637	0,754	2,154
Rówieśnicy i wsparcie społeczne	2,526	0,887	2,554	0,936	2,495	0,834	-0,483
Środowisko szkolne	2,292	0,833	2,306	0,902	2,277	0,753	-0,253

Kolejnym bardzo ważnym etapem w badaniach jest obliczenie korelacji pomiędzy zmiennymi. Tabela 3 pozwala określić korelację pomiędzy prężnością psychiczną, jej czynnikami a jakością życia i jej wymiarami. Silny i dodatni związek odnotowano między prężnością psychiczną a jakością życia ($r = 0,464$; $p < 0,001$). Pomędzy wszystkimi składowymi prężności i jakością życia zachodzi dodatni i silny związek. Jedynie umiarkowany, lecz pozytywny związek, jest widoczny pomiędzy następującymi czynnikami:

- rówieśnicy i wsparcie społeczne a kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu ($r = 0,174$; $p = 0,011$);
- rówieśnicy i wsparcie społeczne a wytrwałość i determinacja w działaniu ($r = 0,176$; $p = 0,010$);
- niezależność i relacje z rodzicami a kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu ($r = 0,196$; $p = 0,004$);
- wytrwałość i determinacja w działaniu a środowisko szkolne ($r = 0,175$; $p = 0,011$).

Tabela 3. Macierz korelacji między prężnością psychiczną i jej czynnikami oraz jakością życia wraz z wymiarami

	JŻ	ZF	SP	NR	RW	SZ	PP	OE	WD	HO	KO
JŻ	Pearson's r	-									
	p-value	-									
ZF	Pearson's r	0,694***	-								
	p-value	<0,001	-								
SP	Pearson's r	0,772***	0,465***	-							
	p-value	<0,001	<0,001	-							
NR	Pearson's r	0,743***	0,383***	0,476***	-						
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	-						
RW	Pearson's r	0,706***	0,371***	0,374***	0,374***	-					
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-					
SZ	Pearson's r	0,724***	0,324***	0,494***	0,464***	0,349***	-				
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-				
PP	Pearson's r	0,464***	0,380***	0,431***	0,302***	0,286***	0,302***	-			
	p-value	<0,001	<0,0001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-		
OE	Pearson's r	0,450***	0,369***	0,411***	0,300***	0,304***	0,262***	0,875***	-		
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-	
WD	Pearson's r	0,317***	0,312***	0,264***	0,328***	0,176*	0,175*	0,817***	0,695***	-	
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,010	0,011	<0,001	<0,001	<0,001	-
HO	Pearson's r	0,407***	0,261***	0,374***	0,274***	0,303***	0,272***	0,757***	0,596***	0,411***	-
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
KO	Pearson's r	0,361***	0,313***	0,369***	0,196***	0,174*	0,279***	0,846***	0,614***	0,607***	0,507***
	p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,011	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Adnotacja. JŻ – jakość życia; ZF – zdrowie fizyczne; SP – samopoczucie psychiczne; NR – niezależność i relacje z rodzicami; RW – równieśnicy i wsparcie społeczne; SZ – środowisko szkolne; PP – prężność psychiczna; OE – optymistyczne nastawienie i energia; WD – wytrwałość i determinacja w działaniu; HO – poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia; KO – kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu.

*p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001.

Dyskusja wyników

Celem podjętych badań było poznanie, czy prężność psychiczna wiąże się z odczuwaną jakością życia wśród uczniów w wieku 15–18 lat. Uzyskane w toku badań dane pozwoliły określić aktualny stan poziomu prężności psychicznej, jak i jakości życia badanej grupy. Młodzież pochodzi ze środowiska małomiasteczkowego – z niewielkiego miasta.

Ustalono, że ogólny poziom prężności psychicznej wśród uczniów sytuuje się na poziomie przeciętnym. Podobny wynik w swoich badaniach uzyskali N. Ogińska-Bulik i M. Kobylarczyk³⁶. Oznacza to, że młodzież może mieć trudności w poradzeniu sobie z sytuacjami stresowymi czy też wydarzeniami traumatycznymi. Problemy mogą również pojawić się w procesach adaptacji. Jednakże uzyskany wynik nie sytuuje się na poziomie niskim, co pozwala stwierdzić, że respondenci mają pewne zasoby do radzenia sobie w zawiłych sytuacjach. Warto zwrócić uwagę na to, że płeć nie różnicuje ogólnego poziomu prężności psychicznej. Ten sam wniosek wysunęli również w swoich badaniach N. Ogińska-Bulik i Z. Juczyński³⁷.

Najniższy poziom w czynnikach prężności psychicznej uzyskano dla kompetencji osobistych i tolerancji negatywnego afektu. Oznacza to, że młodym ludziom brakuje odpowiednich umiejętności, które pozwoliłyby im lepiej radzić sobie w sytuacjach problemowych. Młodzież potrzebuje również szczególnego wsparcia w kontekście optymistycznego nastawienia i energii. Uczniowie nie charakteryzują się wysokim poczuciem własnej wartości i skuteczności. Może to skutkować trudnościami w wykonywanie przez nich różnych zadań czy sprostaniu wyzwaniom, jakie przed nimi stoją. Ponadto, aby móc sprostać tym sytuacjom, bardzo ważna jest wytrwałość i determinacja w działaniu. Natomiast najwyżej sklasyfikowanym czynnikiem prężności psychicznej jest poczucie humoru i otwartość na doświadczenie. Młodzież w pewnym stopniu radzi sobie w trudnych sytuacjach za pomocą poczucia humoru. Oznacza to, że potrafi zdystansować się do doświadczanej sytuacji. Ponadto otwartość młodych ludzi na innych i kreatywne rozwiązania przeciwdziałające stresowi sprzyjają budowaniu prężności.

Poziom jakości życia wśród osób w wieku 15–18 lat jest na przeciętnym poziomie. Podobny wynik w swoich badaniach uzyskali J. Chwaszcz, M. Łysiak i S. Mamczarz³⁸. Młodzi ludzie nie są zadowoleni ze swojego życia. Przekłada się to na ich poczucie smutku i niską samoocenę. Ponadto negatywnie odbierają funkcjonowanie szkoły. Uczniowie są na ogół wspierani przez swoich rówieśników

³⁶ N. Ogińska-Bulik, M. Kobylarczyk, *Wsparcie społeczne jako mediator...*, op. cit., s. 198.

³⁷ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży...*, op. cit., s. 21.

³⁸ J. Chwaszcz, M. Łysiak, S. Mamczarz, *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19*, cz. 1, op. cit., s. 74.

i mają dobre relacje z rodzicami. Respondenci tworzą grupę względnie zdrowych i sprawnych osób. Wyniki badań nie wykazały statystycznie istotnych różnic między płcią a poszczególnymi wymiarami jakości życia. Niewielkie różnice można dostrzec w obszarze rówieśników i wsparcia społecznego oraz środowiska szkolnego. Dziewczęta są bardziej akceptowane i wspierane przez rówieśników niż chłopcy. Dodatkowo w bardziej optymistyczny sposób postrzegają środowisko szkolne i swoje osiągnięcia w nauce.

Wyniki badań nieznacznie różnią się od badań przeprowadzonych przez J. Chwaszcz, M. Łysiak i S. Mamcarza³⁹ w wymiarze rówieśnicy i wsparcie społeczne. Nie wskazano w nich statystycznie istotnych różnic między płciami. Rozbieżność ta może wynikać z faktu, iż dane autorów pochodzą z czasów pandemii COVID-19. Wtedy też kontakt młodych osób z rówieśnikami był w takim samym stopniu ograniczony dla wszystkich. Powrót do spotkań na żywo mógł zmienić sytuację. Na ogół dziewczęta częściej w momentach kryzysowych stosują strategię polegającą na poszukiwaniu wsparcia społecznego, co powoduje wzmożony kontakt z innymi. Wskazują na to wyniki badań⁴⁰. Stąd też kontakty z rówieśnikami są przez dziewczęta oceniane wyżej niż u chłopców.

W przedstawionych badaniach własnych przyjęto również hipotezę, zgodnie z którą istnieje pozytywny związek między prężnością psychiczną a poczuciem jakości życia. Wyniki badań pozwoliły potwierdzić przyjęte założenie. Takie same wnioski wysunęli między innymi: J. Chwaszcz, M. Łysiak i S. Mamcarz⁴¹ oraz N. Ogińska-Bulik i M. Kobylarczyk⁴². Najsilniejsze zależności ujawniły się pomiędzy jakością życia a poczuciem humoru i otwartością na nowe doświadczenia, optymistyczne nastawienie i energia. Zauważalna jest natomiast silna korelacja między prężnością psychiczną a zdrowiem fizycznym oraz samopoczuciem psychicznym. Podobne zależności wykazali J. Chwaszcz, M. Łysiak i S. Mamcarz⁴³.

Wyniki badań wskazują, że przyjęta hipoteza się potwierdziła. Oznacza więc to, że prężność psychiczna znacząco wpływa na poziom odczuwanej jakości życia przez młodzież. Im wyższy poziom jednej zmiennej, tym bardziej zauważalny jest wzrost poziomu drugiej. Obie wartości sytuowały się na poziomie przeciętnym. Ważne jest więc podejmowanie szeregu działań ukierunkowanych na poprawę aktualnego stanu rzeczy. Dzięki temu młodzież będzie bardziej zadowolona ze swo-

³⁹ *Ibidem*, s. 74–76.

⁴⁰ B. Jodłowska, H. Ogińska, J. Bilski, G. Mańko, *Modele radzenia sobie ze stresem i cechy antropometryczne u młodzieży gimnazjalnej*, „Hygeia Public Health” 2010, 45(2), s. 131.

⁴¹ J. Chwaszcz, M. Łysiak, S. Mamcarz, *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19*, cz. 1, *op. cit.*, s. 86.

⁴² N. Ogińska-Bulik, M. Kobylarczyk, *Wsparcie społeczne jako mediator...*, *op. cit.*, s. 198.

⁴³ J. Chwaszcz, M. Łysiak, S. Mamcarz, *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19*, cz. 1, *op. cit.*, s. 86.

jego życia, ze wszystkich sfer, w jakich funkcjonuje na co dzień. Przełoży się to na lepsze radzenie sobie w sytuacjach trudnych, traumatycznych czy adaptacyjnych. Wysoki poziom obu zmiennych jest szansą polepszenia ogólnego stanu zdrowia. Młodzi ludzie znajdują się w szczególnej fazie rozwojowej, ponieważ jest to czas stabilizowania wielu procesów biologicznych, psychicznych i społecznych. Bardzo ważne jest więc zapewnienie młodzieży jak najlepszych warunków funkcjonowania. Uzyskane wyniki badań pozwolą podejmować szereg działań ukierunkowanych na poprawę poziomu jakości życia i prężności psychicznej.

Ograniczenia badań i przyszłe kierunki

Badania własne zostały przeprowadzone w jednym z liceów ogólnokształcących. Jednakże gdyby zostały zebrane informacje za pomocą ankiet na większą skalę, to znaczy w większej liczbie szkół w Polsce, to wyniki na pewno byłyby wartościowsze. Ukazałyby one stan ogólny poziomu jakości życia i prężności psychicznej wśród młodzieży w kraju. Stworzyłyby to możliwość włączenia w program nauczania scenariuszy zajęć ukierunkowanych na rozwój uczniów w tych dwóch wymienianych obszarach.

Ponadto bardzo wartościowym dopełnieniem badań mogłoby być przeprowadzenie analiz jakościowych. Stworzyłyby to możliwość głębszego poznania i zrozumienia odczuwanej subiektywnej jakości życia przez młode osoby.

Dodatkowo w badaniach wykorzystano niewiele zmiennych – jakość życia, prężność psychiczną oraz dane socjodemograficzne (płeć i wiek). Warto w przyszłych badaniach uwzględnić inne wskaźniki – dotyczące wykształcenia rodziców czy też sposobów radzenia sobie ze stresem. Pozwoli to dogłębniej określić stan funkcjonowania uczniów i na podstawie danych z badań podjąć odpowiednie działania.

Implikacje praktyczne

Uzyskane wyniki badań własnych pozwoliły określić poziom prężności psychicznej i jakości życia wśród osób w wieku dorastania. Dzięki temu możliwe jest proponowanie i rekomendacja działań, które będą wspomagać rozwój uczniów w określonych obszarach.

Prężność psychiczna „kształtuje się na podłożu pewnych cech, w sytuacji obiektywnie trudnej”⁴⁴. W związku z tym należy ją wzmacniać poprzez rozwijanie następujących cech:

⁴⁴ J. Chwaszcz, M. Łysiak, *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19, cz. 2: Praktyczny poradnik profilaktyki i wsparcia*, Toruń 2022, s. 5.

- optymistyczne nastawienie i energia – kluczowe jest, aby wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów, szczególnie w wieku dorastania, kiedy to kształtowana jest ich osobowość oraz przygotowują się do pełnego funkcjonowania w życiu dorosłym; warto jest więc w trakcie lekcji dawać szansę uczniom na wykazanie swoich możliwości i nagradzać ich starania;
- wytrwałość i determinacja w działaniu – cecha ta dotyczy m.in. wspierania i motywowania osób, co prowadzi „do ukształtowania wewnętrznej motywacji do działania (osiągania zmian)”⁴⁵; w związku z tym warto wprowadzić w ramach zajęć profilaktycznych w szkołach metodę dialogu motywującego⁴⁶;
- poczucie humoru i otwartość na doświadczenia – ważne jest uświadamianie młodzieży, że doświadczenie sytuacji trudnej nie powinno znacząco wpływać na wszystkie aspekty funkcjonowania człowieka – kluczowe jest wypracowanie umiejętności dystansowania się od wydarzeń problemowych;
- kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu – wartościowe byłoby przeprowadzanie warsztatów dla uczniów, np. w ramach lekcji wychowawczych czy też wyjazdów szkolnych, które ukierunkowane byłyby na rozwijanie różnych umiejętności, w tym radzenia sobie ze stresem, tworzenia pozytywnych relacji z innymi ludźmi, grupowego rozwiązywania problemów.

Ponadto prężność należy wspierać poprzez pracę wychowawczą na rzecz innych ludzi. W ramach tego warto zachęcać młodzież do czynnego uczestnictwa w wolontariacie czy też harcerstwie. Pozwoli to w sposób właściwy zaspokoić własne potrzeby, ale również zwiększy poczucie sprawstwa u młodych osób.

Badania własne wskazują również, że poziom odczuwanej jakości życia, w tym również samoocena młodzieży, są przeciętne. W związku z tym wskazane jest podjęcie odpowiednich działań. Warto wprowadzić do programu nauczania elementy wspierające młode osoby. Nauczyciele i wychowawcy częściej powinni nagradzać swoich uczniów za ich starania i wysiłek włożony w naukę oraz doceniać ich postępy. Poza tym kluczowe wydaje się wzbogacanie scenariuszy zajęć z młodzieżą o aspekt wzmacniania ich poczucia własnej wartości.

Badania naukowe wskazują na duże znaczenie aktywności fizycznej. Osoby, które systematycznie ćwiczą, mają potencjał do „wyższej samooceny, stanu zdrowia, cieszą się lepszym samopoczuciem, a przez to lepszą jakością życia, zarówno z punktu widzenia fizycznego i psychicznego”⁴⁷. Ponadto badania wskazują, że wysiłek fizyczny wpływa również na poziom odprężenia⁴⁸. Osiąganie stanu odprężenia

⁴⁵ *Ibidem*, s. 51.

⁴⁶ R. Rejniak, *Dialog Motywujący jako metoda działania we wczesnej interwencji profilaktycznej*, „Przegląd Pedagogiczny” 2019, (1), s. 302–305.

⁴⁷ F. Korpak, *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*, Biała Podlaska 2021, s. 19–20.

⁴⁸ S. Korczyński, *Stres edukacyjny gimnazjalistów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2014, 16, s. 109.

nia pozytywnie oddziaływałyby na rozwój uczniów, szczególnie psychiczny. Należałoby więc wprowadzić w szkołach dodatkowe zajęcia wychowania fizycznego czy też tworzyć w placówkach miejsca, gdzie podczas przerw międzylekcyjnych uczniowie mogliby bezpiecznie wykonywać ćwiczenia fizyczne.

Podsumowując, w szkołach warto przeprowadzać zajęcia, które wspierałyby rozwój uczniów w szczególności w obszarze prężności psychicznej i jakości życia. Dodatkowo zwiększenie liczby godzin wychowania fizycznego wpłynęłoby pozytywnie na samopoczucie uczniów. Jednak aby móc wprowadzić tego typu rozwiązania, należy uaktualniać wiedzę rodziców oraz pracowników oświaty i uwrażliwiać ich na potrzeby uczniów szczególnie w tych dwóch wymienianych obszarach. Można to zrealizować poprzez szkolenia, warsztaty czy też wykłady, aby nie tylko mieli wiedzę na poruszany temat, ale również rozwinęli odpowiednie umiejętności oraz dysponowali właściwymi narzędziami do pracy z uczniami.

Konkluzje

Zagadnienie związku między prężnością psychiczną a jakością życia oraz przeprowadzanie badań w tym zakresie nie są często podejmowane wśród badaczy, a w literaturze polskiej niewiele jest opracowań na ten temat. Zauważa się jednak związek pomiędzy obiema wymienionymi zmiennymi. Ponadto mają one kluczowe znaczenie w radzeniu sobie z trudnościami, jak i wpływają na stan zdrowia oraz rozwój człowieka.

Rezultaty badań własnych pozwoliły określić poziom prężności psychicznej i jakości życia wśród młodzieży w wieku 15–18 lat. Obie zmienne plasują się na poziomie przeciętnym. W związku z tym należy zaprojektować i wdrożyć w życie konkretne systemowe działania zmierzające do poprawy sytuacji.

Wnioski wypływające z badań własnych są następujące:

- zachodzi zależność między prężnością psychiczną a jakością życia;
- poziom prężności psychicznej i jakości życia jest wśród badanej grupy na poziomie średnim;
- nie zauważono istotnych statystycznie różnic pomiędzy dziewczętami i chłopcami w poziomie prężności psychicznej, jak i w poszczególnych jej czynnikach;
- nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic pomiędzy dziewczętami i chłopcami w poziomie jakości życia i jej wymiarach (oprócz w obszarach: rówieśnicy i wsparcie społeczne, środowisko szkolne).

W pracach badawczych warto poruszać temat związany ze zdrowiem i rozwojem. Jest to bardzo ważne szczególnie w przypadku młodzieży będącej w okresie adolescencji. Adolescencja to dynamiczny okres, w trakcie którego jednostka roz-

wija się i kształtuje, aby móc wejść w dorosłe życie. Prawidłowy przebieg rozwoju pozwoli lepiej poradzić sobie z kolejnymi wyzwaniami przypadającymi na kolejne etapy życia. Należy więc wspierać i wzmacniać mocne strony uczniów, aby mogli je rozwijać oraz kształtować umiejętności potrzebne do harmonijnego funkcjonowania i radzenia sobie z różnymi trudnościami.

Dodatkowo wyniki badań stwarzają możliwość pogłębienia badań. Uświadamiają bowiem, jak wiele czynników ma znaczenie na kształtowanie się obu zmiennych.

Powyższe rozważania mogą stanowić również załączek do przeprowadzania podobnych badań na skalę krajową i z uwzględnianiem innych zmiennych i zależności. Szersze analizy pozwolą bowiem doprecyzować, jak młodzież w Polsce określa swoją jakość życia i czy ma odpowiednie zasoby do zaadaptowania się w sytuacjach trudnych. W rezultacie możliwe będzie wdrożenie do programów nauczania poszczególnych przedmiotów określonych scenariuszy zajęć oraz rekomendacji dotyczących środowiska szkolnego, społecznego, rodzinnego itp.

Wydarzenia problemowe, kryzysy są nieuniknione i są częścią życia każdego człowieka. Warto jest więc określić poziom czynników i warunków, które sprzyjają właściwemu poradzeniu sobie w sytuacjach trudnych oraz wpłyną pozytywnie na całościowy rozwój młodego człowieka.

Bibliografia

- Bauman T., Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa 2010.
- Chwaszcz J., Łysiak M., *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19, cz. 2: Praktyczny poradnik profilaktyki i wsparcia*, Toruń 2022.
- Chwaszcz J., Łysiak M., Mamcarz S., *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19, cz. 1*, Toruń 2022.
- Frankl V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa 2018.
- Heitzman J., *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne*, „Psychiatria Polska” 2020, 54(2), s. 187–198.
- Jarosz K., *Wykorzystanie koncepcji logoprofilaktyki w procesie wsparcia rozwoju egzystencji podmiotowo-osobowej dzieci i młodzieży*, „Paedagogia Christiana” 2025, 56(2), s. 203–221.
- Jodłowska B., Ogińska H., Bilski J., Mańko G., *Modele radzenia sobie ze stresem i cechy antropometryczne u młodzieży gimnazjalnej*, „Hygeia Public Health” 2010, 45(2), s. 127–134.
- Konaszewski K., Kwadrans Ł., *Prężność psychiczna a wsparcie społeczne w grupie młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Badania pilotażowe*, „Resocjalizacja Polska” 2017, (13), s. 163–173.
- Korczyński S., *Stres edukacyjny gimnazjalistów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2014, 16, s. 89–110.
- Korpak F., *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*, Biała Podlaska 2021.
- Leśniak B., *Szkoła jako źródło sytuacji trudnych*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja” 2015, 18(3(71)), s. 101–111.

- Mazur J., Małkowska-Szkutnik A., Dzielska A., Tabak I., *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*, Warszawa 2008.
- Mróz J., *Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarek*, „Hygeia Public Health” 2014, 49(4), s. 857–863.
- Mudrecka I., *Prężność u młodzieży z placówek resocjalizacyjnych i szkół ponadpodstawowych – analiza porównawcza*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia–Psychologia” 2020, 33(4), s. 249–262.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość. Stres a zdrowie*, Warszawa 2010.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Prężność jako wyznacznik pozytywnych i negatywnych konsekwencji doświadczonych sytuacji traumatycznej*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2012, 17(2), s. 395–410.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Prężność u dzieci i młodzieży: Charakterystyka i pomiar – Polska Skala SPP-18*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2011, 16(1), s. 7–28.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Skala pomiaru prężności – SPP-25*, „Nowiny psychologiczne” 2008, 3, s. 39–56.
- Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M., *Rola zasobów osobistych i społecznych w kształtowaniu poczucia jakości życia u nastolatków – wychowanków domów dziecka*, „Psychologia Społeczna” 2017, 7(2), s. 175–184.
- Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M., *Wsparcie społeczne jako mediator między prężnością a poczuciem jakości życia nastolatków – wychowanków domów dziecka*, „Czasopismo Psychologiczne” 2015, 21(2), s. 195–205.
- Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M., *Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2014, 19(2), s. 7–24.
- Rejniak R., *Dialog Motywujący jako metoda działania we wczesnej interwencji profilaktycznej*, „Przegląd Pedagogiczny” 2019, (1), s. 297–311.
- Sęk H., *Jakość życia a zdrowie*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, (2), s. 110–117.
- Uchyła-Zroski J., *Promuzyczne zachowania młodzieży w okresie dorastania i ich uwarunkowania*, Katowice 1999.

