

# Martwienie się a strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży

## Mediacyjna rola prężności psychicznej

Elżbieta Barbara Talik\*

*Katedra Psychologii Klinicznej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II*

0000–0001–7320–6630

### STRESZCZENIE

#### Cel

Celem podjętych badań było ustalenie mediacyjnej roli prężności psychicznej w relacji między martwieniem się a strategiami radzenia sobie ze stresem u młodzieży.

#### Metoda

Przebadano 404 osoby w wieku 15–20 lat ( $M = 18,23$ ;  $SD = 1,29$ ). Do oceny martwienia się wykorzystano *Kwestionariusz martwienia się* (PSWQ-C) Chorpity, do pomiaru prężności psychicznej *Skalę pomiaru prężności* (SPP-18) Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego, a radzenie sobie ze stresem oceniono za pomocą skali „*Jak sobie radzisz?*” (JSR) Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik.

#### Wyniki

Uzyskane wyniki wskazują, że prężność jest istotnym mediatorem w relacji między martwieniem się a strategiami radzenia sobie ze stresem, przy czym w odniesieniu do strategii *Aktywnego radzenia sobie* i *Poszukiwania wsparcia społecznego* mediacja ma charakter supresji, natomiast w relacji ze strategią *Koncentracji na emocjach* występuje mediacja częściowa.

#### Konkluzja

Prężność psychiczna mediuje zależność między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem, przy czym charakter tej mediacji jest złożony i zróżnicowany w odniesieniu do różnych strategii zaradczych.

**Słowa kluczowe:** martwienie się, prężność psychiczna, strategie radzenia sobie, analiza mediacji, supresja

---

\* Adres do korespondencji: Elżbieta Talik, Katedra Psychologii Klinicznej, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raławickie 14, 20–950 Lublin, e-mail: etalik@kul.pl.

## WPROWADZENIE

Martwienie się jest zjawiskiem powszechnym i dotyczy – w mniejszym lub większym stopniu – każdej grupy wiekowej: od małych dzieci (Vasey, Crnic, Carter, 1994) po osoby starsze (Janowski, 2011). Forma i ekspresja martwienia zmienia się w rozwoju, np. starsze dzieci martwią się więcej, ale też mają lepsze możliwości radzenia sobie, poznawczego i werbalnego opracowywania treści zmartwień (Carr, Szabo, 2015; Wilson, Hughes, 2011). Treści trosk dziecięcych również się zmieniają – od dominacji zagrożeń fizycznych u małych dzieci, poprzez martwienie się o społeczne funkcjonowanie i kompetencje osobiste u starszych, aż po niepokoje dotyczące psychicznych aspektów funkcjonowania u młodzieży (Vasey i in., 1994) oraz – co typowe dla wieku dorastania – problemy natury globalnej, takie jak np. zmiany klimatyczne (Olaja, 2013) czy ryzyko wojny nuklearnej (Boyd i in., 1994).

Z naukowego punktu widzenia *martwienie się* można zdefiniować jak ciąg niekontrolowanych myśli i obrazów, które prowadzą do powstania negatywnych emocji oraz wpływają na rozwój i utrzymywanie się lęku (Kelly, Miller, 1999). Proces martwienia polega na bezustannym powtarzaniu bezproduktywnych myśli, charakteryzujących się antycypacją niepomyślnych i niepożądanych dla jednostki wydarzeń (Donovan, Holmes, Farrell, Hearn, 2016) – zatem perspektywa czasowa w martwieniu dotyczy głównie przyszłości. Martwienie staje się patologiczne, gdy cechuje je nadmierna intensywność i częstotliwość oraz brak kontroli (Borkovec, Ray, Stöber, 1998). Klinicznie nasilone martwienie się jest jedną z kluczowych cech w zaburzeniach lękowych (Esbjörn, Lønfeldt, Nielsen, Reinholdt-Dunne, Sømhovd, 2015).

W tym miejscu warto dodać, że w literaturze przedmiotu obecny był spór o istotę martwienia się: niektórzy autorzy utożsamiali je z lękiem, a ściślej – jego poznawczą komponentą (np. Nitschke i in., 2001; Oathes i in., 2008; O'Neill, 1985), inni uznawali, że są to bardzo podobne zjawiska (Zebb, Beck, 1998), a obecnie badacze uważają, iż martwienie i lęk stanowią powiązane konstrukty, ale nie tożsame (Borkovec, 1994; Davey, 1994; Meyer i in., 1990). Poparciem tego ostatniego stanowiska są badania empiryczne, ukazujące odmienne relacje lęku i martwienia się z innymi zmiennymi, np. w badaniach Gana i współpracowników (2001) nietolerancja niepewności wiązała się z martwieniem (i depresją), ale nie z lękiem. Jeszcze bardziej przekonujące są badania Daveya (1994), z których wynika, że korelacje martwienia się i lęku ze strategiami radzenia sobie ze stresem – aktywnym poznawczym radzeniem oraz skoncentrowanym na problemie – mają odmienny kierunek: dodatni – z martwieniem oraz ujemny – z lękiem-cechą. Ponadto na podstawie SEM badacze wykazali, że związek między lękiem a martwieniem nie jest dwukierunkowy: znaczący wpływ martwienia na lęk wyraźnie kontrastuje z brakiem efektu w przeciwnym kierunku. Zatem martwienie się powoduje lęk, ale nie odwrotnie. Levy i Guttman (1985) stwierdzili, że osoby, które martwią się jakimś tematem mogą, ale nie muszą, odczuwać jednocześnie lęk nim spowodowany. Takie osoby określa się jako „niełękowe osoby martwiące się” (*worrying nonanxious subjects, nonanxious worriers*) (Borkovec, 1994, s.19). Martwienie przypomina strategię rozwiązywania problemów – osoba

w myśli przygotowuje się na poradzenie sobie z trudnością, przez co poziom jej lęku może się obniżyć (Davey, Tallis, 1994; Tallis i in., 1991).

Negatywne postrzeganie przyszłości, charakterystyczne dla martwienia się, będzie przekładać się na sposób radzenia sobie ze stresem, zgodnie z fenomenologiczno-poznawczym modelem stresu Lazarusa i Folkman (Folkman i in., 2000), jednak niewiele jest badań, które wprost dotyczą tej zależności. W kontekście problematyki *copingu* najczęściej badacze albo odnoszą się do specyficznego rodzaju martwienia, np. zachorowaniem na Covid-19 (np. Messman i in., 2022), chorobami kardiologicznymi (Constans i in., 1999), albo zajmują się lękiem uogólnionym (np. Amjad, Bokhary, 2014), albo jeszcze innymi zaburzeniami lękowymi (np. Baykan, Yargic, 2012) i ich związkami z radzeniem sobie ze stresem. Przegląd obu kategorii badań prowadzi do wniosku, że martwienie się/lęk wiąże się z różnymi strategiami zaradczymi, zarówno unikowymi, jak np. w przypadku studentów, martwiących się z powodu bezsenności i radzących sobie poprzez strategię poznawczego unikania (Scotta i in., 2021), emocjonalnymi, jak w radzeniu sobie z obawą przed zachorowaniem na COVID-19 (Ramos-Lira i in., 2020), a także poznawczymi (Sebri i in., 2021), przy czym w przypadku tych ostatnich znaczącą rolę odgrywa wiek: młodsze dzieci w mniejszym stopniu odwołują się do strategii skoncentrowanych na problemie (Ojala, 2012).

Brak jednoznacznych wyników badań może wynikać z faktu, że na zależność między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem mogą mieć wpływ inne zmienne, modyfikujące ten pierwotny związek. W dotychczasowych badaniach koncentrowano się na zmiennych poznawczych, dowodząc ich mediacyjnego charakteru w relacji między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem. Taką funkcję pełnią różne metazołożenia poznawcze, jak np. katastroficzne myślenie (Sugiura i in., 2013), nietolerancja niepewności (Groves i in., 2020), poznawcze unikanie (Kertz i in., 2015).

Ważne wydaje się szukanie innych, pozapoznawczych czynników, które mogą wpływać na sposób, w jaki martwiąca się osoba radzi sobie ze stresem. Z teoretycznego punktu widzenia takim czynnikiem może być prężność psychiczna, która jest zasobem wspomagającym jednostkę w efektywnym przezwyciężaniu napotykanym trudności (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011) poprzez giętkie, elastyczne i twórcze podejście do przeciwności (Heszen, 2007). Osoby prężne psychicznie częściej wybierają strategie adaptacyjne, np. aktywne radzenie sobie ze stresem czy pozytywne przewartościowanie (Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014; Trzeciecka, 2021), planowanie, nieco rzadziej poszukiwanie wsparcia społecznego. W grupie młodzieży zaobserwowano ujemną korelację prężności z następującymi strategiami: zaprzestanie działań, obwinianie siebie, zaprzeczanie oraz zwrot ku religii (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011). Z kolei u młodzieży niedostosowanej społecznie prężność powiązana była dodatkowo z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem (Nowakowski, Wróbel, 2021).

Prężność psychiczna koreluje także z martwieniem się, najczęściej negatywnie (Pigati i in., 2022; Portillo-Reyes i in., 2022). Jest jednym z czynników prewencyjnych w programach profilaktyki zaburzeń lękowych (Chen i in., 2022).

Celem podjętych badań było ustalenie mediacyjnej roli prężności psychicznej między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem u młodzieży. Nowość

podjętego problemu dotyczy w pierwszej kolejności eksploracji zjawiska martwienia się, które w Polsce jest tematem stosunkowo rzadko poruszonym – tylko kilka badań dotyczy martwienia się dorosłych (por. Gierus i in., 2018; Golędzinowska i in., 2018; Janowski, 2011; Janowski i in., 2009; Solarz, Janowski, 2013) i jeszcze mniej dzieci i młodzieży – do tej pory opublikowano tylko cztery artykuły (Olszewski, Talik, Oleś, 2016; Talik 2022; Zalewska, 2021). Poza specyfiką badanej grupy novum prezentowanych badań dotyczy także podjętego problemu badawczego – dotychczas nie analizowano zależności między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem w kontekście mediacyjnej roli prężności psychicznej. W związku z tym badanie miało charakter eksploracyjny, a jego celem było uzyskanie odpowiedzi na dwa pytania badawcze:

1. Jaka jest zależność między martwieniem się a dyspozycyjnymi i sytuacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem u młodzieży?
2. Czy prężność psychiczna jest mediatorem relacji między martwieniem się a dyspozycyjnymi i sytuacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem u młodzieży?

## METODA

### Osoby badane

Przebadano 404 osoby w wieku 15–20 lat ( $M = 18,23$ ;  $SD = 1,29$ ). Liczebność dziewcząt i chłopców była taka sama ( $N = 202$ ). Większość badanych stanowili uczniowie szkół średnich (80,2%), w drugiej kolejności – studenci (18,1%), kilkoro dzieci uczęszczało do ostatnich klas szkoły podstawowej (1,7%). Tylko 21,3% badanych pochodziło z dużego miasta (powyżej 150 tys. mieszkańców), pozostali to mieszkańcy mniejszych miejscowości (50–150 tys. mieszkańców – 44,3%) oraz wsi (34,4%). Zdecydowana większość badanych wychowywała się w pełnej rodzinie (73%).

### Narzędzia pomiarowe

W badaniach wykorzystano ankietę, opracowaną na użytek badań oraz trzy standardowe narzędzia pomiaru, tj. *Skalę pomiaru prężności* (SPP-18) Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego (2011), skalę *Jak sobie radzisz* (JSR) Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik oraz *Kwestionariusz martwienia się* (*The Penn State Worry Questionnaire for Children*, PSWQ-C) Chorpita w polskim tłumaczeniu Talik.

Opracowana na potrzeby prowadzonych badań ankietę obejmuje pytania o zmienne socjodemograficzne takie jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, rodzaj szkoły, do której uczęszczają badani, oraz status ich rodziny pochodzenia.

*Skala pomiaru prężności* (SPP-18) służy do pomiaru prężności psychicznej oraz jej czterech komponentów: 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. Składa się łącznie z 18-iteńów, ocenianych na 5-punktowej skali od 0 (*zdecydowanie nie*) do 4 (*zdecydowanie tak*). Wyniki surowe mieszczą się w przedziale 0–62; im wyższy wynik, tym wyższe nasilenie prężności. Wynik ogólnego wskaźnika prężności można zamienić na steny. Wewnętrzna zgodność skali wynosi 0,82. Trafność skali jest zadowalająca. W aktualnych badaniach wskaźnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha dla całej skali wynosi 0,90 (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

Skala *Jak sobie radzisz* (JSR) służy do badania sposobów radzenia sobie ze stresem u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (11–17 lat). Składa się z dwóch części, po 9 iteńów w każdej, przeznaczonych do pomiaru dyspozycyjnych i sytuacyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej. W części pierwszej badany ustosunkowuje się do standardowej sytuacji trudnej, oceniając swoje odpowiedzi na skali od *prawie nigdy* do *prawie zawsze*; w drugiej – do opisanej przez siebie sytuacji trudnej doświadczanej na przestrzeni minionego roku, oceniając swoje odpowiedzi na skali od *zdecydowanie nie* do *zdecydowanie tak*. W obu częściach wyodrębnione zostały trzy sposoby radzenia sobie ze stresem: *aktywne radzenie sobie*, *koncentracja na emocjach*, *poszukiwanie wsparcia społecznego*. Wynik surowy mieści się w przedziale 0–72, zaś funkcje norm pełnią średnia i odchylenie standardowe. Rzetelność:  $\alpha$  Cronbacha dla wersji dyspozycyjnej wynosiła 0,86 dla całej skali, dla wersji sytuacyjnej wskaźniki mieściły się w przedziale 0,66–0,71 (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). Trafność skali jest zadowalająca. W aktualnych badaniach wskaźnik rzetelności dla skali dyspozycyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,79, dla sytuacyjnych – 0,72.

*Kwestionariusz martwienia się* (PSWQ-C), Chorpity i in. (1997; Pestle i in., 2008) w polskim tłumaczeniu E. Talik<sup>1</sup>, służy do pomiaru martwienia się u dzieci i młodzieży od 8. roku życia. Składa się z 14 iteńów, ocenianych na 4-stopniowej skali Likerta od 0 (*nigdy*) do 3 (*zawsze*). Twierdzenia: 2, 7, i 9 ocenia się na odwróconej skali. Wynik ogólny mieści się w przedziale od 0 do 42 punktów. Rzetelność – współczynnik zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Cronbacha – wynosi 0,89. Została również potwierdzona trafność pomiaru: poprzez korelację z miarami lęku ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,001$ ) i depresji ( $r = 0,53$ ;  $p < 0,001$ ) ze skali TPI Spielbergera. W aktualnych badaniach wskaźnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha dla całej skali wynosi 0,91<sup>2</sup>.

## Procedura badawcza

Badania przeprowadzono za pomocą Ogólnopolskiego Panelu Badawczego Ariadny w grudniu 2021 roku. Zaproszenie do badania zostało wysłane przez pracownika Ariadny na adres e-mail do osób spełniających kryteria niniejszego projektu (młodzież w wieku 15–20 lat), zarejestrowanych w bazie danych Ariadny.

<sup>1</sup> Trwają badania nad polską adaptacją metody.

<sup>2</sup> Przykładowe itemy skali: *Wiele rzeczy mnie martwi* (3), *Kiedy coś mnie stresuje, bardzo się martwię* (5), *Kiedy coś mnie martwi, to nie mogę o tym zapomnieć* (12).

W zaproszeniu znajdowała się informacja o temacie badania i czasie trwania. Wypełnienie kwestionariuszy oznaczało zgodę na udział w badaniu. Uczestnicy wypełniali poszczególne testy online, za pośrednictwem platformy Ariadna. Następnie baza danych z wynikami surowymi została przekazana autorce niniejszego projektu. Panel uwzględnia zasady etyczne prowadzenia badań oraz najnowsze regulacje ochrony danych osobowych RODO (por. Ariadna, 2022).

## Metody analizy danych

W celu analizy wyników wykorzystano program IBM SPSS, wersja 28. Użyto następujących procedur statystycznych: test Kołmogorowa-Smirnowa w celu sprawdzenia normalności rozkładów badanych zmiennych, analizę korelacji oraz analizę mediacji z procedurą makro PROCESS dla IBM Statistics, wersja 4.1.

## Wyniki

Rozkład normalny dotyczył tylko jednej zmiennej – martwienia się ( $K-S = 0,04$ ;  $p = 0,09$ ). Korelacje oszacowano za pomocą współczynnika  $\rho$  Spearmana (tabela 1).

Tabela 1

*Współczynniki korelacji rho Spearmana między analizowanymi zmiennymi*

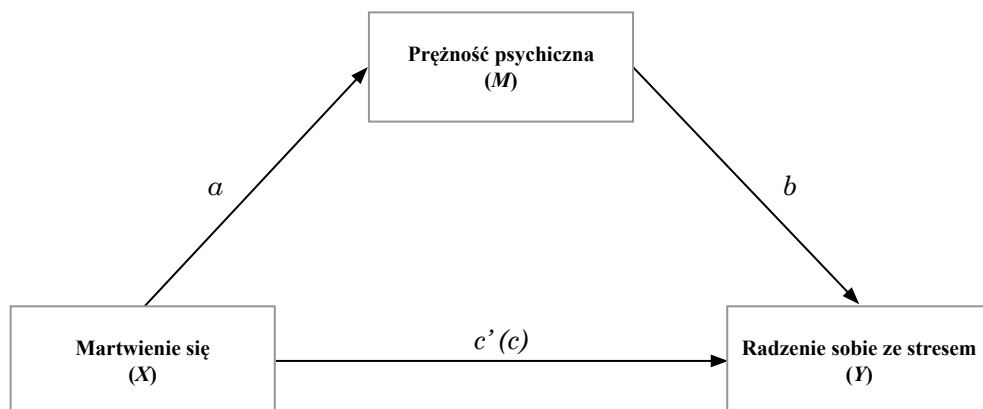
Zmienne	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Martwienie się	–							
2 Prężność psychiczna	–0,19**	–						
3 Aktywne radzenie sobie (dyspozycyjne)	0,06	0,30**	–					
4 Koncentracja na emocjach (dyspozycyjne)	0,40**	–0,25**	0,32**	–				
5 Poszukiwanie wsparcia społecznego (dyspozycyjne)	0,14**	0,08	0,45**	0,36**	–			
6 Aktywne radzenie sobie (sytuacyjne)	0,09	0,39**	0,32**	–0,02	0,18**	–		
7 Koncentracja na emocjach (sytuacyjne)	0,43**	–0,13**	0,08	0,50**	0,17**	0,20**	–	
8 Poszukiwanie wsparcia społecznego (sytuacyjne)	0,14**	0,08	0,45**	0,36**	1,000**	0,18**	0,17**	–

*Adnotacja.* \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$  ( $N = 404$ )

Uzyskano liczne istotne statystycznie korelacje (tabela 1, s. 48). W zakresie bezpośredniej relacji między martwieniem się ( $X$ ) a radzeniem sobie ze stresem ( $Y$ ) potwierdzono dodatnią korelacją ze strategią koncentracji na emocjach, zarówno w wymiarze dyspozycyjnym ( $r = 0,40$ ;  $p < 0,01$ ), jak i sytuacyjnym ( $r = 0,43$ ;  $p < 0,01$ ), oraz poszukiwaniem wsparcia społecznego, także dyspozycyjnym ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ ) i sytuacyjnym ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ ). Nie stwierdzono istotnej korelacji ze strategią aktywnego radzenia sobie ze stresem. Martwienie się koreluje ujemnie z prężnością psychiczną ( $r = -0,19$ ;  $p < 0,01$ ). Odnotowano istotne korelacje między prężnością a aktywnym radzeniem sobie, zarówno dyspozycyjnym ( $r = 0,30$ ;  $p < 0,01$ ), jak i sytuacyjnym ( $r = 0,39$ ;  $p < 0,01$ ), jak i ujemną z koncentracją na emocjach, także w wymiarze dyspozycyjnym i sytuacyjnym, odpowiednio ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,01$  i  $r = -0,13$ ;  $p < 0,01$ ).

Do ustalenia roli prężności psychicznej w relacji między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem wykorzystano analizę mediacji z metodą bootstrappingu, odporną na niespełnienie założenia o normalności rozkładu (Hayes, 2018; Hayes, Preacher, 2014). Mediację obliczono za pomocą procedury makro PROCESS dla IBM Statistics, wersja 4.1. Wybrano prosty efekt mediacji (Model 4), w którym zmienna niezależna (wyjaśniająca) pełniąc rolę predyktora (martwienie się) wiąże się ze zmienną zależną (wyjaśnianą) (radzenie sobie ze stresem) za pośrednictwem trzeciej zmiennej, pełniącej funkcję mediatora (prężność psychiczna) (rysunek 1). W celu oszacowania istotności efektów pośrednich użyto techniki Bootstrapping 5000, ze skorygowanymi przedziałami ufności (95% CI). Zgodnie z rekomendacjami podano niestandardyzowane współczynniki regresji – wartości poszczególnych ścieżek (Hayes, 2018; Preacher i in., 2007).

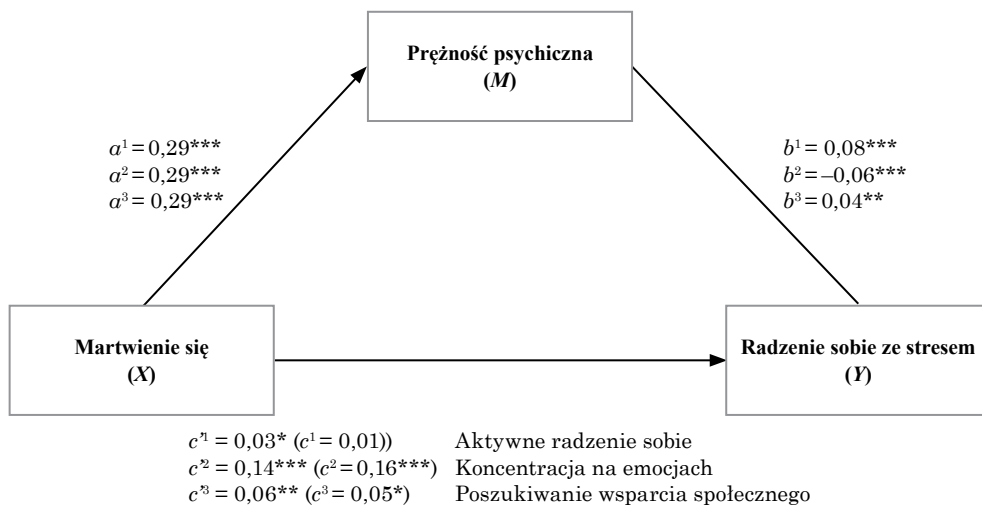
Na początku przetestowano zależność między martwieniem się a aktywnym radzeniem sobie ze stresem, w kontekście mediacyjnej roli prężności psychicznej (rysunek 2, s. 50 – ścieżki:  $a^1 b^1 c^1 c^1$ ), mimo braku istotnej korelacji między predyktorem (martwienie się) a zmienną wyjaśnianą (aktywne radzenie sobie). Jest



Rysunek 1. Ogólny model mediacyjnej roli prężności psychicznej pomiędzy martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem.

Źródło: opracowanie własne.

to zgodne z najnowszymi rekomendacjami w zakresie analizy mediacji, według których warunek istotności związku predyktora ze zmienną zależną nie jest konieczny (por. Hayes, 2022).



**Rysunek 2.** Model mediacyjnej roli prężności psychicznej pomiędzy martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem: strategią aktywnego radzenia sobie (1), koncentracji na emocjach (2), poszukiwaniem wsparcia społecznego (3)

*Adnotacja.* \*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$  ( $N = 404$ )

Źródło: opracowanie własne.

W powyższym modelu uzyskano efekt supresji klasycznej (Cichocka, Bilewicz, 2010), w której początkowa zależność między predyktorem a zmienną zależną jest nieistotna (efekt całkowity) i dopiero po włączeniu trzeciej zmiennej – mediatora – efekt bezpośredni staje się istotny statystycznie ( $c' = 0,03^* > c = 0,01$ ), przyrasta również procent wyjaśnianej wariancji (z  $R^2 = 0,001$  do  $R^2 = 0,104$ ). Istotność efektu supresji została potwierdzona metodą bootstrappingu – przedział ufności nie zawiera zera ( $IE = -0,02$  CI:  $-0,0364 - -0,0107$ ).

W odniesieniu do sytuacyjnej strategii aktywnego radzenia sobie ze stresem również pojawia się efekt supresji klasycznej ( $c' = 0,04^* > c = 0,01$ ), który jest istotny statystycznie ( $IE = -0,03$ ; CI:  $-0,0390 - -0,0129$ ) i wiąże się z przyrostem wyjaśnianej wariancji po wprowadzeniu mediatora (z  $R^2 = 0,002$  do  $R^2 = 0,14$ ).

Odmienne wyniki uzyskano w odniesieniu do strategii koncentracji na emocjach (rysunek 2 – ścieżki:  $a^2 b^2 c^2 c^2$ ).

W tym przypadku mamy do czynienia z efektem mediacji częściowej ( $c' < c$ ), kumulatywnej (*cumulative mediation*) – efekt całkowity jest istotny statystycznie ( $c = 0,16^{***}$ ). Po włączeniu mediatora efekt bezpośredni nadal jest istotny statystycznie, ale siła związku predyktora ze zmienną zależną jest nieco słabsza ( $c' = 0,14^{***}$ ). Procent wyjaśnianej wariancji jest większy w modelu bez



mediatora ( $R^2 = 0,20$ ) i zmniejsza się po jego włączeniu ( $R^2 = 0,17$ ). Mediacja jest istotna statystycznie, co potwierdza metoda bootstrappingu, gdzie 95% przedział ufności nie zawiera zera ( $IE = 0,02$ ; CI: 0,0059–0,0300).

W odniesieniu do sytuacyjnej strategii koncentracji na emocjach efekt mediacji okazał się nieistotny statystycznie ( $IE = 0,006$ ; CI: –0,0024–0,0161). Procent wyjaśnianej wariancji w obu modelach był taki sam ( $R^2 = 0,17$ ).

Kolejny istotny charakter zależności odnosi się do dyspozycyjnej strategii poszukiwania wsparcia społecznego (rysunek 2, s. 50 – ścieżki:  $a^3 b^3 c^3 c^3$ ).

Istotność efektu pośredniego prężności psychicznej na zależność pomiędzy martwieniem się a dyspozycyjną strategią poszukiwania wsparcia społecznego została potwierdzona ( $IE = -0,01$ ; CI: –0,0242 – –0,0022), przy czym warto zauważyć, że efekt mediacyjny ma tutaj charakter supresji kooperatywnej ( $c' > c$ ), w której początkowa zależność między predyktorem a zmienną zależną wzrasta przy kontrolowaniu trzeciej zmiennej (Cichocka, Bilewicz, 2010), podobnie procent wyjaśnianej wariancji jest wyższy przy włączeniu mediatora ( $R^2 = 0,04 > R^2 = 0,02$ ).

Identyczne rezultaty uzyskano w odniesieniu do sytuacyjnego charakteru tej strategii ( $IE = -0,01$ ; CI: –0,0243 – –0,0021), gdzie  $c' = 0,06^{**} > c = 0,05^*$  oraz  $R^2 = 0,18 > R^2 = 0,17$ ).

W tabeli 2 znajduje się podsumowanie analizy mediacji.

Tabela 2

*Podsumowanie analiz mediacyjnej roli prężności psychicznej w relacji między martwieniem się a strategiami radzenia sobie ze stresem (N = 404)*

Rodzaj mediacji	Efekt całkowity ( <i>total effect</i> )	Efekt bezpośredni ( <i>direct effect</i> )	Efekt pośredni ( <i>indirect effect</i> )	Przedział ufności		Wniosek
				Dolny	Górny	
Martwienie → Prężność → Aktywne radzenie sobie (dyspozycyjne)	0,01	0,03*	–0,02	–0,0364	–0,0107	supresja klasyczna
Martwienie → Prężność → Aktywne radzenie sobie (sytuacyjne)	0,01	0,04*	–0,03	–0,0390	–0,0129	supresja klasyczna
Martwienie → Prężność → Koncentracja na emocjach (dyspozycyjne)	0,16***	0,14***	0,02	0,0059	0,0300	mediacja częściowa
Martwienie → Prężność → Koncentracja na emocjach (sytuacyjne)	0,14***	0,14***	0,01	–0,0024	0,0161	mediacja nieistotna

Ciąg dalszy Tabeli 2

Rodzaj mediacji	Efekt całkowity ( <i>total effect</i> )	Efekt bezpośredni ( <i>direct effect</i> )	Efekt pośredni ( <i>indirect effect</i> )	Przedział ufności		Wniosek
				Dolny	Górny	
Martwienie → Prężność → Poszukiwanie wsparcia społecznego (dyspozycyjne)	0,05*	0,06**	-0,01	-0,0242	-0,0022	supresja kooperatywna
Martwienie → Prężność → Poszukiwanie wsparcia społecznego (sytuacyjne)	0,05*	0,06**	-0,01	-0,0243	-0,0021	supresja kooperatywna

*Adnotacja.* \*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$  ( $N = 404$ )

Źródło: opracowanie własne.

## DYSKUSJA

Celem zaprezentowanych badań była ocena zależności między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem u młodzieży oraz sprawdzenie, czy prężność psychiczna pełni rolę mediatora między tymi zmiennymi.

W odpowiedzi na pierwsze pytanie badawcze uzyskano dodatnią zależność między martwieniem się a dwiema strategiami radzenia sobie ze stresem: koncentracją na emocjach i poszukiwaniem wsparcia społecznego, zarówno w odniesieniu do sytuacyjnego radzenia sobie, jak i bardziej stałego, dyspozycyjnego sposobu zmagania się ze stresem. Skoro martwienie się przyczynia się do powstania negatywnych emocji (Kelly, Miller, 1999) logiczny wydaje się wybór strategii koncentracji na emocjach, której celem jest rozładowanie negatywnego afektu. Z kolei celem poszukiwania wsparcia społecznego jest m.in. możliwość wyrażenia swoich obaw, trosk przed bliską osobą, a tych w procesie martwienia się jest zwykle wiele (Borkovec i in., 1998). Podobne rezultaty uzyskano w badaniach dotyczących lęku – osoby z wyższym jego poziomem częściej radziły sobie dzięki koncentracji na emocjach (Dryhinicz, Rzepa, 2018; Ramos-Lira i in., 2020; Talik, Król, 2014). Nie jest zaskoczeniem podobieństwo wyboru emocjonalnych strategii zaradczych przez osoby martwiące się i lękowe, gdyż martwienie się jest jednym z podstawowych komponentów lęku, ale jednak nie jest tożsame z lękiem, o czym była mowa we *Wprowadzeniu*.

Prosta analiza korelacji nie wykazała istotnego związku między martwieniem się a aktywnym radzeniem sobie ze stresem. Dopiero w analizie mediacji, po wprowadzeniu prężności psychicznej w roli mediatora, martwienie zaczęło

istotnie przewidywać wybór strategii aktywnego radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, że osoby martwiące się jednak odwołują się do aktywnego radzenia sobie ze stresem, przy czym pośredniczącą rolę w tego rodzaju zależności odgrywa prężność psychiczna. Próbując wyjaśnić uzyskany wynik, warto odwołać się do koncepcji traktujących martwienie się jako rodzaj poznawczego rozwiązywania problemu, opracowywania go w myślach po to, by móc przygotować się na ewentualne, przyszłe mierzenie się z trudnościami (por. Borkovec i in., 1998; Davey, 1994). Można sądzić, że skoro osoba poznawczo przepracowała sobie problem, nie ma potrzeby angażowania się w faktyczne, a zarazem aktywne jego rozwiązywanie. W świetle wyników badań własnych można stwierdzić, że tym, co mobilizuje osobę do działania, jest prężność psychiczna. Oczywiście, nie możemy stwierdzić, jakie natężenie prężności psychicznej u osób martwiących się sprzyja wyborowi aktywnego radzenia sobie. W celu odpowiedzi na to pytanie należałoby przeprowadzić analizę moderacji.

Odmienne wyniki – mediacji częściowej – uzyskano w odniesieniu do dyspozycyjnej strategii koncentracji na emocjach: prężność psychiczna obniża faktycznie istniejący, pozytywny związek między martwieniem się a strategią koncentracji na emocjach. Jest to istotny wniosek, gdyż – jak wynika z literatury przedmiotu – strategia koncentracji na emocjach może mieć charakter nieadaptacyjny, poprzez koncentrację osoby na własnych przeżyciach emocjonalnych, może zamykać ją na bardziej aktywne rozwiązywanie problemu (por. Heszen-Niejodek, 2004). Druga istotna kwestia jest taka, że omawiana prawidłowość dotyczy jedynie dyspozycyjnej strategii koncentracji na emocjach (efekt mediacji jest nieistotny w odniesieniu do sytuacyjnego charakteru tej strategii), czyli bardziej trwałej postawy radzenia sobie z trudnościami. Prężność psychiczna – jako również pewna bardziej stała dyspozycja (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011) – może „wpływać” na osłabienie także bardziej stałej tendencji do radzenia sobie przez osoby martwiące się dzięki koncentracji na emocjach.

Jeszcze inne wyniki uzyskano w odniesieniu do trzeciej strategii – poszukiwania wsparcia społecznego. Włączenie prężności psychicznej nasila istniejący związek między martwieniem się a poszukiwaniem wsparcia społecznego. Innymi słowy, osoba, która się martwi, w sytuacji trudnej poszukuje wsparcia społecznego (por. de Matos i in., 2016; Talik, Król, 2014), a czynnikiem, który jeszcze bardziej wzmacnia taką postawę, jest prężność psychiczna, sama w sobie sprzyjająca wyborowi tej strategii zaradczej (por. Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014; Konaszewski, Kwadrans, 2017; Wyszogrodzka, Woźniak-Prus, 2020).

Podsumowując, uzyskane rezultaty wskazują, że zależność między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem jest złożona i mediowana przez inne zmienne – w tym przypadku przez prężność psychiczną. Charakter tej mediacji jest różny i zależy od rodzaju strategii zaradczej: albo uwypukla pozornie nieistniejący związek (martwienie → aktywne radzenie sobie), albo wzmacnia faktycznie istniejącą zależność (martwienie → poszukiwanie wsparcia społecznego), albo – jako mediator – częściowo wyjaśnia istniejącą relację (martwienie → koncentracja na emocjach). Niezależnie od charakteru tej mediacji uzyskane wyniki wskazują, że prężność psychiczna stanowi istotną zmienną dla zrozumienia złożonego zjawiska martwienia się w kontekście radzenia sobie ze stresem. Jest

ważnym zasobem osobistym (Folkman i in., 2000; Heszen-Niejodek, 2004; Talik, Szewczyk, 2010) w aktywności zaradczej. Nieuwzględnianie tego zasobu w wyjaśnianiu zjawiska *copingu* nie oddaje w pełni jego specyfiki w grupie osób martwiących się i to w odniesieniu do każdej z wyodrębnionych strategii zaradczych.

Na koniec warto zauważyć, że we wszystkich modelach prężność psychiczna była skorelowana ujemnie z martwieniem się, co wskazuje, że niski jego poziom wiąże się z przyrostem prężności. Przywołując w tym kontekście koncepcję Daveya (1994) o istnieniu kontinuum martwienia, na którego jednym krańcu jest zdrowe, normalne martwienie się, zaś na drugim – patologiczne (intruzywne, nadmiarowe, niekontrolowalne), można przypuszczać, że dla osób „zdrowo martwiących się” prężność stanowi istotny zasób osobisty, sprzyjający podejmowaniu bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem.

### **Ograniczenia badań własnych**

Podstawowym ograniczeniem badań własnych jest ich korelacyjny i przekrojowy charakter, który uniemożliwia wnioskowanie o relacjach przyczynowo-skutkowych między zmiennymi. Zakres generalizacji wyników jest ograniczony, gdyż badania były prowadzone w grupie młodych ludzi. Warto mieć na uwadze, że specyfiką badanej grupy są niezakończone procesy rozwojowe, w tym przede wszystkim nieukształtowana struktura osobowości (Bardziejewska, 2004; Brzezińska, 2002), w związku z tym bardzo trudno jednoznacznie określić stały charakter zależności między zmiennymi – być może w późniejszych okresach rozwojowych model mediacji byłby inny niż uzyskany w prezentowanych badaniach.

### **Rekomendacje dotyczące dalszych badań**

W dalszych analizach warto byłoby przeprowadzić analizę moderacji, która pozwoliłaby ustalić, w jaki sposób różna wartość prężności psychicznej decyduje o kierunku lub sile zależności między martwieniem się a wyborem konkretnej strategii radzenia sobie ze stresem. Otwiera to szereg interesujących pytań badawczych, np. Czy osoby martwiące się, ale zarazem prężne psychicznie, radzą sobie ze stresem inaczej niż osoby z niskim poziomem prężności? Jaki poziom prężności psychicznej sprzyja wyborowi aktywnych strategii zaradczych przez osoby martwiące się?

Warto zbadać model zależności między martwieniem się a radzeniem sobie ze stresem także w innych grupach wiekowych i to zarówno w kontekście mediacyjnej, jak i moderacyjnej roli prężności psychicznej, z uwagi na wspomniane wcześniej niezakończone procesy rozwojowe w badanej grupie, a także biorąc pod uwagę zmiany w zakresie natężenia samej prężności psychicznej, które zaobserwowano w różnych grupach wiekowych (por. Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

Interesujące wydaje się również eksplorowanie innych zmiennych podmiotowych z kategorii zasobów osobistych, istotnych podczas aktywności zaradczych, np. poczucie własnej skuteczności, poczucie koherencji, poczucie sensu życia.

**BIBLIOGRAFIA**

- Amjad, F., Bokharey, I. Z. (2014). The impact of spiritual wellbeing and coping strategies on patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(1), 21–38. DOI: 10.3998/jmmh.10381607.0008.102.
- Ariadna (2022). Ogólnopolski Panel Badawczy. Pobrane z: <https://panelariadna.pl/>.
- Baykan, H., Yargic, I. (2012). Depression, anxiety disorders, quality of life and stress coping strategies in hemodialysis and continuous ambulatory peritoneal dialysis patients. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni/ Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(2), 167–176. DOI: 10.5455/bcp.20120412022430.
- Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions and origins of worry. W: G. C. L. Davey, F. Tallis (red.), *Worrying. Perspectives on Theory, Assessment and Treatment* (s. 5–33). Chichester: John Wiley & Sons.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561–576. DOI: 10.1023/A:1018790003416.
- Bulik, N. O., Zadworna-Cieślak, M. (2014). Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym. *Przegląd Badań Edukacyjnych/ Educational Studies Review*, 2(19), 7–24. DOI: 10.12775/PBE.2014.019.
- Chen, J., Johnstone, K. M., Kemps, E. (2022). A randomised controlled trial evaluating two universal prevention programs for children: Building resilience to manage worry. *Journal of Affective Disorders*, 297, 437–446. DOI: 10.1016/j.jad.2021.10.079.
- Chorpita, B. F., Tracey, S. A., Brown, T. A., Collica, T. J., Barlow, D. H. (1997). Penn State Worry Questionnaire for Children. *PsycTESTS*. DOI: 10.1037/t13659-000.
- Cichocka, A., Bilewicz, M. (2010). Co się kryje w nieistotnych efektach statystycznych? Możliwości zastosowania analizy supresji w psychologii społecznej. *Psychologia Społeczna*, 2–3(14), 191–198.
- Constans, J. I., Mathews, A., Brantley, P. J., James, T. (1999). Attentional reactions to an MI: The impact of mood state, worry, and coping style. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(5), 415–423. DOI: 10.1016/S0022-3999(99)00016-1.
- Davey, G. C. L. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 327–330. DOI: 10.1016/0005-7967(94)90130-9.
- Davey, G. C., Tallis, F. (red.). (1994). *Worrying. Perspectives on Theory, Assessment and Treatment*. Chichester: John Wiley & Sons.
- de Matos, M. G., Camacho, I., Reis, M., Costa, D., Galvão, D. (2016). Worries, coping strategies and well-being in adolescence: Highlights from HBSC study in Portugal. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 11(3), 274–280. DOI: 10.1080/17450128.2016.1220655.
- Dryhinicz, M., Rzepa, T. (2018). Poziom lęku, akceptacja choroby i radzenie sobie ze stresem przez pacjentki onkologiczne i nieonkologiczne. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*, 31(1). DOI: 10.17951/j.2018.31.1.7-21.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. J. (2000). The dynamics of a stressful encounter. W: E. T. Higgins, A. W. Kruglanski (red.),

- Motivational science: Social and personality perspectives* (s. 111–127). Philadelphia, Pa: Psychology Press.
- Gana, K., Martin, B., Canouet, M.-D. (2001). Worry and anxiety: Is there a causal relationship? *Psychopathology*, *34*(5), 221–229. DOI: 10.1159/000049314.
- Gierus, J., Mosiołek, A., Szulc, A. (2018). Nie tylko „nerwica”. Poziom patologicznego zamartwiania i objawy lęku uogólnionego w populacji a skala zgłoszeń do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Które zjawisko wyjaśnia więcej? *Psychiatria*, *15*(1), 1–6.
- Gołędzinowska, M., Sawicka, M., Żochowska, A. (2018). Worrying in people with schizophrenia. *Advances in Psychiatry and Neurology/ Postępy Psychiatrii i Neurologii*, *27*(1), 3–14. DOI: 10.5114/ppn.2018.74324.
- Groves, D., Clark, L. H., Clark, G. I. (2020). The relationship between worry and intolerance of uncertainty subtypes. *Australian Psychologist*, *55*(2), 132–142. DOI: 10.1111/ap.12421.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, *76*(4), 408–420. DOI: 10.1080/03637750903310360.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, *85*(1), 4–40. DOI: 10.1080/03637751.2017.1352100.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: Third Edition: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press. Pobrane z: <https://www.guilford.com/books/Introduction-to-Mediation-Moderation-and-Conditional-Process-Analysis/Andrew-Hayes/9781462549030>.
- Hayes, A. F., Preacher, K. J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, *67*(3), 451–470. DOI: 10.1111/bmsp.12028.
- Heszen-Niejodek, I. (2004). Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej. W: J. Strelau (red.), *Osobowość a ekstremalny stres* (s. 238–263). Gdańsk: GWP.
- Janowski, K. (2011). Skłonność do martwienia się u osób w podeszłym wieku. W: S. Steuden, K. Janowski (red.), *Starzenie się z godnością* (s. 231–240). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Janowski, K., Kaczmarek, Ł., Kossowska, M., Niedbał, K. (2009). Skłonność do martwienia się a wykonywanie testu Stroopa przez kobiety. *Psychiatria Polska*, *XLIII*(1), 41–51.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *NPSR – Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP. Pobrane z: <https://www.practest.com.pl/npsr-narz%C4%99dzia-pomiaru-stresu-i-radzenia-sobie-ze-stresem>.
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., McHugh, R. K., Björgvinsson, T. (2015). Distress intolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, *28*(4), 408–424. DOI: 10.1080/10615806.2014.974571.
- Konaszewski, K., Kwadrans, Ł. (2017). Prężność psychiczna a wsparcie społeczne w grupie młodzieży nieprzystosowanej. Badania pilotażowe. *Resocjalizacja Polska*, *13*, 163–173. DOI: 10.22432/pjsr2017.13.11.

- Levy, S., Guttman, L. (1985). Worry, fear, and concern differentiated. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1–4), 251–264. DOI: 10.3109/01612848509009457.
- Messman, B. A., Rafiuddin, H. S., Slavish, D. C., Weiss, N. H., Contractor, A. A. (2022). Examination of daily-level associations between posttraumatic stress disorder symptoms and COVID-19 worries. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(3), 497–506. DOI: 10.1037/tra0001170.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487–495. DOI: 10.1016/0005-7967(90)90135-6.
- Nitschke, J. B., Heller, W., Imig, J. C., McDonald, R. P., Miller, G. A. (2001). Distinguishing dimensions of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 1–22. DOI: 10.1023/A:1026485530405.
- Nowakowski, K., Wróbel, K. (2021). Psychopathic traits, psychological resilience and coping with stress in socially maladjusted youth. *Psychiatria Polska*, 55(5), 1157–1167. DOI: 10.12740/PP/OnlineFirst/118139.
- Oathes, D. J., Bruce, J. M., Nitschke, J. B. (2008). Worry facilitates corticospinal motor response to transcranial magnetic stimulation. *Depression and Anxiety*, 25(11), 969–976. DOI: 10.1002/da.20445.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – Polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, XVI(1), 7–28.
- Ojala, M. (2012). Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change? *International Journal of Environmental and Science Education*, 7(4), 537–561.
- Olszewski, K., Talik, E., Oleś, M. (2016). Martwienie się młodzieży w okresie dorastania a percepcja postaw rodzicielskich. *Psychologia Rozwojowa*, 21(3), 89–103. DOI: 10.4467/20843879PR.16.018.5529.
- O'Neill, G. W. (1985). Is worry a valuable concept? *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 479–480. DOI: 10.1016/0005-7967(85)90177-9.
- Pestle, S. L., Chorpita, B. F., Schiffman, J. (2008). Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire for Children in a large clinical sample. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(2), 465–471. DOI: 10.1080/15374410801955896.
- Pigati, P. A. da S., Righetti, R. F., Nisiayamoto, B. T. C., Saraiva-Romanholo, B. M., Tibério, I. de F. L. C. (2022). Resilience and its impact on the mental health of physiotherapists during the COVID-19 pandemic in São Paulo, Brazil. *Journal of Affective Disorders*, 310, 422–428. DOI: 10.1016/j.jad.2022.05.049.
- Portillo-Reyes, V., Capps, J. W., Loya-Méndez, Y., Reyes-Leal, G., Quiñones-Soto, J. (2022). Daily stress and coping strategies: Relationships with anxiety and resilience in preadolescents from Ciudad Juárez, Mexico. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(4), 1881–1891. DOI: 10.1007/s12144-020-00682-8.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., Hayes, A. F. (2007). Addressing Moderated Mediation Hypotheses: Theory, Methods, and Prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185–227. DOI: 10.1080/00273170701341316.

- Ramos-Lira, L., Rafful, C., Flores-Celis, K., Mora Ríos, J., García-Andrade, C., Rascón Gasca, M. L., Bautista Aguilar, N., Cervantes Muñoz, C. (2020). Emotional responses and coping strategies in adult Mexican population during the first lockdown of the COVID-19 pandemic: An exploratory study by sex. *Salud Mental*, 43(6), 243–251. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2020.034.
- Scotta, A. V., Cortez, M. V., Miranda, A. R. (2021). Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in argentinian university students during the covid-19 social isolation. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 199–214. DOI: 10.1080/13548506.2020.1869796.
- Sebri, V., Cincidda, C., Savioni, L., Ongaro, G., Pravettoni, G. (2021). Worry during the initial height of the COVID-19 crisis in an italian sample. *Journal of General Psychology*, 148(3), 327–359. DOI: 10.1080/00221309.2021.1878485.
- Sęk, H., Cieślak, R. (red.). (2017). *Wsparcie społeczne stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Pobrane z: <https://www.profinfo.pl/sklep/wsparcie-spoeczne-stres-i-zdrowie,64430.html>.
- Solarz, A., Janowski, K. (2013). Skłonność do martwienia się, przekonania o martwieniu się a osobowość – analiza wzajemnych zależności i różnic płciowych. *Postępy Psychiatrii i Neurologii* 22(2), 103–112.
- Sugiura, T., Sugiura, Y., Tanno, Y. (2013). Relationships among refraining from catastrophic thinking, worrying, and metacognitive beliefs. *Psychological Reports*, 113(1), 1–14. DOI: 10.2466/02.09.PR0.113x14z3.
- Talik, E. (2022). Zjawisko martwienia się u dzieci i młodzieży – przegląd koncepcji i badań. W: A. Kulik, E. Talik (red.), *Konteksty psychosomatyki i psychologii klinicznej w biegu życia. Pamięci Profesora Leszka Szewczyka* (s. 187–200). Lublin: TN KUL.
- Talik, E., Król, K. (2014). Lęk szkolny a strategie radzenia sobie ze stresem u dzieci. Moderująca rola uogólnionego poczucia własnej skuteczności. *Psychologia Rozwojowa*, 19(3). Pobrane z: <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2084-3879-year-2014-volume-19-issue-3-article-5466>.
- Talik, E., Szewczyk, L. (2010). Wybrane zasoby osobiste a strategie radzenia sobie ze stresem u nastolatków. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2(XV), 154–168.
- Tallis, F., Eysenck, M. W., Mathews, A. (1991). Worry: A critical analysis of some theoretical approaches. *Anxiety Research*, 4(2), 97–108. DOI: 10.1080/08917779108248767.
- Trzeciecka, M. (2021). *Poczucie własnej skuteczności w grupie późnych adolescentów w kontekście prężności psychicznej i stylów radzenia sobie ze stresem*. Pobrane z: <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/282679>.
- Wyszogrodzka, M., Woźniak-Prus, M. (2020). Inteligencja emocjonalna i wsparcie społeczne a prężność u nastolatków w okresie wczesnej adolescencji. *Polskie Forum Psychologiczne*, XXV(4), 431–449.
- Zalewska, O. (2021). Subiektywna jakość życia dzieci a skłonność do martwienia się i poczucie własnej wartości. *Studia Paradyskie*, 31, 369–386.
- Zebb, B. J., Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety: Is there really a difference? *Behavior Modification*, 22(1), 45–61. DOI: 10.1177/01454455980221003.