



Znaczenie odporności psychicznej w komunikacji interpersonalnej a odkrywanie resentymentu – analiza badań młodych dorosłych

The importance of mental resilience in interpersonal communication and the unveiling of resentment – analysis of studies on young adults

<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1321>

Mariusz Karbowski^a, Maria Ryś^b, Wiktoria M. Samborska^c, Urszula Tataj-Puzyna^d✉

^a Mariusz Karbowski, ¹ <https://orcid.org/0000-0002-9806-6133>,

^b Maria Ryś, ² <https://orcid.org/0000-0003-4287-1261>

^c Wiktoria M. Samborska, <https://orcid.org/0009-0008-9140-3142>

^d Urszula Tataj-Puzyna, ³ <https://orcid.org/0000-0001-9800-3434>

¹ Katedra Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

² Wydział Nauk o Człowieku, Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie

³ Zakład Położnictwa, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego, Warszawa

✉ Autor korespondujący: Urszula Tataj-Puzyna, ursulatatajpuzyna@gmail.com

Abstrakt: Zrozumienie pewnych mechanizmów odporności psychicznej oraz sposobów form komunikacji w relacjach interpersonalnych odgrywa istotną rolę w promowaniu zdrowych relacji oraz efektywnej komunikacji w obliczu resentymentu. Badania pokazują, że mimo poprawy niektórych wskaźników zdrowia, problemy ze zdrowiem psychicznym wśród młodych dorosłych nasiliły się. Hipoteza zakładała istnienie związku pomiędzy aspektami odporności psychicznej, które wpływają na resentyment, a formami komunikacji interpersonalnej w tej grupie wiekowej. Wyniki badań potwierdziły tę zależność, wskazując na dodatnią korelację między prawidłową postawą wobec trudności i zdrowiem emocjonalnym a uznawaniem wartości innych, oraz na ujemną korelację między trudnościami emocjonalnymi a deprecjonowaniem innych. Czynniki te mogą wywoływać emocje takie jak zazdrość, nienawiść czy niechęć, a także wpływać negatywnie na jakość życia, zwiększając ryzyko resentymentu. Zmienne struktury społeczne i widoczność rywalizujących grup pogłębiają te napięcia emocjonalne, gdy jednostki próbują pogodzić własny sukces z wartościami społecznymi. W badaniu wzięło udział 142 młodych dorosłych w wieku 18-35 lat, z czego 54,2% stanowiły kobiety, a 45,8% mężczyźni. Do oceny odporności psychicznej wykorzystano Skalę Odporności Psychiczej autorstwa M. Ryś i współpracowników, a Formy Komunikacji oceniano za pomocą kwestionariusza opartego na koncepcji Rosenberga, opracowanego przez M. Ryś i P. Kwasa.

Słowa kluczowe: odporność psychiczna, forma komunikacji interpersonalnej, resentyment

Abstract: Understanding certain mechanisms of mental resilience and the methods of communication in interpersonal relationships plays a crucial role in promoting healthy relationships and effective communication in the face of resentment. Research shows that despite improvements in some health indicators, mental health issues among young adults have intensified. The hypothesis proposed a connection between aspects of mental resilience that affect resentment and forms of interpersonal communication within this age group. The results confirmed this relationship, indicating a positive correlation between a proper attitude toward challenges and emotional well-being, and the recognition of others' value. On the other hand, there was a negative correlation between emotional difficulties and the devaluation of others. These factors can evoke emotions such as envy, hatred, or reluctance, and negatively impact quality of life, increasing the risk of resentment. Shifting social structures and the visibility of competing groups deepen these emotional tensions as individuals attempt to reconcile their own success with societal values. The study included 142 young adults aged 18 – 35, with 54.2% being women and 45.8% men. Mental resilience was assessed using the Mental Resilience Scale by M. Ryś et al., while forms of communication were evaluated using a questionnaire based on Rosenberg's concept, developed by M. Ryś and P. Kwas.

Keywords: mental resilience, interpersonal communication, resentment

Wprowadzenie

Zrozumienie dynamiki odporności psychicznej oraz form komunikacji w otoczeniu interpersonalnym ma kluczowe znaczenie dla wspierania zdrowych relacji i skutecznej komunikacji w kontekście poczucia resentymentu.

Badania pokazują, że pomimo poprawy niektórych wskaźników zdrowotnych w ostatnich czasach wzrosły problemy ze zdrowiem psychicznym wśród młodych dorosłych. Przeżywanie resentymentu jako odpowiedź na zagrożenia, presje społeczne i nierówności, może przyczynić się do tego trendu. Podjęcie tematu resentymentu i jego związków jest ważne dla poprawy zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia młodych dorosłych (Eckersley, 2011).

Podstawowym celem niniejszego artykułu jest analiza wyników badań własnych, oraz stwierdzenie czy istnieją zależności, pomiędzy aspektami odporności psychicznej, które wiążą się z resentymentem a formami komunikacji interpersonalnej u młodych dorosłych. Bowiem wcześniejsze badania o wpływie traumatycznych doświadczeń w dzieciństwie na style przywiązania w świetle resentymentu i funkcjonowaniem w dorosłym życiu (na próbie liczącej 100 osób: 50 kobiet i 50 mężczyzn) pokazały zasadność podjęcia dalszych eksploracji naukowych (Karbowski, 2023). Zaznaczyć należy, iż w okresie wczesnej dorosłości osoby doświadczają licznych, niejednokrotnie głęboko, a czasem boleśnie przeżywanych zmian, związanych z budowaniem indywidualnej tożsamości, osiągnięciem niezależności czy modyfikacjami otaczającego środowiska (Suchodolska, 2016). Młode osoby intensywnie przeżywając rzeczywistość, stając w obliczu nowych wyzwań (Sokołowska, 2015). Nigdy nie było to zadaniem łatwym, jednakże na przestrzeni ostatnich lat zaobserwowano znaczny wzrost problemów w tym zakresie (Franczok-Kuczmowska i Kuzian, 2018). Powyższe trudności uległy nasileniu w czasie pandemii COVID-19 (Baran, Hamer, 2021) oraz okresie wybuchu wojny w sąsiadującej z Polską

Ukrainie (por. np. Franczok-Kuczmowska, 2022; Zabłocka-Żytka, 2023). Warto również zaznaczyć, jak podają Stone i in. (2010) młodzi ludzie w okresie wczesnej dorosłości doświadczają stresu częściej niż osoby będące w innych etapach rozwojowych.

W przypadku młodych dorosłych resentyment¹ może być kształtowany przez różnorodne czynniki środowiskowe, takie jak warunki wychowawcze, status społeczno-ekonomiczny oraz stresory społeczne. Czynniki te często wywołują takie reakcje emocjonalne, jak niechęć, nienawiść, zawiść czy zemstę, ale również mogą prowadzić do obniżenia jakości życia w kontekście nasilenia depresji i lęku (Karbowski, Nowicka 2024). Płynność współczesnych struktur społecznych oraz widoczność rywalizujących grup społecznych dodatkowo potęgują te napięcia emocjonalne gdy jednostki starają się pogodzić własny sukces z postrzeganymi wartościami społecznymi (Turner, 2011).

1. Teoretyczne wprowadzenie do badań

1.1. Geneza pojęcia odporności i różne jej ujęcia w literaturze psychologicznej

Nauką, która jako pierwsza zdefiniowała i zastosowała pojęcie odporności, jest immunologia. Zgodnie z tą dziedziną odporność świadczy o braku podatności organizmu na destrukcyjny wpływ różnego rodzaju patogenów. Dyscypliny przyrodnicze posługują się szerszym znaczeniem terminu, określając odporność jako stan, w którym jednostka posiada zdolność do stawiania oporu niekorzystnym wpływom szeroko rozumianych czynników środowiskowych (za: Tere-lak, 2017). Ponadto nauki fizyczne wyróżniają termin *resilience*, wskazujący na silną sprężystość i elastyczność jako właściwości materiałów niewrażliwych na odkształcenia (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

1 Historycznie resentyment postrzegany jest jako uczucie pełne frustracji, pogardy i oburzenia, wynikające z doświadczeń niesprawiedliwości i bezsilności (TenHouten, 2018). Koncepcja „resentymentu” w ujęciu Friedricha Nietzschego i Maxa Schelera akcentuje historyczne korzenie tego zjawiska, łącząc je z bezsilnością oraz specyficznymi ramami moralnymi. Nietzsche wiązał resentyment z moralnością chrześcijańską, natomiast Scheler odnosił je do burżuazyjnego etosu Europy Zachodniej (Meltzer & Musolf, 2002). Max Weber rozwijał tę ideę, analizując resentyment jako siłę napędową przekonań religijnych i ideologii grup marginalizowanych, sugerując, że stanowi on reakcję kompensacyjną wobec nierówności społecznych (Turner, 2011).

W naukach społecznych i naukach o zdrowiu zwraca się uwagę na szczególny rodzaj odporności, jaki stanowi odporność psychiczna. Mimo iż pojęcie to jest wielowymiarowe i posiada dynamiczną specyfikę (Charney, 2004; por. także: Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008), w literaturze można zauważyć dwa najczęściej powtarzające się określenia: *resilience* oraz *resiliency* (Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018).

1.1.1. Odporność psychiczna jako proces

Resilience określana jest mianem procesu. Luthar i in. (2000) ujmują tę zmienną jako konstrukt związany z pozytywną oraz efektywną adaptacją jednostki do problemów i trudności życiowych. Aby można było wnioskować o zajściu procesu konieczne są następujące warunki: znalezienie się osoby w sytuacji zagrożenia oraz osiągnięcie dobrego przystosowania pomimo niekorzystnych dla rozwoju zagrożeń. Podobne podejście prezentuje Ostaszewski (2005), twierdząc, iż działanie mechanizmu *resilience* stanowi adaptacyjną odpowiedź na negatywne oddziaływania czynników środowiskowych, jednak reakcja ta wiąże się również z pewnymi stratami osobistymi (Campbell-Sills, Cohan, Stein, 2006). W tym ujęciu mechanizm *resilience* będzie szczególnie związany z problematyką resentymentu.

Egeland i współpracownicy (2003) ujmują odporność psychiczną w ramach organizacyjnego modelu rozwoju, który opisuje procesy umożliwiające analizę i klasyfikację dotychczasowych przeżyć. Pierwotne wzorce adaptacji stanowią ramy dla późniejszych doświadczeń osoby, dzięki czemu możliwe jest rozwinięcie większej złożoności oraz elastyczności zachowań w obliczu trudnych sytuacji, a więc możliwe staje się unikanie resentymentu. Pierwotne schematy przystosowywania się do nowości, problemów, zagrożeń czy kryzysów nie są tracone, lecz ulegają reorganizacji, a następnie włączeniu do nowych wzorców adaptacyjnych (tamże).

1.1.2. Odporność psychiczna jako cecha

Warto także przytoczyć ujęcie odporności psychicznej jako cechy. Ostrowski (2022) zwraca uwagę na łacińskie pochodzenie słowa *resilience*. Ponieważ

termin nawiązuje do „odskakiwania, odbijania się”, autor podkreśla jego podobieństwo do funkcjonującej w literaturze naukowej definicji prężności ego, ujmowanej jako dyspozycja osobowościowa. Pojęcie *ego resiliency* zostało przetłumaczone i wprowadzone do polskiej literatury naukowej przez Zenona Uchnasta (1997), który podkreślił, że określenie *resiliency* wskazuje na potencjał jednostki do bycia zaradną w różnych warunkach życia codziennego, a słowo *ego* eksponuje ten potencjał w odniesieniu do budowy osobowości człowieka. Zatem jeżeli jednostkę charakteryzuje duża prężność ego, posiada ona zdolność adaptacji do licznych zmian zachodzących w jej życiu. Człowiekowi łatwiej jest skutecznie radzić sobie z sytuacjami trudnymi dzięki umiejętnemu wykorzystaniu potencjału do zarządzania zasobami osobistymi oraz środowiskowymi (tamże). W takiej sytuacji jednostka prezentuje bardziej pozytywne podejście do życia, jest stabilna emocjonalnie, a napotkane wyzwania traktuje jako sposobność do poszerzenia zakresu osobistych doświadczeń.

Brak prężności ego może wskazywać na niestabilną strukturę osobowości i niską odporność na frustrację. W nowych czy trudnych sytuacjach osoby te mogą podejmować niespójne, chaotyczne działania, dotkliwie odczuwając narastający niepokój (Block, Block, 1980; por. także: Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

1.1.3. Zasoby chroniące przed procesami dezadaptacyjnymi

W ostatnim czasie coraz częściej podejmowany jest problem zasobów chroniących człowieka przed procesami dezadaptacyjnymi. Do takich zasobów chroniących należą zdolności w sferze poznawczej, temperamentalna tendencja do nawiązywania kontaktów z innymi, zdolności przystosowawcze, optymistyczne podejście do życia, szeroki wachlarz kompetencji społecznych, pozytywna samoocena, posiadanie celów i chęć ich realizowania, a także przekonanie o możliwości skutecznego działania nawet w obliczu trudności. Wśród komponentów uzyskanych dzięki relacjom z najbliższymi wyróżnia się: więzi rodzinne, efektywną komunikację, jasne zasady i oczekiwania, ale również wsparcie w okresie

dzieciństwa i dorastania ze strony rodziców oraz nauczycieli, czy środowiska rówieśniczego. Ponadto istotne są: towarzystwo rówieśników ambitnych, pomocnych, działających zgodnie z przyjętymi normami społecznymi oraz obecność życzliwych, godnych zaufania i kompetentnych dorosłych. Dobremu przystosowaniu osób dorastających w warunkach podwyższonego ryzyka może także sprzyjać odpowiednie środowisko lokalne: pozytywna atmosfera w szkole, wsparcie pedagogów, działalność w grupach zainteresowań oraz łatwy dostęp do obiektów rekreacyjnych, poradni zdrowotnych czy ośrodków pomocy psychologicznej w sytuacji kryzysu (por. np. Boczkowska, 2022; Ostaszewski, 2005; Ryś, 2024; Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018).

1.2. Komunikacja interpersonalna

1.2.1. Definicyjne ujęcie

Komunikacja stanowi pojęcie wieloznaczne. Terminem tym określa się bowiem wszelkie środki transportu, a także różnego rodzaju sposoby wymiany informacji (za: Ryś, 2024).

Proces komunikowania zachodzi niemal we wszystkich działaniach interpersonalnych. Wymiana informacji może następować pomiędzy: jednostkami, zespołami osób bądź organizacjami (Pyrkosz-Pacyna i in., 2022). Komunikacja intrapsychiczna ujmowana jest jako pewnego typu rozmowa z samym sobą, rodzaj wewnętrznego dialogu, który przeprowadza każda osoba podejmująca aktywność społeczną. Do opisywanych działań można zaklasyfikować między innymi wszelkie obawy odnośnie do nawiązywania interakcji z przedstawicielami nieznanymi kultur czy zaangażowania w ryzykowne inwestycje. Podejmowanie nowych wyzwań poprzedzone jest okresem refleksji i wahań, które, jeżeli pozostają jedynie w umyśle jednostki, nie podlegają korekcie ze strony środowiska zewnętrznego (Nęcki, 2008). Przedstawiony powyżej wymiar porozumiewania się występuje w literaturze także pod nazwą „komunikacja intrapersonalna” (Licak, 2018). Resentyment jest zjawiskiem występującym głównie w tym zakresie. Z kolei na poziomie grupowym opisywane zjawisko obejmuje wymianę informacji dokonywaną przez

pełniących określone funkcje członków zespołu. Społeczny wymiar komunikowania, w ujęciu Johna Fiske (1999) dotyczy natomiast interakcji zachodzących pomiędzy grupami (tamże). Inny możliwy do wyodrębnienia poziom porozumiewania się stanowi komunikowanie interpersonalne, podczas którego dwie osoby doprecyzowują, co mają na myśli i w sposób klarowny wyrażają własne intencje oraz oczekiwania względem rozmówcy (Nęcki, 2008). Wzorce sposobu komunikowania się są w dużej mierze kształtowane w środowisku rodzinnym (por. np. Piekorz, 2022; Weryszko, 2020; Wysota, 2022), a ich rozwój warunkowany jest doświadczaniem miłości (por. np. Jaworska, Lubiejewski, Wójtowicz, 2019).

1.2.2. Porozumienie bez przemocy

W czasach silnych konfliktów, poczucia osamotnienia, szczególnego znaczenia nabiera porozumienie bez przemocy – koncepcja Marshalla Rosenberga (2011), która jest szczególną postawą wypowiadania się oraz słuchania umożliwiającą jednostce rozpoczęcie wypełnionej wrażliwością i współczuciem komunikacji nie tylko z innymi ludźmi, ale także z samym sobą. Podstawę empatycznej wymiany informacji stanowią określone umiejętności operowania mową oraz wszelkimi innymi środkami wykorzystywanymi w interakcjach społecznych. Język porozumienia bez przemocy pozwala na formułowanie wypowiedzi w sposób świadomy, klarowny i szczerzy. Jednostka, zamiast przejawiania bezrefleksyjnych reakcji, podejmuje wysiłek poznawczy, określając własne uczucia, pragnienia. Osoba ta jest również wrażliwa na potrzeby innych: nie tylko dostrzega oczekiwania innych, ale także stara się zrozumieć ich podejście do rzeczywistości, przyjmując postawę pełną empatii (tamże).

W ujęciu Rosenberga współczucie stanowi niezwykle ważny aspekt skutecznego komunikowania się. Autor zwraca uwagę, iż empatia może jednak być blokowana poprzez stosowanie określonego rodzaju komunikatów. Jednym z czynników, które hamują rozwój wrażliwości w komunikacji jest stosowanie osądów moralnych. Formułując oceny czy stawiając subiektywne diagnozy, człowiek koncentruje uwagę na dokonywaniu klasyfikacji,

szacowaniu stopnia niewłaściwości sytuacji, a także na ustalaniu często niesłusznych wniosków. Innymi elementami zakłócającymi empatyczną komunikację są: porównania, konfrontacje czy wypieranie się odpowiedzialności. Do komunikatów „odcinających od życia” należy również wyrażanie własnych pragnień oraz potrzeb w formie bezpośrednich bądź utajnionych żądań (tamże)².

Na podstawie modelu komunikacji bez przemocy i poszczególnych jego elementów M. Ryś i P. Kwas opracowali narzędzie badające formy komunikacji. Prowadzenie rozmowy zgodnie z empatycznym podejściem symbolizowanym przez żyrafę autorzy ujmują jako „forma komunikowania się dowartościowująca innych” (za: Ryś, 2024, s. 295). Język sprzeczny z koncepcją porozumienia bez przemocy został natomiast określony mianem „deprecjonującej formy porozumiewania się” (tamże, s. 296.)

2. Metodologia badań własnych

2.1. Cel badań, postawione pytania i hipotezy

Podstawowym celem badań było stwierdzenie czy istnieją zależności, a jeśli tak to jakie, pomiędzy tymi wymiarami odporności psychicznej, które są ważne w powstawaniu resentymu, a więc postawami wobec trudności i problemów, postawą wobec życia i własnej osoby, somatyzacją, sferą emocjonalną, postawą wobec zranień a formami komunikacji u młodych dorosłych?

Przystępując do badań postawiono następujące hipotezy:

- Im wyższy poziom odporności psychicznej u młodych dorosłych w zakresie prawidłowej postawy wobec trudności i problemów, tym bardziej porozumiewają się oni w formie dowartościowującej innych, a nie deprecjonującej wartość drugiego człowieka
- Im wyższy poziom odporności psychicznej u młodych dorosłych w zakresie prawidłowej postawy *wobec życia i własnej osoby*, tym bardziej porozumiewają się oni w formie dowartościowującej innych, a nie deprecjonującej wartość drugiego człowieka.
- Im wyższy poziom odporności psychicznej u młodych dorosłych w zakresie somatyzacji (tzn. im niższa somatyzacja), tym bardziej porozumiewają się oni w formie dowartościowującej innych, a nie deprecjonującej wartość drugiego człowieka.
- Im wyższy poziom odporności psychicznej u młodych dorosłych w zakresie prawidłowego funkcjonowania w sferze emocjonalnej, tym bardziej porozumiewają się oni w formie dowartościowującej innych, a nie deprecjonującej wartość drugiego człowieka.
- Im wyższy poziom odporności psychicznej u młodych dorosłych w zakresie prawidłowego funkcjonowania dotyczącego postaw wobec zranień, tym bardziej porozumiewają się oni w formie dowartościowującej innych, a nie deprecjonującej wartość drugiego człowieka.

2 W modelu opracowanym przez Marshalla Rosenberga pojawiają się dwa bardzo ważne symbole. Żyrafa, jako zwierzę o łagodnym usposobieniu i wyjątkowo dużym względem masy ciała sercu, reprezentuje język wzajemnego szacunku, otwartości, zrozumienia i współpracy. Należy także podkreślić, iż wyjątkowo długa szyja zwierzęcia symbolizuje nie tylko umiejętność słuchania, ale przede wszystkim perspektywicznego spojrzenia. Osoba posługująca się językiem żyrafy nie ukrywa przeżywanych emocji, lecz szczerze i otwarcie mówi o uczuciach. Nadawca formułuje wypowiedzi w sposób przemyślany i nie raniący drugiej osoby. Jednostka posługuje się łagodnym, dostosowanym do sytuacji komunikacyjnej językiem, który wolny jest od wszelkiego rodzaju osądzania. W mowie żyrafy zamiast nacechowanych emocjonalnie ocen występują zwroty oparte na wartościach. Ponadto język wzajemnego szacunku odrzuca komunikaty pozbawiające drugą osobę możliwości podjęcia wyboru, gdyż wyrażenia wskazujące na przymus lub zakaz pozostają w sprzeczności do idei współpracy. Drugim wykorzystanym przez Rosenberga symbolem jest szakal. Ten niewielki drapieżnik w koncepcji porozumienia bez przemocy reprezentuje język pełen etykietowania, osądów, krytyki oraz obwiniania. Jednostka opierająca się na mowie szakala, pragnie dominować nad innymi, nierzadko stosując w tym celu agresję werbalną. Nadawca chętnie używa krzywdzących dla odbiorcy uogólnień oraz formułuje komunikaty pełne nienawiści. Należy podkreślić, iż język szakala uniemożliwia nawiązanie dobrej relacji międzysobowej (Rosenberg, 2006, za: Misztal, 2016).

2.2. Sposób przeprowadzenia badań

Badanie zostało przeprowadzone w 2023 roku za pośrednictwem kreatora ankiet online Google Forms. Link do formularza został udostępniony na platformie Facebook, a także wysłany użytkownikom aplikacji Messenger w celu rozpowszechnienia badania metodą kuli śnieżnej. Przed rozpoczęciem wypełniania załączonych metod każda osoba została poinformowana, iż udział w badaniu jest dobrowolny, a odpowiedzi poszczególnych osób pozostaną anonimowe i będą wykorzystane jedynie w ramach zbiorowych opracowań naukowych. Należy podkreślić, iż respondenci mieli możliwość rezygnacji z uczestnictwa w badaniach na każdym etapie jej trwania.

2.3. Osoby badane

W badaniu uczestniczyły 142 osoby w wieku od 18 do 35 lat ($M = 23,96$; $SD = 3,65$). Ponieważ nie znaleziono przesłanek sugerujących zasadność pominięcia poszczególnych danych, analizami statystycznymi zostały objęte wszystkie uzyskane wyniki. Wśród uczestników badania 54,2% stanowiły kobiety (77 osób) natomiast mężczyźni tworzyli 45,8% próby (65 osób), (Tabela 1.).

Tabela 1. Płeć osób badanych (N=142)

Płeć	n	%
Kobiety	77	54,2
Mężczyźni	65	45,8
Razem	142	100

Tabela 2. Poziom wykształcenia osób w badanej próbie (N=142)

Poziom wykształcenia	n	%
Podstawowe	0	0
Średnie	15	10,6
Zawodowe	0	0
Niepełne wyższe	60	42,3
Wyższe	67	47,2
Razem	142	100

Najwięcej badanych (47,2%) zadeklarowało posiadanie wykształcenia wyższego (67 osób). Nieco mniejszy odsetek całej próby (42,3%) stanowili młodzi dorośli, którzy dysponowali niepełnym wyższym wykształceniem (60 osób). Z kolei 10,6% badanych (15 osób) charakteryzowało się wykształceniem średnim (10,6%). Żadna z poddanych analizom osób nie określiła swojego poziomu wykształcenia jako podstawowego lub zawodowego, (Tabela 2.).

2.4. Metody badawcze

W celu przeprowadzenia analiz posłużono się: skalą badającą pięć aspektów odporności psychicznej (SOP), a także narzędziem umożliwiającym eksplorację form komunikacji, jakimi posługują się młodzi dorośli.

2.4.1. Skala Odporności Psychiczej (SOP)

W badaniu poziom odporności psychicznej u młodych dorosłych oceniono posługując się opracowaną przez M. Ryś i Współpracowników Skalą Odporności Psychiczej (Ryś, 2020). Powyższe narzędzie zawiera 35 itemów. Na każdą pozycję testową badani odpowiadają posługując się pięciostopniową skalą, opisaną w następujący sposób: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – nie potrafię powiedzieć, 4 – raczej tak, 5 – zdecydowanie tak. Całe narzędzie tworzone jest przez pięć podskal określonych jako: Postawa wobec trudności i problemów, Postawa wobec życia i własnej osoby, Somatyzacja, Sfera emocjonalna oraz Postawa wobec zranień; dla których szacowana przy pomocy współczynnika α -Cronbacha rzetelność wyniosła kolejno: 0,697; 0,872; 0,738; 0,685; 0,771. Wskazując przykładową pozycję testową warto przytoczyć następujące stwierdzenie: „Nawet w obliczu poważnych trudności nie ogrania mnie zniechęcenie”. Ponadto należy podkreślić, iż w opisanym powyżej kwestionariuszu nie oblicza się wyniku ogólnego. Odpowiedzi badanych są natomiast sumowane oddzielnie dla każdej podskali. Trafność metody została potwierdzona przez sędziów kompetentnych (Ryś, 2024).

2.4.2. Formy komunikacji

W badaniu własnym zastosowano także opracowany na podstawie koncepcji Rosenberga kwestionariusz Formy Komunikacji autorstwa M. Ryś i P. Kwaśa opracowanego w 2022 roku. Powyższa metoda zawiera 22 stwierdzenia, do których badani ustosunkowują się na pięciostopniowej skali, określonej następująco: 5 – zdecydowanie tak, 4 – raczej tak, 3 – nie potrafię powiedzieć, 2 – raczej nie, 1 – zdecydowanie nie. Narzędzie tworzą dwie skale: Forma komunikowania się dowartościowująca innych oraz Deprecjonująca forma porozumiewania się. W powyższym kwestionariuszu można wyróżnić następującą pozycję: „Subtelna intryga sprawia mi satysfakcję”. Rzetelność opisanej metody oszacowano za pomocą współczynnika α -Cronbacha, którego wartość wyniosła 0,726. Trafność narzędzia została potwierdzona przez sędziów kompetentnych (Ryś, 2024).

3. Wyniki badań własnych

Analizę zgromadzonych w przebiegu badania danych przeprowadzono za pośrednictwem programu IBM SPSS Statistics. Wyniki zastosowanych testów statystycznych oceniono przyjmując poziom istotności $\alpha = 0,05$.

Rozpoczęto od sporządzenia opisu statystycznego dla wykorzystanych narzędzi badawczych. Otrzymane dane zostały przedstawione w tabeli 10. Rzetelność każdej skali oszacowano za pomocą współczynnika α -Cronbacha. W celu oceny normalności rozkładów

badanych w próbie młodych dorosłych zmiennych posłużono się miarami skośności oraz kurtozy. Ponieważ wartości powyższych statystyk zwarte były w przedziale $<-1;1>$, uznano, iż rozkłady eksplorowanych w niniejszym badaniu zmiennych posiadają kształt zbliżony do rozkładu normalnego, (Tabela 3.).

Z uwagi na fakt, iż uzyskane dane pochodzą z próby liczącej 142 osoby zaakceptowanie oszacowań rzetelności postawy wobec trudności i problemów oraz sfery emocjonalnej można uznać za zasadne. Pozostałe skale, w przypadku których wartość współczynnika α -Cronbacha przekroczyła 0,7, charakteryzowały się dobrą rzetelnością.

3.1. Wzajemne zależności między zmiennymi

W celu sprawdzenia czy u młodych dorosłych istnieje zależność pomiędzy poziomem odporności psychicznej i formami komunikacji posłużono się analizą korelacji r-Pearsona. Uzyskane wyniki przedstawiono w Tabeli 4.

Postawa wobec trudności i problemów (SOP) korelowała dodatnio z Formą komunikowania się dowartościowującą innych, zaś z *Deprecjonującą formą porozumiewania się* korelowała ujemnie. Powyższe zależności klasyfikowane są jako istotne. *Sfera emocjonalna* (SOP) była pozytywnie skorelowana z Formą komunikowania się dowartościowującą innych. Powyższa podskala odporności psychicznej wykazywała również ujemną korelację z *Deprecjonującą formą porozumiewania się*. *Postawa wobec zranień* (SOP) także negatywnie korelowała z *Deprecjonującą formą porozumiewania się*.

Tabela 3. Statystyki opisowe dla skal kwestionariuszy: Skali Odporności Psychicznej (SOP) i Form Komunikacji wraz ze współczynnikiem rzetelności α -Cronbacha w całej próbie (N = 142)

Skala	M	SD	Me	Skośność	Kurtoza	α
SOP – <i>Postawa wobec trudności i problemów</i>	24,21	4,31	24,00	-0,09	-0,40	0,68
SOP – <i>Postawa wobec życia i własnej osoby</i>	20,83	6,37	21,00	0,12	-0,31	0,87
SOP – <i>Somatyzacja</i>	21,11	5,90	21,00	0,20	-0,47	0,76
SOP – <i>Sfera emocjonalna</i>	21,67	4,93	21,00	0,05	-0,46	0,65
SOP – <i>Postawa wobec zranień</i>	19,85	6,20	19,50	0,33	-0,58	0,81
Forma komunikowania się dowartościowująca innych	41,67	6,17	42,50	-0,29	-0,59	0,73
Deprecjonująca forma porozumiewania się	30,74	8,34	30,50	0,35	-0,01	0,83

3.2. Analiza różnic międzygrupowych

W celu poznania szczegółowej charakterystyki badanej próby przeprowadzono analizę różnic międzygrupowych w zakresie eksplorowanych zmiennych. Stosując test t-Studenta dla prób niezależnych, sprawdzono, czy młode kobiety oraz młodzi mężczyźni różnią się pod względem poziomu skal odporności psychicznej oraz form komunikacji interpersonalnej. Założenie o normalności rozkładów badanych zmiennych w poszczególnych grupach sprawdzono poprzez ocenę wartości skośności i kurtozy, zawierających się w przedziale $<1;1>$. Z kolei homogeniczność wariancji nadziei podstawowej, odporności psychicznej oraz form komunikacji w obu grupach skontrolowano wykorzystując test Levene'a, którego wyniki okazały się nieistotne. Wariancje powyższych zmiennych wśród młodych kobiet i mężczyzn oceniono zatem jako jednorodne. Sprawdzono także, czy badane grupy można uznać za względnie równoliczne. Ponieważ wynik testu chi-kwadrat okazał się nieistotny statystycznie ($\chi^2 = 1,01$; $p = 0,314$) założenie o równoliczności porównywanych grup uznano za spełnione. Wyniki testu t-Studenta dla prób niezależnych, wraz z wielkościami efektu d-Cohena zamieszczono w Tabeli 5.

Istotne statystycznie różnice pomiędzy porównywanymi grupami zaobserwowano dla kilku skal. Kobiety otrzymały wyniki istotnie wyższe niż mężczyźni w *Formie komunikowania się dowartościowującej innych*. Wielkości obydwu efektów uznaje

Tabela 4. Współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy poszczególnymi skalami Kwestionariusza Odporności Psychicznej (SOP) a Formami Komunikacji dla całej badanej próby (N = 142)

Skala	Forma komunikowania się dowartościowująca innych	Deprecjonująca forma porozumiewania się
SOP – <i>Postawa wobec trudności i problemów</i>	0,28***	-0,20*
SOP – <i>Postawa wobec życia i własnej osoby</i>	0,05	-0,12
SOP – <i>Somatyzacja</i>	-0,03	-0,06
SOP – <i>Sfera emocjonalna</i>	0,18*	-0,30***
SOP – <i>Postawa wobec zranień</i>	0,12	-0,20*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

się za umiarkowane. Z kolei mężczyźni otrzymali wyniki wyższe niż kobiety w skalach: *Postawa wobec życia i własnej osoby* (SOP), *Somatyzacja* (SOP) i Deprecjonująca forma porozumiewania się. Siłę powyższych efektów okazała się umiarkowana. Badani mężczyźni, w porównaniu do kobiet, charakteryzowali się również istotnie wyższymi wynikami w *Sferze emocjonalnej* (SOP) oraz *Postawie wobec zranień* (SOP). W odniesieniu do zmiennej *Postawa wobec trudności i problemów* nie zaobserwowano różnic istotnych statystycznie.

Tabela 5. Testy różnic dla poszczególnych skal: Skali Odporności Psychicznej (SOP) oraz Form komunikacji pomiędzy grupą kobiet (n = 77), a grupą mężczyzn (n = 65)

Skala	kobiety		mężczyźni		t	df	p	d
	M	SD	M	SD				
SOP – <i>Postawa wobec trudności i problemów</i>	23,82	4,32	24,68	4,27	-1,19	140	0,238	-0,20
SOP – <i>Postawa wobec życia i własnej osoby</i>	19,30	5,94	22,65	6,43	-3,22	140	0,002	-0,54
SOP – <i>Somatyzacja</i>	19,27	5,59	23,29	5,56	-4,28	140	<0,001	-0,72
SOP – <i>Sfera emocjonalna</i>	20,87	4,97	22,62	4,75	-2,13	140	0,035	-0,36
SOP – <i>Postawa wobec zranień</i>	18,75	6,21	21,14	5,99	-2,32	140	0,022	-0,39
Forma komunikowania się dowartościowująca innych	43,61	5,72	39,37	5,92	4,33	140	<0,001	0,73
Deprecjonująca forma porozumiewania się	28,81	7,59	33,03	8,65	-3,10	140	0,002	-0,52

Adnotacja. W celu zwiększenia czytelności wartości $p < 0,05$ zostały pogrubione.

3.3. Korelacje w podgrupach

Z uwagi na wystąpienie istotnych różnic w zakresie wyżej przedstawionych zmiennych u młodych kobiet oraz mężczyzn stwierdzono zasadność pogłębienia analiz o eksplorację związków pomiędzy odpornością psychiczną i formami komunikacji z uwzględnieniem podziału badanych w kontekście płci. Wykorzystano zatem analizy korelacji r-Pearsona, których wyniki przedstawiono w Tabelach 6 i 7.

W podgrupie kobiet analizy statystyczne ujawniły pozytywną korelację pomiędzy *Postawą wobec trudności i problemów* (SOP) a Formą komunikowania się dowartościowującą innych. Podskala *Somatyzacja* (SOP) również wykazywała dodatnią korelację z Formą komunikowania się dowartościowującą innych. Umiarkowana, negatywna korelacja wystąpiła natomiast pomiędzy podskala *Sfera emocjonalna* (SOP) a *Deprecjonującą formą porozumiewania się*, (Tabela 6.).

Przeprowadzone w grupie mężczyzn analizy wskazały na dodatnią korelację pomiędzy czterema podskalami Skali Odporności Psychiczej (*Postawą wobec trudności i problemów*, *Somatyzacją*, *Sferą emocjonalną* oraz *Postawą wobec zranień*) a *Formą komunikowania się dowartościowującą innych*. Dla podskal: *Postawa wobec trudności i problemów* (SOP), *Sfera emocjonalna* (SOP) oraz *Postawa wobec zranień* (SOP) odnotowano natomiast korelację ujemną, (Tabela 7.).

4. Dyskusja i interpretacja wyników

Postawiona hipoteza zakładała występowanie korelacji pomiędzy tymi aspektami odporności psychicznej, które są najbardziej związane z resentymentem a formami komunikacji interpersonalnej wśród młodych dorosłych. Zakładano, że im większa będzie odporność psychiczna (odnosząca się do skal: *postawy wobec trudności i problemów*, *postawy wobec życia i własnej osoby*, *funkcjonowania sfery emocjonalnej* i *postaw wobec zranień*) i niższa *Somatyzacja* tym znajdujące się w przedziale wiekowym od 18 do 35 lat jednostki będą częściej stosowały *Formę komunikowania się dowartościowującą innych*. Oczekiwano także, iż odporność psychiczna u młodych dorosłych będzie wykazywała ujemną korelację z *Deprecjonującą formą*

Tabela 6. Współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy poszczególnymi skalami Kwestionariusza Odporności psychicznej (SOP) a Formami Komunikacji dla grupy kobiet (n = 77)

Skala	Forma komunikowania się dowartościowująca innych	Deprecjonująca forma porozumiewania się
SOP – <i>Postawa wobec trudności i problemów</i>	0,31**	-0,21
SOP – <i>Postawa wobec życia i własnej osoby</i>	0,14	-0,21
SOP – <i>Somatyzacja</i>	-0,04	-0,07
SOP – <i>Sfera emocjonalna</i>	0,23*	-0,41***
SOP – <i>Postawa wobec zranień</i>	0,13	-0,17

* p < 0.05; ** p < 0.01; p < 0.001

Tabela 7. Współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy poszczególnymi skalami Kwestionariusza Odporności psychicznej (SOP) a Formami Komunikacji dla grupy mężczyzn (n = 65)

Skala	Forma komunikowania się dowartościowująca innych	Deprecjonująca forma porozumiewania się
SOP – <i>Postawa wobec trudności i problemów</i>	0,37**	-0,25*
SOP – <i>Postawa wobec życia i własnej osoby</i>	0,16	-0,20
SOP – <i>Somatyzacja</i>	0,25*	-0,27*
SOP – <i>Sfera emocjonalna</i>	0,30*	-0,33**
SOP – <i>Postawa wobec zranień</i>	0,27*	-0,36**

* p < 0.05; ** p < 0.01; p < 0.001

porozumiewania się. W analizach nad potencjalnymi wskaźnikami resentymentu wskazuje się, że stanowią one złożony system zawierający liczne komponenty zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne badanych osób.

Wyniki badań wskazują na potwierdzenie postawionych hipotez w zakresie dodatniej korelacji pomiędzy prawidłową *postawą wobec trudności i problemów* oraz *prawidłowym funkcjonowaniem emocjonalnym* a docenianiem wartości drugiego człowieka, a także ujemnej korelacji pomiędzy *Postawą wobec trudności i problemów*, *Sferą emocjonalną* i *Postawą wobec zranień* a *Deprecjonowaniem wartości innych*.

Te wymiary odporności psychicznej, które warunkują także poziom resentmentu związane są z pozytywnym przystosowaniem do zachodzących w życiu zmian czy niepowodzeń (Block i Block, 1980; Luthar i in., 2000; McCubin, 1998; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008; Ogińska-Bulik i Zadworna-Cieślak, 2014; Ostaszewski, 2005; Pisarska i Ostaszewski, 2012; Ryś, 2024). Osoby odporne psychicznie starają się analizować problemy z uwzględnieniem szerszego kontekstu. W obliczu niesprzyjających wyzwań jednostki potrafią zachować optymizm, a napotkane trudności nie przysłaniają im perspektyw na przyszłość (Ryś, 2024). Jak podaje Semmer (2006) osoby przejawiające cechę *resiliency* charakteryzuje kilka najważniejszych cech: tendencja do postrzegania otaczającego świata jako przychylnego, częstsze oczekiwanie wystąpienia wydarzeń pozytywnych niż negatywnych, a także ujmowanie niepowodzeń jako zjawisk niekoniecznie mających źródło we wrogości świata (por. także: Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

Dotychczasowe badania wskazują na rolę odporności psychicznej we wspieraniu konstruktywnego radzenia sobie z różnego rodzaju sytuacjami stresującymi (Block i Block, 1980; Egeland i in., 2003; Grzegorzewska, 2011; Luthar i in., 2000; Masten, 2001; McCubin, 1998; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008; Ogińska-Bulik i Zadworna-Cieślak, 2014; Ostaszewski, 2005; Pisarska i Ostaszewski, 2012; Ryś, 2024; Sikorska, 2017; Uchnast, 1997). Dla zachowania zdrowia fizycznego oraz psychicznego niezwykle ważne jest również utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych (Bakiera i Orębska, 2021). Z kolei jakość kontaktów społecznych warunkuje zachodzącą pomiędzy jednostkami komunikacja (Satir, 2000, por. także: Koprowicz i Gumowska, 2002).

Z badań wynika, iż umiejętności porozumiewania się i dobra komunikacja, a także tworzenie więzi oraz budowanie bliskości z innymi są zasobami jednostki, sprzyjającymi w pozytywnej adaptacji (Black i Lobo, 2008; Borucka, Ostaszewski, 2008; Pisarska, Ostaszewski, 2012; Ostaszewski, 2005). Ponadto analizy wskazują na dużą siłę związku pomiędzy odpornością psychiczną a zdrowiem psychicznym (Hu i in., 2015, por. także: Mazurek, 2024). Bakiera i Orębska (2021) podkreślają, iż utrzymywanie pozytywnych relacji społecznych stanowi element wspierający prawi-

dłowe funkcjonowanie nie tylko w sferze fizycznej, ale również psychicznej. Inni badacze podkreślają, że jakość kontaktów interpersonalnych jest z kolei determinowana przez zachodzącą pomiędzy jednostkami komunikację (Satir, 2000; por. także: Koprowicz i Gumowska, 2022).

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań dotyczących różnic międzypłciowych można zauważyć, iż młodzi mężczyźni, w porównaniu do badanych kobiet: wykazywali silniejsze zaufanie względem własnej osoby w obliczu sytuacji trudnych, częściej podejmowali aktywności mające na celu utrzymanie niezbędnych do efektywnego radzenia sobie sił fizycznych oraz psychicznych; przejawiali mniejsze zniechęcenie wobec napotkanych przeciwności, mając świadomość możliwości uzyskania wsparcia od bliskich i utrzymując większy optymizm życiowy; a także prezentowali bardziej adaptacyjną postawę wobec doznanych niegdyś zranień, nie rozpamiętując wcześniejszych krzywd czy niepowodzeń, lecz wyciągając z nich wnioski. Przeprowadzone w wyodrębnionych pod względem płci podgrupach badania korelacyjne sugerują także pewną odmienność w zakresie zależności pomiędzy odpornością psychiczną a formami komunikacji u młodych kobiet i mężczyzn. W obu grupach wyższa wiara oraz zaufanie do siebie w obliczu napotkanych trudności wiązała się z częstszym stosowaniem formy komunikacji dowartościowującej innych.

Ludzie często nie zdają sobie sprawy, że ich odczucia mogą być wynikiem resentmentu, który jest złożonym zbiorem emocji, takich jak: złość, zawiść, nienawiść, pogarda, zazdrość czy poczucie winy i są ze sobą powiązane i mogą wpływać na zachowanie oraz stan psychiczny jednostki (Karbowski, 2024). Chociaż w niektórych sytuacjach młodzi dorośli mogą łatwo zidentyfikować przyczynę swoich emocji jako resentment, to często zdarza się, że odczuwany smutek czy poniżenie nie jest jednoznacznie rozpoznawany. W takich przypadkach osoby mogą nie być świadome, że ich emocje są wynikiem kłopotliwych emocji, co może wpływać na ich problem z nieodpowiednim reagowaniem na różnego typu sytuacje (Rickert i Veaux, 2016). Odkrywanie resentmentu może być kluczowym elementem budowania odporności psychicznej, ponieważ umożliwia lepsze zrozumienie

siebie i swoich reakcji w trudnych sytuacjach. Uświadamianie sobie dawnych urazów pomaga w procesie zdrowienia oraz zapobiega ich dalszemu wpływowi na codzienne życie. Zdolność do przekształcania negatywnych emocji w konstruktywne działania wzmacnia psychikę i pomaga w radzeniu sobie z wyzwaniami (Scherer, 2001). W efekcie, jednostka staje się bardziej elastyczna i odporna na stresujące sytuacje, co sprzyja jej dobrostanowi.

Ograniczenia

Pomimo licznych zalet i pewnej innowacyjności, niniejsze badanie nie jest wolne od ograniczeń. Przede wszystkim, wyniki nie pozwalają na formułowanie

wniosek dotyczących radzenia sobie w trudnościach czy komunikacji interpersonalnej całej polskiej populacji młodych dorosłych, ponieważ nie uzyskano próby reprezentatywnej. Uczestnikami byli ochotnicy mający dostęp do internetu oraz konta na platformach takich jak Facebook lub Messenger. Ponadto, rozkład wieku respondentów okazał się prawoskośny – większość stanowiły osoby poniżej 24. roku życia. Warto także podkreślić, że nie wszystkie jednostki reagują na wszelkiego typu sytuacje trudne w jednakowy sposób. Czynniki takie jak osobista odporność, wspierające relacje oraz dostęp do innych zasobów zdrowia psychicznego mogą łagodzić negatywne skutki trudnych przeżyć, także negatywne skutki resentymentu, otwierając drogę do poprawy zdrowia psychicznego.

Bibliografia

- Bakiera, L., Orębska, M. (2021). Blisko czy na dystans? Psychologiczne aspekty relacji międzyludzkich. *Człowiek i Społeczeństwo*, 51, 9-21. <https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.1>
- Baran, M., Hamer, K. (2021). Młodzi dorośli podczas pandemii COVID-19. (W:) K. Skarżyńska (red.), *Młodzi dorośli: identyfikacje, postawy, aktywizm i problemy życiowe*, 99-123, Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Black, K., Lobo, M. (2008). A Conceptual Review of Family Resilience Factors. *Journal of Family Nursing*, 14, 33-55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Block, J.H., Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. (W:) W.A. Collins (red.), *Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology*, vol. 13, 39-101, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Boczkowska, M. (2022). Resilience a strategię radzenia sobie ze stresem u nauczycieli szkół podstawowych. *Studia z Teorii Wychowania*, 41(4), 173-191. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.1643>
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2008). Koncepcja *resilience*. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 12(2), 589-597.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., Stein, M.B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychiatry*, 161, 195-216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>
- Chmielewska-Hampel, A., Wawrzyniak, M. (2009). Depresja, lęki i nadzieja podstawowa u osób odbywających karę więzienia. *Psychologia Jakości Życia*, 8(1), 46-58.
- Eckersley, R. (2011). A new narrative of young people's health and well-being. *Journal of Youth Studies*, 14(5), 627-638. <https://doi.org/10.1080/13676261.2011.565043>
- Egeland, B., Sroufe, A., Yates, T.M. (2003). Rethinking *resilience*. A developmental process perspective. (W:) S.S. Luthar (red.), *Resilience and Vulnerability*, 243-259, Cambridge: Cambridge University.
- Fergus, S., Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Fiske, J. (2005). *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Franczok-Kuczmowska, A. (2022). The meaning of resilience in adulthood. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 51(3), 133-140. <https://doi.org/10.34766/fetr.v3i51.1089>
- Franczok-Kuczmowska, A., Kuzian, M. (2018). Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania i zdrowia psychicznego w okresie wczesnej dorosłości. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 11, 115-134. <https://doi.org/10.24917/20845596.11.8>
- Grzegorzewska, I. (2011). Odporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwanie dla współczesnej edukacji. *Terazniejszość – Człowiek – Edukacja*, 53(1), 37-51.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J.-L. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Jaworska, I., Lubiejewski, P., Wójtowicz, N. (2019). Formy okazywania miłości a komunikacja interpersonalna u młodych dorosłych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 37(1), 95-108. <https://doi.org/10.34766/fetr.v1i37.39>
- Karbowski, M.G. (2023). Wpływ traumatycznych doświadczeń w dzieciństwie na style przywiązania i resentyment. (W:) P. Gasparski, M. Kania, A. Siudak (red.), *Zagrożenia uzależnieniami i przemocą wśród dzieci i młodzieży. Badania porównawcze w latach 2008-2023*, 55-82, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Episteme.
- Karbowski, M. (2023). W poszukiwaniu związków między predyspozycją do uzależnień a impulsywnością u graczy online w perspektywie resentymentu. *Probacja*, 4, 201-223. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.0101>

- Karbowski, M.G. (2024). *Odsłanianie resentymentu. Analiza psychologiczna w wymiarze indywidualnym i społecznym*. Warszawa: Dom Wydawniczy ELPIA.
- Karbowski, M., & Nowicka, A. (2024). Experiencing Migraine and the Assessment of the Quality of Life in the Context of Feeling Resentment Considering Causes for Increasing Depression and Anxiety. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 59(3), 125-140. <https://doi.org/10.34766/fer.v59i3.1291>
- Koprowicz, A., & Gumowska, I. (2022). Communication in the family and the system of values of young people in late adolescence. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 49(1), 75-88. <https://doi.org/10.34766/fetr.v49i1.892>
- Licak, T. (2018). Komunikacja intrapersonalna – droga do samorealizacji. *Sztuka Leczenia*, 2, 61-71.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Mazurek, A.A. (2024). *Odporność psychiczna a tendencja do ruminacji i dobrostan u młodych dorosłych*. [Non-published master thesis]. Warszawa: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- McCubbin, H.I. (1998). *Stress, Coping, and Health in Families: Sense of Coherence and Resiliency*. New York: SAGE Publications.
- Meltzer, B.N., & Musolf, G.R. (2002). Resentment and Resentment. *Sociological Inquiry*, 72(2), 240-255. <https://doi.org/10.1111/1475-682X.00015>
- Misztal, B. (2016). Porozumienie bez przemocy jako model komunikowania się prowadzący do budowania relacji międzyludzkich. *Dydaktyka Polonistyczna*, 11(2), 183-192.
- Nęcki, Z. (2008). Teorie komunikowania się w psychologii w aspekcie relacji międzynarodowych. *International Journal of Management and Economics*, 23, 84-97.
- Ogińska-Bulik, N. (2011). Rola prężności psychicznej w przystosowaniu się kobiet do choroby nowotworowej. *Psycho-onkologia*, 1, 26-35.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności – SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39-55.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M. (2014). Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 19(2), 7-24. <https://doi.org/10.12775/PBE.2014.019>
- Ostaszewski, K. (2005). Druga strona ryzyka. *Remedium*, 144(2), 1-3.
- Ostrowski, T.M. (2022). *Egzystencjalne uwarunkowania odporności i prężności psychicznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza KAAFM.
- Piekorz, K. (2022). Komunikacja na drodze rodzic-dziecko jako jedno z najważniejszych narzędzi wychowawczych. *Kultura i Wychowanie*, 22(2), 87-92. https://doi.org/10.25312/2083-2923.22_s2kp
- Pisarska, A., Ostaszewski, K. (2012). Resilience w rodzinie – wynik badań warszawskich gimnazjalistów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 40(3), 62-83.
- Pyrkosz-Pacyna, J., Migaczewska, E., Gałuszka, D., Ptaszek, G., Żuchowska-Skiba, D. (2022). *Komunikacja społeczna*. Open AGH.
- Rosenberg, M.B. (2011). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Czarna Owca.
- Rickert, E., Veaux, F. (2016). *Polyamory and jealousy: a more than two essentials guide*. Chicago: Thorntree Press.
- Ryś, M. (2020). *Poczucie własnej wartości i odporność psychiczna osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowe UKSW.
- Ryś, M. (2024). *Psychologiczne uwarunkowania kształtowania relacji w prawidłowych i dysfunkcyjnych systemach rodzinnych. Metody badań*. Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie.
- Ryś, M., Greszta, E., & Śledź, K. (2020). The feeling of being loved and the language of communication of young adults. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 42(2), 47-76. <https://doi.org/10.34766/fetr.v42i2.316>
- Ryś, M., & Trzęsowska-Greszta, E. (2018). Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 34(2), 164-196.
- Scherer, K.R. (2001). Appraisal Processes in Emotion. (W:) R. Scherer, A. Schorr, T. Johnstone (red.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*, 92-120, Oxford: Oxford University Press.
- Sikorska, I. (2017). Odporność psychiczna w ujęciu psychologii pozytywnej: edukacja i terapia przez przygodę. *Psycho-terapia*, 181(2), 75-86.
- Semmer, N.K. (2006). Personality, Stress, and Coping. (W:) M.E. Vollrath (red.), *Handbook of personality and health*, 73-113, Hoboken: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713860.ch4>
- Sokołowska, E. (2015). Zadania rozwojowe młodych dorosłych. (W:) E. Sokołowska, L. Zabłocka-Żytka, S. Kuczyńska, J. Wojda-Kornacka (red.), *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia*, 15-24, Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Stone, A.A., Schwartz, J.E., Broderick, J.E., Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(22), 9985-9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Suchodolska, J. (2016). Młodzież i młodzi dorośli wobec kryzysu indywidualnego – potrzeba wsparcia społecznego w rozwoju psychicznej niezależności (i dojrzałej tożsamości). *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*, 2(10), 231-247.
- TenHouten, W.D. (2018). From Resentment to Resentment as a Tertiary Emotion. *Review of European Studies*, 10(4), 49. <https://doi.org/10.5539/res.v10n4p49>
- Terelak, J.F. (2017). *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Turner, B.S. (2011). Max Weber and the spirit of resentment: The Nietzsche legacy. *Journal of Classical Sociology*, 11(1), 75-92. <https://doi.org/10.1177/1468795X10391458>
- Uchnast, Z. (1997). Prężność osobowa. Empiryczna typologia i metoda pomiaru. *Roczniki Filozoficzne*, 45(4), 27-51.
- Werner, E.E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Weryszko, M. (2020). Interpersonal communication as the essence of social interaction. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 42(2), 253-268. <https://doi.org/10.34766/fetr.v42i2.287>
- Wysota, M. (2022). *Komunikacja w rodzinie a wkraczanie młodych osób w dorosłość*. [Doctoral thesis, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu]. (Za:) https://bip.amu.edu.pl/_data/assets/pdf_file/0036/395559/Wysota-Monika_rozprawa-doktorska.pdf (dostęp: 20.07.2024).
- Zabłocka-Żytka, L. (2023). Stres wojny. Zalecenia dotyczące ochrony zdrowia psychicznego i dobrostanu zarówno uchodźców ukraińskich, jak i Polaków zaangażowanych w ich wsparcie. *Psychiatria Polska*, 57(4), 729-746.