

Mechanizm sprężystości psychicznej – model mediacji dwukrokowej z udziałem aktywnego radzenia sobie i pozytywnego afektu wśród artystów muzyków

Łukasz D. Kaczmarek*

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza

Katarzyna Aleszczyk

Akademia Muzyczna im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu

MECHANISMS OF RESILIENCY A TWO-STEP MEDIATION WITH ACTIVE COPING
AND POSITIVE AFFECT AMONG MUSICIANS

Resiliency is the ability to adapt one's level of control temporarily up or down as circumstances dictate (Block & Kremen, 1996). In our earlier studies support was found for the model in which resiliency has an indirect effect on satisfaction with life through positive affect or active coping strategies. In the present study we hypothesized a two-step mediation in which active coping and positive affect are mediators in a sequential order. A set of psychometric questionnaires was completed by 111 musicians in the ages between 19 and 30 ($M=22.31$; $SD=2.47$): Ego Resiliency Scale, Multidimensional Coping Inventory COPE, Positive and Negative Affect Schedule, and Satisfaction with Life Scale. As for the main result, the bootstrapping technique showed that the hypothesized two-step indirect effects was significant, $p.e.=.30$, 95%CIs [.15; .46]. This study supported the superior role of positive affect in the working mechanisms of resiliency.

Key words: resiliency, coping with stress, positive affect, satisfaction with life, two-step mediation

WPROWADZENIE

Źródła zachowania człowieka można rozpatrywać w kategoriach dwóch podstawowych systemów: refleksyjnego i impulsywnego (Strack i Deutch, 2004). System refleksyjny obejmuje decyzje, które organizują zachowanie na podstawie wiedzy o faktach i wartościach. Natomiast system impulsywny wywiera wpływ na zachowanie kierując się skojarzeniami różnych bodźców. Zachowanie człowieka zmagającego się z sytuacjami stresowymi można próbować zrozumieć w kategoriach interakcji tych dwóch systemów. W sytuacjach stresowych z jednej strony występują automatyczne tendencje działania reaktywnego, często uruchamiane przez intensywne emocje (Heszen, 2011). Z drugiej zaś strony ludzie obciążeni stresem mogą opierać się na refleksji. Podejmują wtedy intencjonalne próby samoregulacji, które mają pomóc w bardziej skutecznym poradzeniu sobie z obciążeniem (Lazarus i Folkman, 1984).

Kontrola impulsów jest jednym z podstawowych zadań w procesach samoregulacji. Część działań systemu impulsywnego z perspektywy procesów regulacji może być w dłuższej perspektywie szkodliwa. W związku z tym ludzie intencjonalnie powstrzymują impulsy pojawiające się w myśleniu i działaniu. Próbuje zastępować je działaniami, które uważają za bardziej korzystne. Na przykład, ludzie mogą podejmować świadomy wysiłek, aby nie ulegać zmęczeniu i trzymać się realizacji ważnego planu lub próbują spojrzeć humorystycznie na jakieś codzienne utrapienie, dla którego pierwszą reakcją jest złość, gdy nie mają na nie wpływu.

Skuteczne radzenie sobie z długotrwałym stresem wymaga regularnej odnowy zasobów biologicznych i psychospołecznych, które zużywane są w trakcie konfrontacji stresowej. Funkcję regenerującą zasoby wspomagają emocje pozytywne (Sęk, 2008). Po pierwsze pozytywne emocje pełnią funkcję normalizującą, np. wzbudzone bezpośrednio po sytuacji stresowej przyspieszają proces restytucji układu sercowo-naczyniowego (Fredrickson i Levenson, 1998; Levenson, 1999) oraz sprzyjają fizjologicznym procesom anabolicznym (Epel, McEwen i Ickovics, 1998; McEwen i Lasley, 2003). Ponadto pozytywne emocje ułatwiają odbudowę i rozbudowę zasobów psychospołecznych

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Łukasz D. Kaczmarek, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. A. Mickiewicza, ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań.
e-mail: lkacz@amu.edu.pl

(Fredrickson, 1998, 2001; Sęk, 2008). O ile emocje negatywne wiążą się często z zawężaniem repertuaru myśli i zachowań, o tyle pozytywne emocje powiązane są z szerokim spektrum myśli i działań, oraz odrywaniem się od nawykowych sposobów radzenia sobie (Fredrickson i Branigan, 2005; Obuchowski, 2004). Na przykład zabawa, konceptualnie ściśle powiązana z emocjami pozytywnymi, opiera się często na swobodnej ekspresji impulsów stwarzając pole dla spontaniczności, autentyczności i kreatywności (Fredrickson, 2001).

Skuteczne radzenie sobie z długotrwałym stresem wymaga złożonych kompetencji samoregulacji zawierających w sobie zarówno kontrolę impulsów, jak i ich uwalnianie w zależności od wymogów i możliwości sytuacji. Tego rodzaju adaptacyjną elastyczność opisuje teoria sprężystości psychicznej (Block i Kremen, 1996; Kaczmarek, 2011; Letzring, Block i Funder, 2005; Uchnast, 1998). Sprężystość psychiczna jako cecha osobowości odnosi się do struktury Ja organizującej funkcje niższego rzędu, a w szczególności umożliwia analizę wymogów i możliwości sytuacji oraz dostosowanie do nich siły kontroli impulsów. Poszukując powiązań pomiędzy teorią sprężystości psychicznej a modelem dwusystemowym (Strack i Deutsch, 2004), można wskazać, że wpływ sprężystości psychicznej na zachowanie człowieka polega głównie na uruchamianiu priorytetu dla systemu refleksyjnego lub impulsyjnego w zależności od sytuacji.

Sprężystość psychiczna jako cecha osobowości może oddziaływać w szerokim zakresie sytuacji. Może być rozpatrywana w kontekście sytuacji kryzysowych (Fredrickson i in., 2003), lecz różnicuje również funkcjonowanie w sytuacjach codziennego stresu (Tugade i Fredrickson, 2004; Kaczmarek, 2009). Sprężystość psychiczna może w grupach zmagających się długotrwałym stresem pośrednio oddziaływać na satysfakcję z życia (Kaczmarek i in., 2012). Sprężystość psychiczna może również sprzyjać uruchamianiu adaptacyjnych strategii radzenia sobie, a w szczególności grupy strategii aktywnych, ukierunkowanych na poszukiwanie rozwiązania problemu.

W dotychczasowych baniach nad stresem większy akcent położono na rolę sposobów radzenia sobie prowadzących do redukcji emocji negatywnych. Natomiast w rozszerzonym modelu radzenia sobie, zaakcentowana została rola pozytywnych emocji w procesie zmagania się ze stresem. Rola pozytywnych emocji nie stanowi prostego odwrócenia mechanizmów działania emocji negatywnych (Folkman i Moskowitz, 2000). Wśród głównych źródeł pozytywnego afektu w sytuacji stresu wskazuje się stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie takich jak pozytywne przewartościowanie oraz strategii składających się na radzenie sobie skoncentrowane na problemie (Folkman i Moskowitz, 2000). Pozytywne przewartościowanie to strategia poznawcza polegająca na próbie zmiany zrozumienia sytuacji stresowej akcentującej korzyści. Spostrzeganie sytuacji jako korzystnej sprzyja powstaniu emocji pozytywnych. Drugie ze wskazanych źródeł pozytywnego afektu w sytuacji stresu, tzn. radzenie sobie skoncentrowane na problemie, polega na

konfrontowaniu się z przyczynami sytuacji stresowej i podjęciu działań zmierzających do ich usunięcia. Wykorzystywane są w tym celu strategie takie jak planowanie, gromadzenie zasobów, czy też bezpośrednie działania rozwiązujące problem. Folkman i Moskowitz (2000) sugerują, że radzenie sobie skoncentrowane na problemie możliwe jest również wtedy, gdy główna przyczyna stresu jest nieusuwalna, np. choroba śmiertelna. W takich sytuacjach możliwe jest przeniesienie uwagi na te obszary, w tym peryferyczne z perspektywy istoty problemu, w których dalsza aktywność ukierunkowana na wzrost satysfakcji z życia jest możliwa.

Folkman i Moskowitz (2000) nie wskazują dokładniego mechanizmu, który mógłby stanowić bezpośrednią podstawę wystąpienia pozytywnych emocji. Sugerują, że emocje mogą wynikać z oderwania uwagi od źródeł negatywnych emocji oraz ze spostrzegania siebie jako osoby skutecznej i choćby częściowo panującej nad sytuacją. Oprócz tych pośrednich mechanizmów powstawania pozytywnych emocji w wyniku aktywnego radzenia sobie, można wskazać zależność bardziej podstawową. Otóż związek pozytywnego afektu i aktywnego radzenia sobie może zachodzić za pośrednictwem uruchamiania tendencji do zbliżania. Oprócz walencji i aktywacji, zbliżanie wchodzi w skład definicji pozytywnego afektu. Uruchamianie tendencji do zbliżania stanowi również funkcję pozytywnego afektu (Watson, Clark i Tellegen, 1988). Pozytywny afekt może być zatem traktowany jako pochodna aktywnego radzenia sobie.

W serii wcześniejszych badań wykazano, że w skład mechanizmów sprężystości psychicznej warunkujących satysfakcję z życia wśród osób zmagających się ze stresem wchodzi aktywne radzenie sobie (Kaczmarek i in., 2012; Ziarko i Kaczmarek, 2011) lub pozytywny afekt (Kaczmarek, 2009). W analizach przeprowadzonych w ramach wcześniejszych prac testowane były modele efektów pośrednich czy też mediacji (Hayes, 2009; Preacher i Hayes, 2008). W modelach tych analizuje się ścieżki zależności przebiegające od zmiennej niezależnej (np. sprężystości psychicznej) do zmiennej zależnej (np. satysfakcji z życia) pośrednio przy udziale zmiennej mediującej. Dzięki takim analizom statystycznym można budować modele, które pozwalają sprawdzać, w jakie sekwencje układają się różne zmienne uczestniczące w radzeniu sobie ze stresem. Gdy analizy takie są uzasadnione teoretycznie, pozwalają wprowadzić większy porządek do obrazu uwarunkowań zmiennej zależnej oraz do spektrum oddziaływań zmiennej niezależnej.

W niniejszym badaniu podjęto próbę połączenia w jeden model wcześniejszych propozycji ukazujących mediującą rolę strategii radzenia sobie oraz modeli ukazujących mediującą rolę pozytywnego afektu.

Na podstawie przedstawionej powyżej analizy oczekiwano, że istotnym źródłem pozytywnego afektu jest stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Te dwa mediatory (aktywne radzenie sobie i pozytywny afekt) są natomiast istotnie związane z poziomem sprężystości psychicznej rozumianej jako cecha osobowości

i przez to przyjmującej status zmiennej niezależnej. Jako całość zmienne te są związane z poziomem satysfakcji z życia.

METODA

OSOBY BADANE

W badaniu udział wzięło 111 ochotników w wieku od 19 do 30 lat ($M=22.31$, $SD=2.47$), z czego 63.7% stanowiły kobiety. Badani byli muzykami, tj. studentami lub pracownikami Akademii Muzycznej. Jest to grupa, która doświadcza regularnie wysokiego poziomu stresu związanego z częstą ekspozycją społeczną, oceną własnych umiejętności oraz częstymi postawami perfekcjonistycznymi (Mor i in., 1995).

NARZĘDZIA

Badani wypełnili następujący zestaw kwestionariuszy:

Kwestionariusz Sprężystości Psychicznej (Block i Kremen, 1996; Kaczmarek, 2011). Kwestionariusz składa się z 14 pozycji, mierzących sprężystość psychiczną jako cechę osobowości, np. „Szybko dochodzę do siebie, kiedy zostanę przestraszony lub zaskoczony”. Badani udzielają odpowiedzi na skali 4-stopniowej skali, której krańce opisane są od 1 („nie odnosi się w ogóle”) do 4 („odnosi się bardzo mocno”). Rzetelność pomiaru tym kwestionariuszem w przeprowadzonym badaniu wynosiła α Cronbacha = .72.

Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) (Carver, Scheier i Weintraub, 1989; Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009). Jest to narzędzie psychometryczne składające się z 60 stwierdzeń mierzących 15 strategii radzenia sobie ze stresem, które składają się na 3 ogólne podskale: A) Aktywne radzenie sobie (planowanie, pozytywne przewartościowanie i rozwój, aktywne radzenie sobie, unikanie konkurencyjnych działań), α Cronbacha = .78; B) Zachowania Unikowe (zaprzeczanie, zaprzestanie działań, poczucie humoru, odwracanie uwagi, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych oraz akceptacja), α Cronbacha = .54; C) Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach (poszukiwanie emocjonalnego wsparcia społecznego, koncentracja na emocjach i ich wylądowanie, poszukiwanie instrumentalnego wsparcia społecznego, zwrot ku religii), α Cronbacha = .70. Badani udzielają odpowiedzi na skali od 1 („prawie nigdy tak nie postępuję”) do 4 („prawie zawsze tak postępuje”).

Skala Pozytywnego i Negatywnego Afektu (Watson, Clark i Tellegen, 1988; Kaczmarek, 2009). Narzędzie składa się z 20 przymiotników określających stany afektywne. Tworzą one skalę pozytywnego afektu (np. „entuzjastyczny”) i skalę negatywnego afektu (np. „przestraszony”) po 10 pozycji każda. Badani zostali poproszeni o określenie natężenia danych stanów w ciągu ostatniego tygodnia na skali od 1 („wcale lub nieznacznie”) do

5 („wyjątkowo mocno”). Rzetelność pomiaru skalą pozytywnego afektu wyniosła α Cronbacha = .85, a skali negatywnego afektu α Cronbacha = .88.

Skala Satysfakcji z Życia (Diener i in., 1985; Juczyński, 2001). Skala mierzy poziom ogólnego zadowolenia z życia jako całości, np. „Pod wieloma względami moje życie zbliżone jest do ideału”. Składa się z 5 pozycji testowych, na które udziela się odpowiedzi z zakresu od 1 („zupełnie się nie zgadzam”) do 7 („całkowicie się zgadzam”). Rzetelność skali w przeprowadzonym badaniu wyniosła α Cronbacha = .78.

ANALIZA DANYCH

Wykorzystano metodę testowania modelu mediacji dwukrokowej (Hayes, Preacher, Myers, 2010) zaimplementowaną jako dodatek MEDTHREE do pakietu statystycznego SPSS 20.00. Metoda ta opiera się na analizie ścieżek. Istotność efektów pośrednich (mediacji) określa się na podstawie metody bootstrappingu. Za istotne uznaje się efekty pośrednie, gdzie wygenerowany 95% przedział ufności (95% CIs) nie zawiera zera.

Oprócz testowanego modelu przedstawionego we wprowadzeniu, tj. sprężystość psychiczna (X) → aktywne radzenie sobie (M1) → pozytywny afekt (M2) → satysfakcja z życia (Y), w celu falsyfikacji przetestowano modele alternatywne z odwróconą kolejnością mediatorów oraz uwzględniające mediującą rolę negatywnego afektu.

WYNIKI

Statystyki opisowe oraz korelacje pomiędzy zmiennymi przedstawiono w Tabeli 1.

Zgodnie z oczekiwaniami bezpośredni związek sprężystości psychicznej z satysfakcją z życia ($\beta_c=.23$, $p=.01$) przestaje być istotny po uwzględnieniu mediatorów ($\beta_c=-.06$, $p=.53$). Dwukrokowy efekt pośredni jest istotny statystycznie, $p.e.=.30$, 95% CIs [.15; .46]. Testowany model przedstawiono na Rycinie 1.

Ogólny efekt pośredni tworzą dwie składowe. Dłuższa sekwencja ma charakter dwukrokowy i prowadzi od sprężystości psychicznej przez strategię aktywnego radzenia sobie i przez pozytywny afekt do satysfakcji z życia, $p.e.=.04$, 95% CIs [.002; .089]. Kolejna istotna odrębna sekwencja ścieżek pomija aktywne radzenie sobie. Prowadzi od sprężystości psychicznej przez pozytywny afekt do satysfakcji z życia, $p.e.=.23$, 95% CI [.10; .38].

Modele alternatywne. Choć pierwszy model uzyskał wsparcie w wynikach analizy mediacyjnej, jest prawdopodobne, że istnieją modele alternatywne, które można byłoby zbudować na podstawie tych samych danych (patrz Rycina 2). W związku z tym wzięto pod uwagę te warianty, które można byłoby próbować uzasadnić teoretycznie. W modelu A z odwróconą kolejnością mediatorów (ścieżka od pozytywnego afektu do aktywnego radzenia sobie) (por. Heszen, 2011) nie zachodził związek pośredni dwukrokowy. W modelu B miejsce afektu pozytywnego zastąpiono

Tabela 1
Statystyki opisowe i korelacje

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. sprężystość psychiczna	42.52	5.27						
2. satysfakcja z życia	22.29	5.33	.24*					
3. pozytywny afekt	31.79	7.42	.50**	.54**				
4. negatywny afekt	20.53	7.54	-.17	-.16	-.34**			
5. efektywne radzenie sobie	54.56	8.23	.42**	.23*	.35**	.64**		
6. zachowania unikowe	45.95	8.23	.06	-.19	.19	.24**	.07	
7. poszukiwanie wsparcia	45.34	9.51	.19*	.12	.09	.26**	.46**	-.03

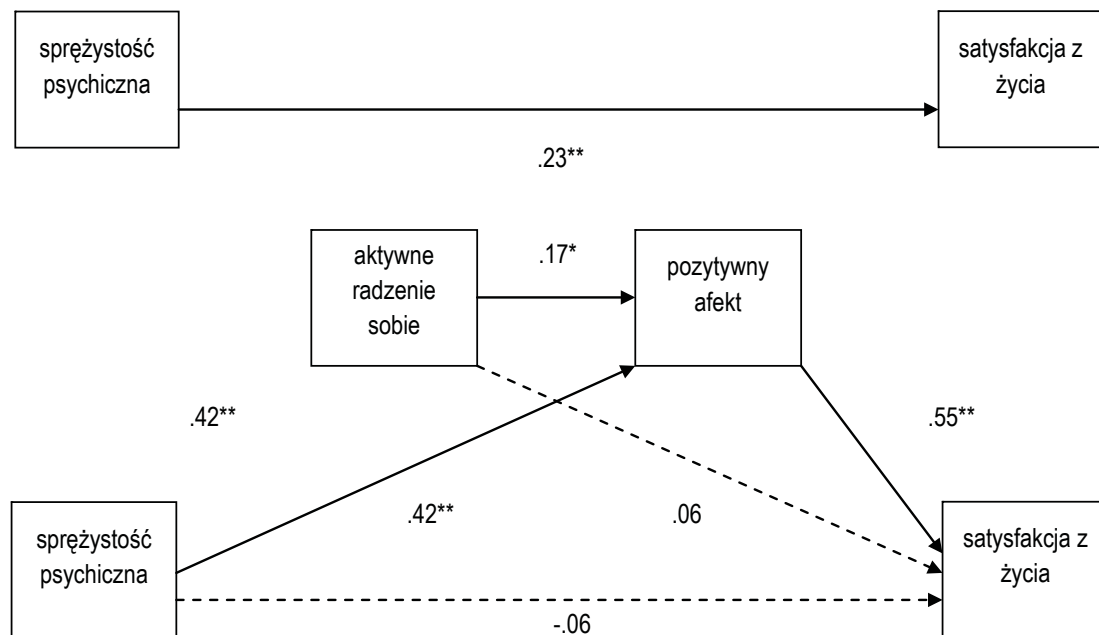
* $p < .05$, ** $p < .01$

afektem negatywnym (Watson, Clark i Tellegen, 1988). W rezultacie uzyskano model, w którym żadna ze zmiennych nie była związana z satysfakcją z życia. W modelu C sprawdzono, czy aktywne strategie radzenia sobie ze stresem można zastąpić strategiami unikowymi, które również niekiedy wskazywane są jako potencjalne źródło pozytywnych doznań (np. angażowanie się w kontakty towarzyskie lub stosowanie używek). Strategie unikowe nie były jednakże związane z żadną ze zmiennych w modelu. Analogicznie, jak w modelu hipotetycznym, zachodził jedynie efekt pośredni wpływu sprężystości psychicznej na satysfakcję z życia przy udziale pozytywnych emocji. Model D sprawdzał czy grupa strategii związanych z poszukiwaniem wsparcia może tworzyć

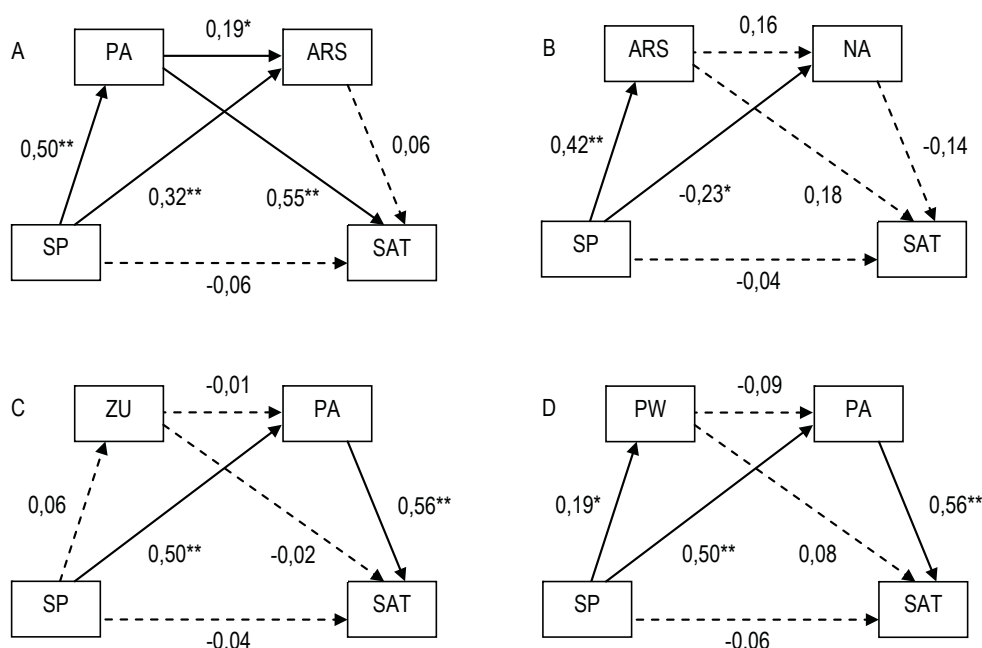
mechanizm sprężystości psychicznej. Choć sprężystość psychiczna była istotnie związana ze strategiami poszukiwania wsparcia ($\beta_c = .23, p = .01$), to również z tym przypadkiem model nie sprawdził się jako całościowy mechanizm ze względu na brak powiązania tej grupy strategii radzenia sobie z pozostałymi zmiennymi.

DYSKUSJA

Celem przeprowadzonych badań było przetestowanie modelu, w którym związek sprężystości psychicznej z satysfakcją z życia wyjaśniają dwie następujące po sobie zmienne pośredniczące: strategie aktywnego radzenia sobie ze stresem oraz pozytywny afekt. Analizy prze-



Ryc. 1. Związki pośrednie sprężystości psychicznej z satysfakcją z życia
Legenda: Linie przerywane oznaczają związki nieistotne statystycznie, * $p < .05$, ** $p < .01$



Ryc. 2. Testowane modele alternatywne związków pośrednich sprężystości psychicznej z satysfakcją z życia

Legenda: SP – sprężystość psychiczna, SAT – satysfakcja z życia, ARS – aktywne radzenie sobie, ZU – radzenie sobie poprzez zachowania unikowe, PW – radzenie sobie poprzez poszukiwanie wsparcia, PA – pozytywny afekt, NA – negatywny afekt. Linie przerywane oznaczają związki nieistotne statystycznie * $p < .05$, ** $p < .01$

przewodzone przy użyciu metody mediacji dwukrokowej (Hayes, Preacher i Myers, 2010) dostarczyły wsparcia dla opracowanego modelu. Oprócz dwukrokowego efektu pośredniego (od sprężystości przez aktywne radzenie sobie, przez pozytywny afekt do satysfakcji z życia) zaobserwowano dodatkową niezależną ścieżkę prowadzącą od sprężystości psychicznej do pozytywnego afektu z pominięciem aktywnego radzenia sobie i stamtąd do satysfakcji z życia.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają na integrację osobnych ustaleń dotyczących związków sprężystości psychicznej ze strategiami radzenia sobie (Kaczmarek i in., 2012) oraz z pozytywnym afektem (Kaczmarek, 2009). W ukazanym mechanizmie centralną rolę pełni pozytywny afekt, który w modelu posiada trzy źródła: bezpośredni związek ze sprężystością psychiczną, bezpośredni związek ze strategiami aktywnego radzenia sobie, oraz pośredni związek ze sprężystością psychiczną. Pozytywny afekt ma wśród wyróżnionych zmiennych wyłączny związek z satysfakcją z życia.

W stanowisku Blocka i Kremena (1996), u osób o wysokim poziomie sprężystości psychicznej większy nacisk położono na zdolność Ja do modulowania poziomu samokontroli w zależności od wymogów sytuacji. Pozytywna emocjonalność stanowi jedną z możliwych do wyprowadzenia konsekwencji takich kompetencji autoregulacji.

Wyniki przedstawianych badań podkreślają, że przynajmniej w kontekście satysfakcji z życia pozytywny afekt lokuje się w krytycznym punkcie mechanizmu sprężystości psychicznej. Strategie aktywnego radzenia sobie przyczyniają się do satysfakcji z życia jedynie na tyle, na ile towarzyszą im pozytywne emocje.

Badania przeprowadzono wśród artystów muzyków, których wybrano ze względu na wysoki poziom stresu zawodowego doświadczanego przez tę grupę (Mor i in., 1995). Ze względu na swoją codzienną aktywność stają w obliczu wyzwań związanych ze społeczną oceną własnych umiejętności. Nie mierzyliśmy bezpośrednio poziomu stresu, gdyż fakt występowania stresu zawarty jest w pytaniach o radzenie sobie ze stresem. Dane zebrane w tej rzadko badanej populacji dodatkowo zwiększają trafność zewnętrznych wniosków z dotychczasowych badań nad sprężystością psychiczną i jakością życia. We wcześniejszych badaniach związek ten wykazano w odniesieniu do grup studentów nauk humanistycznych oraz osób zmagających się z chorobami przewlekłymi (Kaczmarek, 2009; Kaczmarek i in., 2012; Ziarko i Kaczmarek, 2011). Sugeruje to, że zaproponowany model może posiadać szeroki zakres generalizacji dla różnorodnych grup i charakteru stresorów. W dalszych badaniach można próbować określić, czy powiązania aktywnych strategii radzenia sobie, pozytywnego afektu i satysfakcji z życia są specyficzne

dla sprężystości psychicznej, czy też być może istnieją inne grupy zasobów psychospołecznych, które mogą posiadać podobną pośrednią drogę oddziaływania.

Z punktu widzenia metodologii badań w obszarze psychologii zdrowia, przeprowadzone badania stanowią jedną z pierwszych prób testowania dwukrokowych efektów pośrednich pomiędzy zasobami oraz związanymi z nim rezultatami ważnymi dla danych zmiennych wynikowych. Dzięki wykorzystywaniu coraz bardziej złożonych metod analizy statystycznej możliwe staje pełniejsze uchwycenie uzasadnionych teoretycznie ścieżek, za których pośrednictwem cechy osobowościowe rzutują na satysfakcję z życia.

LITERATURA

- Block, J., Kremen, A.M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Epel, E.S., McEwen, B.S., Ickovics, J.R. (1998). Embodying psychological thriving: physical thriving in response to stress. *Journal of Social Issues*, 54, 301-322.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 644-653.
- Fredrickson B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden – and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-276.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B.L., Branigan, Ch. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B.L., Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B.L., Larkin, G.R., Tugade, M.M., Waugh, C.E. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Hayes, A.F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 4, 408-420.
- Hayes, A.F., Preacher, K.J., Myers, T.A. (2010). Mediation and the estimation of indirect effects in political communication research. W: E.P. Bucy, R.L. Holbert (red.), *Sourcebook for political communication research: Methods, measures, and analytical techniques* (s. 434-465). Nowy Jork: Routledge.
- Heszen, I. (2011). Zachowania celowe i reaktywne jako komplementarne formy radzenia sobie w sytuacji stresowej. *Przegląd Psychologiczny*, 54, 47-66.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenie sobie ze stresem*. Warszawa Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kaczmarek, Ł. (2009). Resiliency, stress appraisal, positive affect and cardiovascular activity. *Polish Psychological Bulletin*, 40, 46-53.
- Kaczmarek, Ł. (2011). Kwestionariusz Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale. *Czasopismo Psychologiczne*, 17, 263-265.
- Kaczmarek, Ł., Sęk, H., Ziarko, M., Marzec, M. (2012). Mechanisms of psychological resiliency in women after mastectomy. *Współczesna Onkologia/Contemporary Oncology*, 16, 341-344. DOI: 10.5114/wo.2012.30065
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Letzring, T.D., Block, J., Funder, D.C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39, 395-422.
- Levenson, R.W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504.
- McEwen, B., Lasley, E.N. (2003). Allostatic load: when protection gives way to damage. *Advances*, 19, 28-33.
- Mor, S., Day, H.I, Flett, G.L., Hewitt, P.L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.
- Obuchowski, K. (2004). *Kody umysłu i emocje*. Łódź: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi.
- Preacher, K.J., Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 30, 879-891.
- Sęk, H. (2008). Udział pozytywnych emocji w osiąganiu zdrowia. W: I. Heszen, J. Życińska (red.), *Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (s. 73-88). Warszawa: Academica Wydawnictwo SWPS.
- Strack, F., Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8, 220-247.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 32-333.
- Uchnast, Z. (1998). Prężność osobowa a egzystencjalne wyznaczniki wartościowania. *Roczniki Psychologiczne*, 1, 7-27.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Ziarko, M., Kaczmarek, Ł. (2011). Resources in coping with a chronic illness: the example of recovery from myocardial infarction. W: M.J. Celinski, K.M. Gow (red.), *Continuity versus creative response to challenge: The primacy of resilience & resourcefulness in life & therapy*. New York: Nova Science Publishers.