

# Table of contents

## Spis treści

### **Małgorzata Anna Basińska**

Introduction (in English) / Introduction (in Polish)

Wstęp (po angielsku) / Wstęp (po polsku) ..... 7

### **I PART – COPING FLEXIBILITY SCALE I CZĘŚĆ – SKALA ELASTYCZNEGO RADZENIA SOBIE**

#### **Tsukasa Kato**

The Dual-Process Theory: New Approach to Coping Flexibility

Teoria podwójnego procesu – nowe podejście do elastycznego radzenia sobie ze stresem ..... 19

#### **Michalina Sołtys**

Cultural adaptation and psychometric properties of the Coping Flexibility Scale: current results of Polish studies

Kulturowa adaptacja i właściwości psychometryczne Skali Elastycznego Radzenia Sobie ze Stresem: aktualne doniesienia z polskich badań ..... 38

### **II PART – COPING FLEXIBILITY IN HEALTH II CZĘŚĆ – ELASTYCZNE RADZENIE SOBIE W ZDROWIU**

#### **Izabela Grzankowska, Mateusz Minda**

Self-esteem and coping flexibility in groups of college students and high school students

Poczucie własnej wartości a radzenie sobie ze stresem w grupie młodzieży ze szkół gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej ..... 57

#### **Agnieszka Kruczek**

Emotion control and anger expression style in relation to coping flexibility in groups of college students and high school students

Kontrola gniewu a elastyczne radzenie sobie ze stresem w grupie młodzieży szkół gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej ..... 95

**Małgorzata Anna Basińska, Agnieszka Rusek**

- Temperament and coping flexibility in a group of art students  
 Temperament a elastyczne radzenie sobie ze stresem w grupie studentów  
 kierunków artystycznych . . . . . 117

**Martyna Janicka**

- Personal resources and coping flexibility with stress among a group of students  
 Zasoby osobiste a elastyczne radzenie sobie w grupie studentów . . . . . 133

**Ewa Stępka-Tykwińska**

- Coping flexibility, coping styles and strategies in young adults  
 Elastyczne radzenie sobie ze stresem a style i strategie radzenia sobie  
 w grupie młodych dorosłych . . . . . 158

**Anna Piórowska, Anna Banasik**

- Coping flexibility and hope in police officers group  
 Nadzieja a elastyczne radzenie sobie ze stresem u policjantów . . . . . 175

**III PART – COPING FLEXIBILITY IN CHRONIC DISEASE  
 III CZĘŚĆ – ELASTYCZNE RADZENIE SOBIE W SYTUACJI  
 CHOROBY CHRONICZNEJ**

**Małgorzata Anna Basińska, Agnieszka Woźniewicz, Łukasz Warchol**

- Psychological resources and coping flexibility in patients with chronic disorders  
 Zasoby psychologiczne a elastyczne radzenie sobie ze stresem w grupie  
 chorych przewlekle . . . . . 197

**Michalina Sołtys**

- Coping flexibility and subjective health assessment among chronically  
 ill patients – mediating and moderating role of spiritual well-being and age  
 Elastyczne radzenie sobie ze stresem a subiektywna ocena stanu zdrowia  
 wśród osób chorych przewlekle: pośrednicząca rola dobrostanu duchowego  
 oraz wieku . . . . . 216

**Małgorzata Anna Basińska**

- Coping flexibility with stress and expectations from education and adherence  
 to medical recommendations for patients with chronic disease  
 Elastyczne radzenie sobie ze stresem a oczekiwania od edukacji terapeutycznej  
 i przestrzeganie zaleceń lekarskich przez pacjentów chorych przewlekle . . . . . 239

**Małgorzata Anna Basińska**

- The Polish version of Coping Flexibility Scale – overview of study results  
 Polska wersja Coping Flexibility Scale – podsumowanie wyników badań . . . . . 259

## Introduction

The problem of coping has been investigated broadly in the field of health psychology, work psychology, and personality psychology, especially with regard to its influence on adaptation to difficult conditions. Richard Lazarus and Susan Folkman (1984) emphasised two main functions of coping – controlling the problem by focusing on it and making attempts of solving it and controlling emotions, i.e. focusing only on own experiences. Research results have shown that the problem-focused coping strategies are usually applied to alleviate stressful events, but may cause discomfort as well. On the other hand, emotion-focused coping strategies are usually inappropriate in a situation of intensifying stress. Some studies, however, proved that emotion-focused strategies may also help reduce the level of stress. These contradictory results suggest that the same coping strategies may produce different results in various situations.

A question arises then: what types of coping with stress are the most effective? It turns out that there is no one proper style of coping and that not only healthy people apply adaptive coping strategies. The process of coping with stress as well as other forms of human behaviour depends on

## Wstęp

Zagadnienie radzenia sobie zostało szeroko zbadane na gruncie psychologii zdrowia, psychologii pracy i psychologii osobowości, szczególnie ze względu na jego wpływ na adaptację do trudnych warunków. Richard Lazarus i Susan Folkman (1984) podkreślali dwie główne funkcje radzenia sobie – kontrolowanie problemu poprzez skupienie się na nim i podejmowanie prób rozwiązania go oraz kontrolowanie emocji, czyli skupienie się na swoich przeżyciach. Wyniki badań pokazały jednak, że strategie radzenia sobie polegające na skupieniu się na problemie mają na ogół zastosowanie przy łagodzeniu zdarzeń stresowych, ale mogą także same powodować dyskomfort. Zaś strategie radzenia sobie koncentrujące się na emocjach są na ogół nieodpowiednie w sytuacji rosnącego stresu. Jednak niektóre badania ujawniły, że strategie skoncentrowane na emocjach mogą również przyczyniać się do obniżenia stresu. Te sprzeczne wyniki wskazują, że te same strategie radzenia sobie mogą w różnych sytuacjach dawać odmienne wyniki.

Nasuwa się więc pytanie: jakie rodzaje radzenia sobie ze stresem są najbardziej efektywne? Okazuje się, że nie istnieje jeden dobry styl radzenia sobie ze stresem i nie jest też tak, że jedynie ludzie zdrowi stosują adaptacyjne sposoby radzenia sobie. Proces radzenia

various factors. They include for example personality factors and situational factors (depending mainly on the nature of requirements set by the environment) and the relations between them. The *goodness-of-fit* hypothesis says that coping is the most effective when the cognitive evaluation of a stressful event matches its real requirements, limitations, and possibilities. We should not forget, however, that under certain circumstances effective coping will be the result of the use of strategies that are tailored to the coping style of the individual rather than to the requirements of the situation.

Numerous research results confirm that problem-focused strategies are only of marginal significance to positive adjustment (Brenner i wsp., 1994). Researchers (Viney, Westbrook, 1984; Basińska, 2009) wondered whether really escape and evasion coping was ineffective and worse than active coping in a situation of a chronic disease. The patients with a tendency to apply evasion coping received a lot of social support thanks to entering social contacts, which in turn had a very positive influence on their mental condition and as a result on their immunity. Folkman and Lazarus (1980) already said before that in a situation when health problems are difficult to control, patients use emotion-focused or evasion coping styles more frequently. They are less inclined to apply problem-focused strategies. Although it cannot be determined explicitly that a particular type of coping strategy or style is unfavourable to human health, as

sobie ze stresem, jak i inne formy zachowania człowieka, zależą od różnych czynników. Zaliczyć do nich można chociażby czynniki osobowościowe, sytuacyjne (głównie od natury wymagań stawianych przez otoczenie) oraz relacje między nimi. Hipoteza dopasowania (*goodness-of-fit*) głosi, że radzenie sobie ze stresem jest najbardziej efektywne, gdy ocena poznawcza stresowego zdarzenia jest zgodna z jego rzeczywistymi wymaganiami, ograniczeniami i możliwościami. Należy jednak pamiętać, że w pewnych okolicznościach ważniejszym warunkiem skutecznego radzenia sobie jest zgodność stosowanych strategii z indywidualnym stylem radzenia sobie ze stresem niż dopasowanie do wymagań sytuacji.

Wiele wyników badań potwierdza, że skupianie się na problemie tylko marginalnie jest powiązane z pozytywnym przystosowaniem (Brenner i wsp., 1994). Badacze (Viney, Westbrook, 1984; Basińska, 2009) zadawali sobie pytanie, czy rzeczywiście ucieczkowo-unikowe radzenie sobie jest nieefektywne i gorsze od aktywnego radzenia sobie w chorobach przewlekłych. Chorzy skłonni do stosowania unikowego radzenia sobie, poprzez wchodzenie w kontakty towarzyskie dostarczali sobie dużo wsparcia społecznego, które z kolei bardzo pozytywnie wpływało na ich stan psychiczny, a w konsekwencji na odporność organizmu. Folkman i Lazarus (1980) już wcześniej twierdzili, że w sytuacji gdy problemy zdrowotne są trudne do kontrolowania, chorzy częściej używali emocjonalnych lub unikowych stylów radzenia sobie. Mniej skorzy byli zaś do stosowania stylów skupionych na problemie. Chociaż nie można jednoznacz-

a specific coping process may involve too many factors, research results suggest there are some repeating dependencies. Evasive coping does not lead directly to solving the problem and even though sometimes waiting until a difficult situation ends may be favourable, research shows that the individuals applying this strategy are less mentally resilient (Soderstrom i wsp., 2000).

Jerry Suls and Barbara Fletcher (1985) conducted meta-analyses of 43 studies and compared the efficiency of evasive and non-evasive coping strategies. They came to the conclusion that evasive strategies were favourable to some extent in the short term, while in the long term non-evasive strategies were more favourable for adaptation. Regardless how the respondents perceived a stressful event or whether evasion concerned some chronic difficulties or a random event, the relation between evasion and tension as well as depression was visible. This coping style was evaluated particularly negatively with regard to a chronic disease or interpersonal events. Further research on this issue (Mullen i Suls, 1982) showed that application of the evasive strategy may be an effective coping method, but only within several hours or days, at maximum. Folkman and Lazarus (1988) confirmed also that with time the evasive (emotional) strategy may lead to exhaustion of psychological and physical resources reducing an individual's adaptive potential, even in uncontrollable situations. Thus, they evaluated focusing on emotions

nie stwierdzić, że określony rodzaj strategii lub stylu radzenia sobie jest niekorzystny dla zdrowia, bo zbyt wiele czynników może być uwikłanych w określony proces radzenia sobie, to jednak wyniki badań wskazują na pewne powtarzające się zależności. Unikowe radzenie sobie z trudnościami nie doprowadza bezpośrednio do rozwiązania problemu i choć czasami takie przeczekanie trudnej sytuacji może być korzystne, to wyniki badań pokazują, że stosujące je osoby są mniej odporne psychicznie (Soderstrom i wsp., 2000).

Jerry Suls i Barbara Fletcher (1985) wykonali metaanalizy 43 badań i porównali skuteczność unikowych i nieunikowych strategii radzenia sobie ze stresem. Stwierdzili, że strategie unikowe są w pewnej mierze korzystne na krótki okres, w dłuższym czasie natomiast bardziej korzystne dla adaptacji są strategie nieunikowe. Bez względu na to, jak badani oceniali wydarzenie stresowe oraz czy unikanie odnosiło się do chronicznych trudności, czy też do losowych wydarzeń, związku unikania z napięciem oraz z depresją były wyraźne. Szczególnie negatywnie oceniono ten sposób radzenia sobie ze stresem w związku z chroniczną chorobą i wydarzeniami interpersonalnymi. Dalsze badania (Mullen i Suls, 1982) wykazały, że stosowanie strategii unikania może być efektywnym sposobem radzenia sobie ze stresem, ale tylko w ciągu kilku godzin lub najwyżej kilku dni. Folkman i Lazarus (1988) potwierdzili także, że wraz z upływem czasu unikowy (emocjonalny) sposób radzenia sobie ze stresem może prowadzić do wyczerpania psychologicznych i fizycznych zasobów, redukując możliwości przystoso-

negatively and labelled emotion-focused strategies as *half-measures* (Folkman i Lazarus, 1980). It cannot be denied that the application of active coping strategies in real life generally improves our wellbeing and both mental and physical condition. Yet conclusions drawn from various studies do not always confirm their absolutely positive effects. One of the key aspects is how the individual perceives the possibility of changing the situation, the so-called situation controllability. According to Norma Haan (1977), a person who believes they can control a given situation is inclined to apply more effective and active coping techniques. A sense of uncontrollability of the situation inhibits the use of one's coping potential. Situations beyond our control seem to cause a sense of hopelessness, which requires the use of strategies enabling an individual to restore their emotional balance. Such attitude is the result of adopting a model of good adjustment. To reduce stress in a situation where there is a possibility of action, a problem-focused strategy is an adaptive response to controllable events. Adopting an emotion-focused coping strategy in such a situation would be a maladaptive response. On the contrary, for events perceived as uncontrollable focus on emotions is more adaptive than focus on the problem. As Jeffrey Stowell and his collaborators (2001) emphasise, an important factor affecting the efficiency of the applied coping methods is the chronicity of the difficult situation, in

wawcze jednostki, nawet w sytuacjach niepodlegających kontroli. Dlatego negatywnie oceniali koncentrowanie się na emocjach, a strategie odnoszące się do emocji określali mianem *półśrodków* (Folkman i Lazarus, 1980). Nie można zaprzeczyć, iż stosowanie w życiu aktywnego podejścia do rozwiązania problemu generalnie przyczynia się do dobrego samopoczucia oraz dobrego stanu psychicznego i fizycznego. Jednak wnioski płynące z różnych badań nie zawsze potwierdzają ich bezwzględnie pozytywną efektywność. Jednym z bardzo istotnych aspektów jest postrzegana przez jednostkę możliwość zmiany sytuacji, czyli kontrolowalność sytuacji. Zdaniem Normy Haan (1977) osoba mająca poczucie, że jest w stanie kontrolować daną sytuację, skłonna jest stosować bardziej efektywne i aktywne techniki radzenia sobie. Poczucie niekontrolowalności sytuacji ogranicza korzystanie z posiadanych zasobów radzenia sobie. Sytuacje niedostępne kontroli wydają się generować uczucie beznadziejności, co wymaga stosowania strategii umożliwiających jednostce przywrócenie równowagi emocjonalnej. Stanowisko takie wynika z przyjmowania modelu dobrego dopasowania. Aby złagodzić stres w sytuacji, kiedy istnieje możliwość działania, ukierunkowanie na problem jest adaptacyjną odpowiedzią na wydarzenia kontrolowalne. Poleganie w tej sytuacji na emocjonalnym radzeniu sobie byłoby reakcją dezadaptacyjną. Przeciwnie, dla wydarzeń ocenianych jako niekontrolowalne ukierunkowanie na emocje jest bardziej adaptacyjne niż skoncentrowanie na problemie. Jak podkreśla Jeffrey Stowell z zespołem (Stowell i wsp., 2001)



which not only problem-focused coping is effective, but also emotion-focused strategies work. The observed inconsistencies in the research results obtained may be attributed to a large extent to a high variety of the strategies that were included within the scope of the general category of emotion-focused strategies. As the efficiency of many coping methods depends on a specific situation, it may be assumed that the larger the number and variety of strategies an individual has at their disposal, the higher the likelihood of using an appropriate one in a given situation (Mattlin i wsp., 1990).

Results of coping with stress are evaluated on the basis of observation of emotional symptoms, motor activity, and physiological reactions. A person may evaluate the efficiency of the selected coping strategy from the point of view of 'psychological costs' and the effects of recurring threats. Such an evaluation may lead to a change of the coping strategy. The more effectively an individual is coping with stress, the better adjusted they are in terms of ethical categories, somatic health, social functioning, and their ability to solve the problem in the future. A person is coping with stress effectively when they have a rich and varied repertoire of coping strategies, which they skilfully adjust to the changing conditions of a stressogenic transaction. This means that their behaviour is flexible. The effect of every stiffening as the opposite of flexibility with regard to coping processes is

ważnym czynnikiem decydującym o skuteczności stosowanych sposobów radzenia sobie jest chroniczność sytuacji trudnej, w której korzyści przynosi nie tylko radzenie sobie skoncentrowane na problemie, ale również skoncentrowane na emocjach. Obserwowanych sprzeczności w uzyskiwanych wynikach badań w dużej mierze można upatrywać w różnorodności strategii, jakie włączono w zakres ogólnej kategorii strategii skoncentrowanych na emocjach. Natomiast sytuacyjnie uwarunkowana skuteczność wielu sposobów radzenia sobie ze stresem upoważnia do przypuszczenia, że im większą liczbą i różnorodnością strategii dysponuje jednostka, tym większe jest prawdopodobieństwo zastosowania zachowania adekwatnego do danej sytuacji (Mattlin i wsp., 1990).

Rezultaty radzenia sobie ze stresem oceniane są poprzez obserwację objawów emocjonalnych, czynności motorycznych i reakcji fizjologicznych. Człowiek może dokonać oceny skuteczności wybranej strategii radzenia sobie ze stresem z punktu widzenia „kosztów psychologicznych” i efektów zagrożeń wtórnych. Ocena taka może doprowadzić do zmiany strategii radzenia sobie ze stresem. Im skuteczniej jednostka radzi sobie ze stresem, tym jej przystosowanie, rozpatrywane w kategoriach etycznych, zdrowia somatycznego, funkcjonowania społecznego oraz umiejętności zachowania zasobów zaradczych na przyszłość, jest lepsze. Człowiek efektywnie radzi sobie ze stresem, gdy posiada bogaty i zróżnicowany repertuar czynności zaradczych, które umiejętnie dopasuje do zmieniających się warunków stresogennej transakcji. W związku z tym jego zachowanie cechuje się

usually maladjustment in various areas of life (Cheng, 2001).

The adaptive character of coping flexibility is confirmed both by the social-cognitive approach to personality and by the transactional approach to coping. In the social-cognitive approach to personality individuals are treated as thinking beings, capable of cognition, which can distinguish the aspects of different situations and adjust their behaviour flexibly in accordance with the changing situational restrictions. Therefore theoreticians representing the social-cognitive approach see flexibility as an adaptive personality trait, which facilitates adjustment to specific restrictions of various situations to individuals. Coping is a dynamic process and individuals constantly change their way of thinking and behaviour in response to changes in their evaluation of stressful situations and in response to the requirements of these situations. As our environment is ever-changing, adaptation of coping flexibility seems obvious (Cheng, 2001).

Despite emphasising the adaptive nature of coping flexibility, only a few attempts have been taken to investigate this construct. This work aims to fill this gap and present the Polish version of the coping flexibility scale of the Japanese scientist prof. Tsukasa Kato of Tokyo University.

The book is divided into three parts. In Part 1 the author of the method, prof. Tsukasa Kato, presents the ways of conceptualisation of the construct of coping flexibility (CF) and

elastycznością. Następstwem każdego usztywnienia, jako przeciwieństwa elastyczności, w obrębie procesów radzenia sobie jest zwykle nieprzystosowanie w różnych obszarach życia (Cheng, 2001).

Adaptacyjny charakter elastycznego radzenia sobie jest zgodny zarówno ze społeczno-kognitywnym podejściem do osobowości, jak i z transakcyjnym (*transactional*) podejściem do radzenia sobie. W społeczno-kognitywnym podejściu do osobowości jednostki traktuje się jako istoty myślące, zdolne do poznawania, które potrafią odróżnić cechy odmiennych sytuacji i elastycznie dostosować swoje zachowanie zgodnie ze zmieniającymi się ograniczeniami sytuacyjnymi. Stąd teoretycy reprezentujący podejście społeczno-kognitywne uznali elastyczność za adaptacyjną cechę osobowości, która umożliwiła jednostkom dostosowanie się do konkretnych ograniczeń w różnorodnych sytuacjach. Radzenie sobie jest procesem dynamicznym, a jednostki ciągle zmieniają sposób myślenia i zachowanie w odpowiedzi na zmiany swoich ocen sytuacji stresowych i w odpowiedzi na wymagania tych sytuacji. Ponieważ nasze środowisko ciągle się zmienia, adaptacyjność elastyczności radzenia sobie wydaje się oczywista (Cheng, 2001).

Mimo podkreślania adaptacyjnej natury elastyczności radzenia sobie podjęto niewiele prób w celu zbadania tego konstruktu. Prezentowana czytelnikowi praca ma na celu uzupełnienie tej luki i przedstawienie polskiej wersji skali do pomiaru elastycznego radzenia sobie ze stresem japońskiego naukowca prof. Tsukasy Kato z Uniwersytetu w Tokio.



results of the research conducted so far based on this method. The second paper, by Michalina Sołtys, in this part discusses the course of adaptation of the Polish version of the scale.

The second part of the book presents the previous results of the research conducted with the use of the Polish version of the scale on the groups of healthy people: pupils from junior high schools, post-secondary schools, students, and police officers. The first four chapters investigated the relations between CF and selected important aspects of personality of youths and young adults. Izabela Grzankowska and Mateusz Minda discuss the relations between the self-esteem of pupils and their level of coping flexibility. Agnieszka Kruczek shows the connection between CF and the control of negative emotions and anger expression also in a group of pupils. Then Małgorzata A. Basińska and Agnieszka Rusek check the importance of temperament for coping flexibility on a group of art students and Martyna Janicka investigates the relations between individual resources – hope and resilience – and CF on a group of students of various faculties. The work of Ewa Stępka-Tykwińska continued the discussion of results obtained from a study conducted on students concerning the relation between CF and coping styles and strategies. The last paper in this part was written by Anna Piórowska and Anna Banasik and investigates the connection between hope and coping

Praca składa się z trzech części. W pierwszej Autor metody prof. Tsukasa Kato prezentuje sposób konceptualizacji konstruktów elastycznego radzenia sobie i dotychczasowe wyniki badań z jej zastosowaniem. Drugi artykuł, Michaliny Sołtys, przedstawia przebieg prac adaptacyjnych polskiej wersji tej skali.

Druga część książki prezentuje dotychczasowe wyniki badań polską wersją skali w grupie osób zdrowych: uczniów szkół gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych, studentów i policjantów. Pierwsze cztery rozdziały miały na celu sprawdzenie związków elastycznego radzenia sobie z wybranymi ważnymi wymiarami osobowości u młodzieży i młodych dorosłych. Izabela Grzankowska z Mateuszem Mindą przedstawiają związki między samooceną uczniów a tendencją do elastycznego radzenia sobie ze stresem. Agnieszka Kruczek pokazuje zaś powiązania elastycznego radzenia sobie z kontrolą emocji negatywnych i ekspresją gniewu także w grupie uczniów. Następnie Małgorzata A. Basińska i Agnieszka Rusek sprawdzały znaczenie temperamentu dla elastycznego radzenia sobie w grupie studentów kierunków artystycznych, a Martyna Janicka podjęła się zadania sprawdzenia związków między zasobami osobistymi – nadzieją a prężnością a elastycznym radzeniem sobie w grupie studentów różnych kierunków. Praca Ewy Stępki-Tykwińskiej kontynuowała opis wyników uzyskanych w badaniu studentów dotyczący zależności między elastycznym radzeniem sobie a stylami i strategiami radzenia sobie. Ta część kończy się pracą Anny Piórowskiej i Anny Banasik, której celem było sprawdzenie powiązań między nadzieją a elastycznym ra-

flexibility on a group of police officers, i.e. persons who experience many stressful events during the performance of their professional duties.

In the third part of the book coping flexibility is discussed in the context of a chronic disease. Małgorzata A. Basińska, Agnieszka Woźniewicz and Łukasz Warchoł present the results of their analyses concerning the relations between individual resources – a sense of coherence and general sense of one's efficiency – and coping flexibility in a group of people suffering from chronic diseases. In the next chapter Michalina Sołtys investigates the relations between CF and spiritual well-being on the same group of patients. The last chapter discusses the relations between expectations towards therapeutic education and compliance with medical recommendations and coping flexibility in a group of chronically ill patients.

Finishing this introduction I would like to thank all the members of the team, who put great effort in adapting the scale, conducting all the studies, and writing particular chapters. Special thanks go to Professor Tsukasa Kato, who responded to our offer of cooperation with a great deal of openness. I wish to thank him for sharing with us the scale he created, thanks to which psychologists in Poland can broaden their workshop. I am extremely grateful for enriching this book with a paper discussing the original version of *Coping Flexibility Scale*.

*Małgorzata Anna Basińska*

dzeniem sobie w grupie policjantów, czyli osób, które doświadczają wielu zdarzeń stresujących podczas wykonywania swoich obowiązków zawodowych.

W trzeciej części książki podjęto zagadnienie elastycznego radzenia sobie w kontekście choroby przewlekłej. Małgorzata A. Basińska, Agnieszka Woźniewicz i Łukasz Warchoł prezentują wyniki analiz dotyczących relacji między zasobami osobistymi – poczuciem koherencji i uogólnionym poczuciem własnej skuteczności a elastycznym radzeniem sobie przez osoby chore przewlekle. W kolejnym rozdziale Michalina Sołtys sprawdza związki elastycznego radzenia sobie z dobrostanem duchowym w tej samej grupie chorych. Ostatni rozdział dotyczy relacji między oczekiwaniami od edukacji terapeutycznej i przestrzegania zaleceń lekarskich a elastycznym radzeniem sobie ze stresem w grupie chorych przewlekle.

Kończąc to wprowadzenie, chciałybym serdecznie podziękować wszystkim członkom zespołu, którzy włożyli ogromny wysiłek w prace adaptacyjne nad skalą, w wykonanie wszystkich badań i przygotowanie poszczególnych rozdziałów. Szczególne podziękowania należą się Panu Profesorowi Tsukasie Kato, który z dużą otwartością odpowiedział na naszą propozycję współpracy. Dziękuję za chętnie podzielenie się z nami stworzoną przez siebie skalą, dzięki czemu psychologowie w Polsce poszerzą swój warsztat pracy. Składam bardzo serdeczne podziękowania za ubogacenie tej książki tekstem prezentującym oryginalną wersję *Coping Flexibility Scale*.

*Małgorzata Anna Basińska*

## References / Literatura

- Basińska, M.A. (2009). *Funkcjonowanie psychologiczne pacjentów w wybranych chorobach endokrynologicznych. [Psychological functioning of patients in selected endocrine diseases. Somatic and personality determinants]*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. [in Polish]
- Brenner, G.F., Melamed, B.G. & Panush, R.S. (1994). Optimism and coping as determinants of psychosocial adjustment to rheumatoid arthritis. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 1(2), 115-134.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Haan, N. (1977). *Coping and defending*. New York, San Francisco, London: Academic Press.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Berlin Heidelberg New York: Springer.
- Mattlin, J.A., Wethington, E. & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(1), 103-122.
- Mullen, B. & Suls, J. (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping styles: a meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 26(1), 43-49.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J. & Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328.
- Stowell, J.R., Kiecolt-Glaser, J.K. & Glaser, R. (2001). Perceived stress and cellular immunity: when coping counts. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(4), 323-339.
- Suls, J. & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249-288.
- Viney, L.L. & Westbrook, M.T. (1984). Coping with chronic illness: strategy preferences, changes in references and associated emotional reactions. *Journal of Chronically Diseases*, 37(6), 489-502.