

Skala Sprężystości Psychiczej – polska adaptacja *Ego Resiliency Scale*

Łukasz D. Kaczmarek*

Uniwersytet Adama Mickiewicza, Poznań

THE POLISH ADAPTATION OF THE *EGO RESILIENCY SCALE*

Resiliency is the ability to adapt one's level of control temporarily up or down as circumstances dictate (Block and Kremen, 1996). This personality trait plays a fundamental role in the process of coping with adversities. The aim of this study was to develop the Polish version of the Ego Resiliency Scale. The bilingual response method showed that the translation was convergent with the original, $\tau_{\text{b}} = .82$, $p = .007$. The proposed single-factor structure of the scale was confirmed using the data from 1194 participants, $\chi^2 = 478.73$, $df = 65$, $GFI = .939$, $AGFI = .914$, $RMSA = .073$, $RMSEA$ 90% CI (.67; .79). The scale had a satisfactory internal consistency of $\alpha = .78$ and high test-retest reliability, $r_{\text{tt}} = .89$, $p < .001$. In sum, the Polish version of Ego Resiliency Scale has good psychometric properties and is semantically and theoretically convergent with the original.

Ludzie różnią się zakresem, w jakim poddają świadomej kontroli własne stany emocjonalne oraz impulsy behawioralne (Block i Kremen, 1996). Jednostki cechujące się brakiem samokontroli wrażliwe na swoje emocje oraz impulsy behawioralne niezależnie od sytuacji. Mają trudności w odrzucaniu gratyfikacji, doświadczają wahań nastroju, ich uwaga łatwo ulega rozproszeniu oraz nie przestrzegają zwyczajów społecznych. Jednocześnie potrafią być bardzo spontaniczni, co w niektórych sytuacjach może zwiększać ich atrakcyjność interpersonalną, a w innych powodować odrzucenie z powodu łamania reguł społecznych. Z kolei osoby o zbyt wysokim stopniu samokontroli, czy też nadmiernie kontrolujące się, cechuje zahamowanie działania oraz ekspresji afektu. Osoby te mają trudności z podejmowaniem decyzji, odraczają bez uzasadnienia gratyfikacje, odmawiają sobie przyjemności, ale jednocześnie potrafią bardzo dobrze zorganizować swoje działanie, niełatwo ulegają dystraktorom środowiskowym i są bardzo wytrwałe, nawet gdy wykonują monotonne czynności.

Oba krańce przedstawionego kontinuum samokontroli opisują wzorce funkcjonowania, które w niektórych sytuacjach mogą prowadzić do skutecznej adaptacji. Zdolność do osłabienia samokontroli i zachowywania się w sposób spontaniczny przy żywej emocjonalności może być ważna w sytuacji rozrywki lub zabawy, które z kolei pomagają tworzyć więzi społeczne. Z drugiej strony, bardzo wysoka kontrola nad własnymi impulsami może być istotna w trakcie wykonywania zadań trudnych i ważnych.

Tego rodzaju elastyczność w procesie adaptacji do wymagań opisuje koncepcja sprężystości psychicznej

(*resiliency*)¹. Autorem tego pojęcia jest Jack Block, który definiuje sprężystość psychiczną jako adaptacyjną elastyczność wynikającą ze zdolności dostosowania poziomu kontroli w zależności od sytuacji (Letzring, Block i Funder, 2005). Sprężystość psychiczna, wraz z powiązaniem z nim pojęciem samokontroli, czy też kontroli ego, to według autorów podstawowe cechy osobowości umożliwiające zrozumienie procesów motywacyjnych, emocjonalnych oraz zachowania. Pozwalają wyjaśnić funkcjonowanie osób dobrze radzących sobie ze stresem, jak i wniknąć w genezę zaburzeń psychicznych.

Im wyższy poziom sprężystości psychicznej, tym większa zdolność do modulacji poziomu samokontroli w zależności od możliwości i potrzeb sytuacyjnych. Może to usprawniać procesy regulacji emocjonalnej, włączając w to regulację emocji pozytywnych. Barbara Fredrickson, która wraz z współpracownikami rozwija nurt badań nad sprężystością psychiczną eksplorujący obszar emocji pozytywnych (Tugade i Fredrickson, 2004; Fredrickson i in., 2003), wskazuje, że to emocje pozytywne są wyko-

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Łukasz Kaczmarek, Instytut Psychologii UAM, ul. Szamarskiego 89, 60-568 Poznań. e-mail: lkacz@amu.edu.pl

¹ Termin *resiliency* należy do tej grupy terminów, które nie mają swoich dokładnych polskich odpowiedników i mogą stracić istotę swojego znaczenia po przetłumaczeniu. W literaturze polskiej stosowany był również termin „prężność osobowa” odnoszący się do *resiliency* (Uchnast, 1998). W trakcie konferencji nt. „Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji” (Zakopane, 18-20.05.2007; organizator: Sekcja Psychologii Zdrowia PTP oraz Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej) odbyła się moderowana przez autora dyskusja panelowa nt. „Tłumaczenie na język polski terminów z zakresu psychologii pozytywnej”. Jej uczestnicy (w kolejności alfabetycznej: Irena Heszen, Barbara Mroziak, Helena Sęk, Ewa Trzebińska, Kazimierz Wrześniewski) ustalili, że najtrafniejszym roboczo przyjętym pojęciem może być „sprężystość psychiczna”.

rzystywane przez osoby o wysokim poziomie sprężystości psychicznej jako aktywny czynnik prowadzący do bardziej korzystnego funkcjonowania w obliczu trudnych sytuacji. Emocje pozytywne pomagają tym osobom oderwać się od negatywnych doświadczeń i powrócić do równowagi. Efekt odrywania się od negatywnych doświadczeń (*bounce-back*) poprzez wzbudzenie pozytywnych emocji posiada istotne implikacje analizowane z perspektywy psychologii zdrowia i psychologii klinicznej (Heszen i Sęk, 2007; Kaczmarek, Sęk i Ziarko, 2011).

Pojęcia *resiliency* (sprężystość psychiczna) nie można utożsamiać z pojęciem *resilience*, czyli rezyliencji. Z jednej strony oba pojęcia odnoszą się do elastycznej adaptacji. Jednakże podczas gdy sprężystość psychiczna stanowi konkretną cechę osobowości, to rezyliencja opisuje jedynie proces prowadzący do pewnej zmiennej wynikowej, a mianowicie do poprawnej adaptacji pomimo skrajnie niesprzyjających warunków, na ogół w perspektywie rozwojowej (np. Cicchetti, Rogosch, Lynch i Holt, 1993). W języku polskim moglibyśmy zatem mówić o odporności psychicznej, wytrzymałości czy też niezłomności. Wcześniej w literaturze na temat odporności psychicznej pojawił się zbliżony funkcjonalnie konstrukt *hardiness* (Kobasa, 1979). Do wyjaśnienia procesu adaptacji świadczącego o rezyliencji stosowane są, według zasad ekwifinalności, różne konstrukty, w tym zasoby psychologiczne np. inteligencja, wsparcie społeczne, itp., dopasowane do konkretnego przypadku, np. konkretnej grupy. Sprężystość psychiczna może brać udział w procesie rezyliencji, lecz nie jest w nim konieczna. W trakcie wyboru narzędzi badawczych należy zatem pamiętać, iż charakteryzowana w tym tekście skala służy do pomiaru sprężystości psychicznej jako cechy nie zaś procesu rezyliencji.

Do pomiaru sprężystości psychicznej wykorzystuje się skalę *Ego Resiliency Scale* (ER89) skonstruowaną przez autorów koncepcji (Block i Kremen, 1996). Skala składa się z czternastu pozycji testowych pochodzących z narzędzia do opisu cech osobowości *California Adult Q-sort* („szybko dochodzę do siebie, kiedy zostanę przestraszony albo zaskoczony”, „określiłbym siebie, jako osobę o dość «silnej» osobowości”, „Lubię mieć do czynienia z nowymi i nietypowymi sytuacjami”). Osoba badana szacuje na czterostopniowej skali zakres, w jakim dana pozycja odnosi się do niej.

Trafność kryterialną oryginału skali określano między innymi poprzez wykazanie zgodności uzyskiwanych w niej wyników z kryteriami nie-testowymi, a mianowicie z godzinnym ustrukturuowanym wywiadem klinicznym diagnozującym wybrane cechy osobowości oraz z wynikami zebranymi techniką *Q-sort* od dwojga znajomych osoby badanej (Letzring, Block i Funder, 2005). Osoby o wysokim poziomie sprężystości psychicznej są opisywane przez zewnętrznych obserwatorów jako radosne, o szerokich zainteresowaniach, wysokich aspiracjach, asertywne, społecznie zrównoważone, posiadające wysokie zdolności interpersonalne. Z kolei opis niepasujący do tej grupy osób zawiera oczekiwanie własnej poraż-

ki (*self-defeating*), płytkość emocjonalną (*emotionally bland*) oraz brak poczucia sensu w życiu.

Pojęcie sprężystość psychicznej zostało najpełniej jak dotąd opracowane w literaturze polskiej jako prężność osobowa w pracach empirycznych Zenona Uchnasta (1998). Wykorzystał on pozycje pochodzące ze skali ER89 do skonstruowania nowego narzędzia łączącego sprężystość psychiczną z syndromem poczucia bezpieczeństwa w ujęciu Abraham Maslowa. Powstał w ten sposób Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa i Prężności Ego (KPB-PE) liczący 44 pozycje testowe. Taka modyfikacja pomiaru sprężystości psychicznej z jednej strony stwarza możliwość szerszego opisu osobowości. Z drugiej jednak strony nakłada pewne ograniczenia. Niesie ryzyko związane z tym, że odpowiedzi na pozycje mierzące poczucie bezpieczeństwa mogą wpływać na odpowiedzi dotyczące sprężystości psychicznej. Ponadto nie każdy badacz zainteresowany siłą sprężystości psychicznej zajmuje się również poczuciem bezpieczeństwa, więc użycie KPB-PE może w takich sytuacjach prowadzić do gromadzenia niepotrzebnych danych. Z powyższych powodów podjęto próbę dokonania polskiej adaptacji ER89. Dążono do przygotowania kwestionariusza zbieżnego z wersją oryginalną.

METODA

PROCEDURA PRZYGOTOWANIA WERSJI POLSKIEJ

Adaptacja ER89 przeprowadzona została w następujący sposób. W pierwszej kolejności skala została przetłumaczona z języka angielskiego przez psychologa władającego biegle językiem angielskim. Korekty filologicznej dokonał filolog angielski.

Trafność tłumaczenia sprawdzono metodą odpowiedzi dwujęzycznych (Hornowska, 2005). Po uzyskaniu wersji polskiej równoważnej językowo z angielską przeprowadzono konfirmacyjną analizę czynnikową. Założono, że w sytuacji konieczności wyłączenia z wersji polskiej pozycji testowych (np. o niskiej mocy dyskryminacyjnej), nie będą one eliminowane, lecz dla bezpieczeństwa zostaną zachowane jako pozycje buforowe nie wliczane do ogólnego wyniku.

OSOBY BADANE

W celu sprawdzenia równoważności psychometrycznej adaptacji skali 8 studentów filologii angielskiej uczestniczących w konwersatoriach z zakresu tłumaczenia poproszono o wypełnienie wersji polskiej oraz oryginału. Ich wiek zawierał się w przedziale od 22 do 24 lat ($M=22.88$, $SD=.64$). Kobiety stanowiły 62.5% grupy.

Dla analiz czynnikowych zebrano dane od 446 studentów różnych kierunków i połączono je z danymi pochodzącymi z kilku badań przeprowadzonych wśród różnych populacji osób zdrowych oraz chorych przy użyciu skali ER89-PL (Kaczmarek, 2009; Marzec, 2008; Nadolska, 2007; Sęk i in., 2010; Tęcza, 2011; Ziarko, 2006; Ziarko, Rosińska i Pasikowski, 2007; Ziarko i Kaczmarek, 2011;

Ziarko i Sęk, 2009). Uzyskana w ten sposób próba liczyła 1194 osoby z czego 752 stanowiły kobiety (63%). Wiek uczestników badania zawierał się w przedziale od 18 do 85 lat ($M=26.63$; $SD=11.92$).

Trzydziestu dziewięciu studentów w wieku od 19 do 24 lat ($M=21.03$, $SD=1.52$), wśród których 75% stanowiły kobiety, poproszono o ponowne wypełnienie skali w okresie od tygodnia do dwóch, aby określić stabilność wyniku w czasie. Braki w danych obejmowały mniej niż .1% i uzupełniono je metodą imputacji EM (*expectation-maximization imputation*).

WYNIKI

RÓWNOWAŻNOŚĆ I RZETELNOŚĆ

Równoważność psychometryczna wersji polskiej z oryginałem (patrz **Tabela 1**) została oszacowana poprzez określenie siły korelacji obu wersji skali wypełnionych przez studentów filologii angielskiej, $\tau\text{-}b=.82$, $p=.007$, 95% przedział ufności (.33; 1).

Rzetelność mierzona współczynnikiem α Cronbacha dla 14 pozycji testowych wyniosła $\alpha=.76$. Jednakże pozy-

prawdopodobieństwa (Arbuckle, 2009). Aby określić dopasowanie modelu czynnikowego wybrano następujące parametry dopasowania: wskaźnik dobroci dopasowania (GFI), skorygowany wskaźnik dobroci dopasowania (AGFI) oraz pierwiastek średniokwadratowego błędu aproksymacji (RMSEA) wraz z 90% przedziałem ufności RMSEA. O dobrym dopasowaniu modelu do danych empirycznych świadczą: GFI i AGFI wyższe niż .95 oraz RMSEA niższe niż .05. Natomiast wartości akceptowalne wynoszą $GFI>.90$ i $AGFI<.85$ oraz RMSEA w przedziale .05–.08 (Kline, 1998).

Zgodnie z założeniami teoretycznymi (Block i Kremen, 1996) skala powinna być jednoczynnikowa. Konfirmacyjna analiza czynnikowa wykazała akceptowalne dopasowanie modelu jednoczynnikowego złożonego z 13 pozycji testowych $\chi^2=478.73$, $df=65$, $GFI=.939$, $AGFI=.914$, $RMSEA=.073$, $RMSEA\ 90\% \text{ CI} (.67; .79)$. Standaryzowane współczynniki regresji zawierały się w przedziale od .30 do .66. Uzyskane parametry są zbliżone do wskaźników dopasowania wersji anglojęzycznej, $\chi^2=124.84$, $df=65$, $GFI=.917$, $AGFI=.883$, $RMSEA=.064$, $RMSEA\ 90\% \text{ CI} (.47; .81)$ (Letzring, Block i Funder, 2005)².

Tabela 1

Treść pozycji testowych

	Wersja polska	Wersja oryginalna
1	Jestem hojny w stosunku do moich przyjaciół	I am generous with my friends
2	Szybko dochodzę do siebie, kiedy zostanę przestraszony albo zaskoczony	I quickly get over and recover from being startled
3	Lubię mieć do czynienia z nowymi i nietypowymi sytuacjami	I enjoy dealing with new and unusual situations
4	Zazwyczaj udaje mi się wywrzeć na innych korzystne wrażenie	I usually succeed in making a favorable impression on people
5	Lubię próbować nowych potraw, których nigdy wcześniej nie jadłem	I enjoy trying new foods I have never tasted before
6	Jestem uważany za osobę bardzo energiczną	I am regarded as a very energetic person
7	Lubię chodzić różnymi drogami do znajomych miejsc	I like to take different paths to familiar places
8	Jestem bardziej ciekawy różnych rzeczy niż większość ludzi	I am more curious than most people
9	Większość ludzi, których spotykam, jest sympatyczna	Most of the people I meet are likable
10	Zazwyczaj dokładnie muszę coś przemyśleć, zanim zacznę działać	I usually think carefully about something before acting
11	Lubię robić nowe i różnorodne rzeczy	I like to do new and different things
12	Moje życie codzienne pełne jest spraw, które mnie interesują	My daily life is full of things that keep me interested
13	Określiłbym siebie jako osobę o dość „silnej” osobowości	I would be willing to describe myself as a pretty “strong” personality
14	Dość szybko opanowuję złość na innych	I get over my anger at someone reasonably quickly

cja testowa nr 10 pozbawiona była mocy dyskryminacyjnej szacowanej jako korelacja z wynikiem ogólnym, $r=.01$. Jej usunięcie spowodowało zwiększenie rzetelności skali do $\alpha=.78$. Uzyskane wartości są porównywalne z tymi, które otrzymano przy użyciu wersji oryginalnej, np. Tugade i Fredrickson (2004) otrzymały wartość $\alpha=.71$ a Block i Kremen $\alpha=.76$ (1996). Moc dyskryminacyjna pozostałych pozycji testowych w wersji polskiej mieści się w zakresie od .27 do .65. Metoda test-retest w odstępie od tygodnia do dwóch wykazała wysoką rzetelność pomiaru w aspekcie stabilności wyniku w czasie, $r^{tt}=.89$, $p<.001$.

TRAFNOŚĆ TEORETYCZNA

Konfirmacyjną analizę czynnikową przeprowadzono programem AMOS 18 z użyciem estymacji maksymalnego

WNIOSKI

Celem badań była adaptacja i walidacja skali służącej do pomiaru sprężystości psychicznej ER89. Metoda odpowiedzi dwujęzycznych wykazała, że przygotowane tłumaczenie skali jest równoważne z oryginałem. Natomiast konfirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziła, że wszystkie pozycje z wyjątkiem pozycji nr 10 mierzą ten sam konstrukt. W świetle zgromadzonych dotąd danych pozycję nr 10 należy traktować jako buforową i nie włączać jej do wyniku ogólnego.

² Autor dziękuje Terze Letzring z Idaho State University za udostępnienie wyników surowych skali ER89 pochodzących z badań anglojęzycznych, które umożliwiły oszacowanie niniejszych parametrów.

Uzyskane wskaźniki dopasowania świadczą o tym, że wersja polska oraz angielska cechują się wysoką zbieżnością teoretyczną. Jednakże poziom dopasowania może sugerować jednocześnie, że zarówno wersja polska jak i oryginał oprócz wyniku ogólnego sprężystości psychicznej mogą zawierać w sobie podgrupy podobnych twierdzeń. Problem ten sygnalizowały już Tugade i Fredrickson (2004).

Wynik ten przemawia za tym, aby dokładniej przeanalizować wewnętrzną strukturę konstruktów sprężystości psychicznej i narzędzia do jego pomiaru, a w konsekwencji być może dokonać koniecznych modyfikacji narzędzia lub doprecyzowania teorii. Poziom dopasowania modelu jednoczynnikowego sugeruje, że być może lepiej odzwierciedla dane empiryczne mogłoby rozwiązanie hierarchiczne, w którym oprócz wyniku ogólnego sprężystości psychicznej wyróżnić można jego poszczególne komponenty.

Niezależnie jednak od hipotetycznej głębszej struktury tworzonej przez pozycje testowe, przeprowadzone analizy wykazują, że polska wersja skali mierzącej sprężystość psychiczną spełnia podstawowe kryteria psychometryczne. Może być zatem wykorzystana w badaniach oryginalnych jak również replikacyjnych. Będzie umożliwiała również ewentualną replikację badań polskich w kręgu anglojęzycznym.

LITERATURA

- Arbuckle, J.L. (2009). *AMOS (Version 18.0)*. Chicago, IL: SPSS Inc.
- 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.
- Cicchetti, D., Rogosch, F.A., Lynch, M., Holt, K.D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology*, 5, 629–647.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, Ch.W., Larkin, G.R. (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.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hornowska, E. (2005). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Kaczmarek, Ł. (2009). Resiliency, stress appraisal, positive affect and cardiovascular activity. *Polish Psychological Bulletin*, 1, 46–53.
- Kaczmarek, Ł., Sęk, H., Ziarko, M. (2011). Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie. *Przegląd Psychologiczny*, 54,
- Kline, R.B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11.
- 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.
- Marzec, M. (2008). *Resiliency a radzenie sobie ze stresem w chorobie nowotworowej*. Maszynopis nie opublikowany pracy magisterskiej. Poznań: Instytut Psychologii UAM.
- Nadolska, K. (2007). *Rola pozytywnych emocji i refleksyjności w kształtowaniu zasobu resiliency*. Nie opublikowana praca magisterska. Poznań: Instytut Psychologii UAM.
- Sęk, H., Kaczmarek, Ł., Ziarko, M., Pietrzykowska, E., Lewicka, J. (2010). *The role of resources in coping with rheumatoid arthritis and diabetes*. Referat na Międzynarodowej Konferencji, 24th European Health Psychology Conference nt. Health in context. Cluj-Napoca.
- Tęcza, K. (2011). *Determinanty jakości życia osób chorych na schizofrenię*. Nie opublikowana praca magisterska. Poznań: Instytut Psychologii UAM.
- 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, 320–333.
- Uchnast, Z. (1998). Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania. *Roczniki Psychologiczne*, 1, 7–27.
- Ziarko, M. (2006). *Zachowania zdrowotne młodych dorosłych – uwarunkowania psychologiczne*. Poznań: Bogunki Wydawnictwo Naukowe.
- 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* (s.). New York: Nova Science Publishers.
- Ziarko, M., Rosińska, A., Pasikowski, T. (2007). *Kwestionariusz dojrzałości zamiaru zdrowotnego*. Referat wygłoszony w trakcie konferencji „Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji”, Zakopane, 18–20 maja 2007.
- Ziarko, M., Sęk, H. (2009). Resources in coping with chronic disease. *Polish Psychological Bulletin*, 40, 6–12.