

CZEŚĆ II: PRAKTYKA, BADANIA, WDROŻENIA I ZDROWIE SPOŁECZNE
PART II: PRACTICE, RESEARCH, IMPLEMENTATION AND PUBLIC HEALTH

ZWIĄZEK MIĘDZY MEDIACYJNĄ ROLĄ SPOSTRZEGANEGO WSPARCIA
SPOŁECZNEGO A SPRĘŻYSTOŚCIĄ PSYCHICZNĄ I ORIENTACJĄ POZYTYWNA

THE MEDIATING ROLE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN RELATION
TO RESILIENCY AND POSITIVE ORIENTATION

Sebastian Skalski^{1(A,B,C,D,E,F,G)}

¹Institut Psychologii Polskiej Akademii Nauk
Polish Academy of Sciences, Institute of Psychology

Skalski, S. (2019). Związek między mediacyjną rolą spostrzeganego wsparcia społecznego a sprężystością psychiczną i orientacją pozytywną/
The mediating role of perceived social support in relation to resiliency and positive orientation, *Rozprawy Społeczne/Social Dissertations*. 13(3),
28-37. <https://doi.org/10.29316/rs/112978>

Wkład autorów/
Authors' contribution:
A. Zaplanowanie badań/
Study design
B. Zebranie danych/
Data collection
C. Dane – analiza i statystyki/
Data analysis
D. Interpretacja danych/
Data interpretation
E. Przygotowanie artykułu/
Preparation of manuscript
F. Wyszukiwanie i analiza
literatury/
Literature analysis
G. Zebranie funduszy/
Funds collection

Tabele/Tables: 2

Ryciny/Figures: 1

Literatura/References: 31

Otrzymano/Submitted:
sierpień/August 2019

Zaakceptowano/Accepted:
październik/October 2019

Streszczenie

Wstęp. Orientacja pozytywna stanowi zmienną latentną wyższego rzędu, która łączy w sobie komponenty: optymizmu, samooceny i satysfakcji z życia. Celem prezentowanych badań było poszukiwanie związków między sprężystością psychiczną (ang. resiliency), oceną spostrzeganego wsparcia społecznego a orientacją pozytywną.

Materiał i metody. W badaniu wzięło udział 211 osób (110 kobiet i 101 mężczyzn). Wykorzystano narzędzia badawcze: Skala Sprężystości Psychiczej, Wielowymiarowa Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego i Skala Orientacji Pozytywnej.

Wyniki. Orientacja pozytywna koreluje ze sprężystością psychiczną i spostrzeganym wsparciem społecznym. Spostrzeganie wsparcie społeczne pełni rolę mediatora w związku pomiędzy sprężystością psychiczną a orientacją pozytywną.

Wnioski. Sprężystość psychiczna i spostrzegane wsparcie społeczne sprzyjają orientacji pozytywnej.

Słowa kluczowe: prężność, orientacja pozytywna, sprężystość psychiczna, spostrzegane wsparcie społeczne.

Summary

Introduction. Positive orientation is a latent variable of higher order indicated by components: optimism, self-esteem and life satisfaction. The aim of the presented study was to look for relationships between resiliency, perceived social support, and positive orientation.

Material and methods. 211 people (110 women and 101 men) took part in the research. The following tools were used: Ego Resiliency Scale, The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and Positive Orientation Scale.

Results. Positive orientation correlated with resiliency and perceived social support. Perceived social support acts as a mediator in the relationship between resiliency and positive orientation.

Conclusions. Resiliency and the perceived social support favor positive orientation.

Key words: social support, resiliency, resilience, positive orientation, perceived social support.

Adres korespondencyjny: mgr Sebastian Skalski, Institut Psychologii Polskiej Akademii Nauk, ul. Jaracza 1, 05-077 Warszawa, tel. 798 444 798, mail: sebastian.skalski@sd.psych.pan.pl, ORCID: 0000-0002-6336-7251

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Sebastian Skalski

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wstęp

Sprężystość psychiczna (ang. *resiliency*) jest uznawana za zespół podstawowych cech osobowości, który pozwala wyjaśnić zachowania się jednostek, ich motywację oraz procesy emocjonalne. Pojęcie odnosi się do podmiotowych właściwości, które warunkują zdolność elastycznego dopasowywania poziomu samokontroli (modulację) do wymagań sytuacyjnych (Block, Kremen, 1996; Letzring, Block, Funder, 2005). Osoba z wysokim poziomem sprężystości psychicznej jest zdolna uzyskać silną samokontrolę, gdy wymagają tego okoliczności (np. przy wykonywaniu ważnych zadań), a także istotnie obniżyć samokontrolę, gdy sytuacja na to pozwala (np. w trakcie relaksacji). Wysoki poziom sprężystości psychicznej wiąże się z pozytywnym efektem, większą pewnością siebie, skutecznym przystosowaniem emocjonalnym, a także poczuciem dobrostanu (Pressman, Cohen, 2005; Tugade, Fredrickson, 2004). W literaturze przedmiotu, obok sprężystości psychicznej, funkcjonuje pojęcie prężności (ang. *resilience*). Oba konstrukty odnoszą się do elastycznej samoregulacji jednostek, jednak różnią się odniesieniem do sytuacji trudnych i nie należy ich ze sobą utożsamiać (Rutter, Freedenthal, Osman, 2008). Pojęcie sprężystości psychicznej dotyczy aktywności człowieka oraz codziennych wyzwań wynikających z teźże aktywności, bez konieczności pojawienia się życiowych trudności. Pojęcie prężności opisuje natomiast dynamiczny proces aktywacji i koordynacji zasobów w celu adaptacji do zdarzeń o charakterze traumatycznym, a także prób uporania się z ich skutkami (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000). Według Hasse (2004) proces prężności kształtuje się w trzech wymiarach ludzkiej egzystencji: indywidualnym (czynniki wyjaśniające radzenie sobie ze stresem, np. nadzieja i odwaga), społecznym (posiadanie bliskich znajomych) oraz rodzinnym (wsparcie i bezpieczeństwo ze strony rodziny). Sprężystość psychiczna może brać udział w procesie rezyliencji (prężności), jednak nie jest w nim jedyna i wystarczająca.

Wsparcie społeczne dotyczy tzw. sieci społecznej i odnosi się do funkcjonowania jednostek wśród innych osób, a także ich wzajemnych powiązań, m.in.: posiadania małżonka, dzieci, sąsiadów czy przyjaciół. Wyróżnia się cztery rodzaje wsparcia społecznego: emocjonalne, informacyjne, instrumentalne oraz oceniające (Tardy, 1985). Pierwsze dotyczy wyrażania troski, bliskości i zaufania. Drugi odnosi się do wymiany informacji i umiejętności. Kolejny opisuje dostarczanie dóbr materialnych i wspólne rozwiązywanie problemów. Ostatni dotyczy wyrażania zrozumienia, zachęty, a także akceptacji. Uważa się, że najistotniejszym elementem wsparcia społecznego jest subiektywne przekonanie jednostki, że podlega opiece własnej sieci społecznej (tzw. spostrzegane wsparcie społeczne), jest w niej szanowana, a komunikacja opiera się na wzajemnych zobowiązaniach (Robinaugh i in., 2011). Wsparcie

Introduction

Resiliency is considered a set of basic personality traits that allows to explain the behavior of individuals, their motivation and emotional processes. The notion refers to the subjective properties that determine the ability to flexibly adjust the level of self-control (modulation) to the situational requirements (Block & Kremen, 1996; Letzring, Block, & Funder, 2005). The person with a high level resiliency is able to obtain their strong self-control when it is required by given circumstances (e.g. when performing important tasks), and also significantly reduce self-control when it is permitted by the situation (e.g. during relaxation). The high level of resiliency is associated with the positive affect, greater self-confidence, more effective psychological adjustment, and a sense of well-being (Pressman & Cohen, 2005; Tugade & Fredrickson, 2004). In the literature of the subject, the concept of resilience functions parallel to the resiliency. Both constructs refer to the flexible self-regulation of individuals; however, they differ in the category of description and should not be identified with each other (Rutter, Freedenthal, & Osman, 2008). The notion of resiliency refers to human activities and daily challenges being the resulting of these activities, without the necessity of life difficulties having to appear. On the other hand, the concept of resilience describes a dynamic process of activation and coordination of resources in order to adapt them to the events of traumatic nature, as well as the attempts to deal with their consequences (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). According to Hasse (2004), the process of resilience is shaped in three dimensions of human existence: individual (the factors that explain the coping with stress, e.g. hope and courage), social (having close friends) and family (the support and safety from the family). Resiliency can take part in the resilience process, but it is not the only and sufficient one.

Social support concerns the so-called social network and refers to the functioning of individuals among other people, as well as their interrelationships, among other things: having a spouse, children, neighbors or friends. There are four types of social support: emotional, informational, instrumental and evaluating (Tardy, 1985). The first one is related to the expression of care, closeness and trust. The second one refers to the exchange of information and skills. The third one describes the provision of material goods and joint problem solving. The last one concerns the expression of understanding, encouragement, and also acceptance. It is believed that the most important element of the social support is the subjective belief of the individual that they are under the care of their own social network (the so-called perceived social support), that they are respected in it, and the communication is based on mutual obligations (Robinaugh et al., 2011). Social

społeczne odgrywa kluczową rolę w utrzymywaniu zdrowia, a także wspomaga procesy zdrowienia (Adams, Boscarino, Figley, 2006; Makabe, Nomizu, 2007; Malecki, Demaray, 2002).

Orientacja pozytywna stanowi zmienną latentną wyższego rzędu, która łączy w sobie komponenty: optymizmu, samooceny oraz satysfakcji z życia (Caprara, Alessandri, Barbaranelli, 2010). Konceptualizacja wyrosła na bazie stale powtarzających się korelacji i analiz strukturalnych. Uzyskiwane dane spójnie sugerowały model jednoczynnikowy. Założono więc istnienie zmiennej ukrytej u podłoża poszczególnych wymiarów (Alessandri, Caprara, Tisak, 2012). Orientacja pozytywna stanowi odwrotność dla triady depresyjnej w ujęciu Becka (1967), która obejmuje negatywne przekonania o własnej osobie, otaczającym świecie oraz własnej przyszłości. Badacze wykazują dodatnie związki pomiędzy orientacją pozytywną a doświadczaniem emocji pozytywnych, sprężystością psychiczną, spostrzeganym wsparciem społecznym oraz lepszą jakością relacji interpersonalnych (Caprara G, Caprara M, Steca, 2003; Caprara i in., 2009, Caprara i in., 2010).

Pytania badawcze

Według dotychczasowych prac, sprężystość psychiczna i spostrzegane wsparcie społeczne korelują z subiektywnym dobrostanem jednostki oraz orientacją pozytywną (Adams i in. 2006; Caprara i in., 2010; Makabe, Nomizu, 2007; Pressman, Cohen, 2005; Robinaugh i in., 2011; Tugade, Fredrickson, 2004). Niewiele jest natomiast badań w zakresie mediacyjnej roli spostrzeganego wsparcia społecznego, które może wzmacniać zależności między zmiennymi. Tym samym postanowiono sformułować następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieją związki pomiędzy sprężystością psychiczną, spostrzeganym wsparciem społecznym a orientacją pozytywną?
2. Czy spostrzegane wsparcie społeczne pełni rolę mediatora w związku pomiędzy sprężystością psychiczną a orientacją pozytywną?

Na potrzeby prowadzonych badań przyjęto następujące hipotezy robocze:

1. Przypuszcza się, że istnieją dodatnie związki pomiędzy sprężystością psychiczną, spostrzeganym wsparciem społecznym a orientacją pozytywną.
2. Przypuszcza się, że spostrzegane wsparcie społeczne pełni rolę mediatora w związku pomiędzy sprężystością psychiczną a orientacją pozytywną.

Materiały i metody

W celu poszukiwania odpowiedzi na sformułowane pytania badawcze zastosowano narzędzia psychologiczne:

- Skala Sprężystości Psychicznej ER89 (Block,

support plays a key role in maintaining health and also supports the recovery processes (Adams, Boscarino, & Figley, 2006; Makabe & Nomizu, 2007; Malecki & Demaray, 2002).

Positive orientation is a higher-order latent variable that combines the components of optimism, self-esteem and life satisfaction (Caprara, Alessandri, & Barbaranelli, 2010). The conceptualization has grown on the basis of constantly recurring correlations and structural analyzes. The obtained data consistently suggested a one-way model. Therefore, the existence of a hidden variable at the base of particular dimensions was assumed (Alessandri, Caprara, & Tisak, 2012). Positive orientation is the opposite to the depression triad in Beck's (1967) approach, which includes negative beliefs about oneself, one's life and one's own future. The researchers show positive relationships between positive orientation and the positive emotion experiences, resiliency, the perceived social support and a better quality of interpersonal relationships (Caprara G, Caprara M, & Steca, 2003; Caprara et al., 2009, Caprara et al., 2010).

Research questions

Based on the existing research, the resiliency and the perceived social support correlate with the subjective individual well-being and the positive orientation (Adams et al., 2006; Caprara et al., 2010; Makabe & Nomizu, 2007; Pressman & Cohen, 2005; Robinaugh et al., 2011; Tugade & Fredrickson, 2004). There is, however, little research in the scope of the mediation role of the perceived social support which may strengthen the relationships between variables.

Therefore the following research questions were decided to be formulated:

1. Are there links between resiliency, perceived social support and positive orientation?
2. Does the perceived social support acts as the mediator in the relationship between resiliency and positive orientation?

The following working hypotheses were adopted for the purposes of the conducted research:

1. It is believed that there are positive relationships between resilience, perceived social support and positive orientation.
2. It is believed that the perceived social support plays the role of a mediator in the relationship between resilience and positive orientation.

Materials and Methods

In order to seek answers to the formulated research questions, psychological tools were used:

- Ego Resiliency Scale ER89 (Block & Kremen, 1996) in the Polish adaptation by Kaczmarek

- Kremen, 1996) w polskiej adaptacji Kaczmar-ka (2011) do pomiaru sprężystości psychicznej jako zespołu cech osobowości. Skala składa się 14 itemów w formie samoopisu. Osoba badana wyraża swój stosunek do każdego ze stwierdzeń według 4-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza: zdecydowanie nie zgadzam się, a 4 oznacza: zdecydowanie zgadzam się. Przykładowe pozycje: *Jestem bardziej ciekawy różnych rzeczy niż większość ludzi, Dość szybko opanuję złość na innych*. Współczynnik Alfa Cronbacha wynosi 0,76 i świadczy o zadowalającej rzetelności tego narzędzia badawczego, jego zgodności wewnętrznej.
- Wielowymiarowa Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego MSPSS (Zimet G, Dahlem, Zimet S, Farley, 1988) w polskiej adaptacji Buszman i Przybyła-Basista (2017) do pomiaru spostrzeganego sieci wsparcia społecznego. Skala składa się z 12 itemów w formie samoopisu. Osoba badana wyraża swój stosunek do każdego ze stwierdzeń według 7-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza: zdecydowanie nie zgadzam się, a 7 oznacza: zdecydowanie zgadzam się. Przykładowe pozycje: *Istnieje pewna szczególna osoba, która jest w pobliżu, kiedy jestem w potrzebie, Moja rodzina naprawdę stara się mi pomóc*. Współczynnik Alfa Cronbacha wynosi 0,89 i mówi o wysokiej zgodności wewnętrznej polskiej adaptacji MSPSS.
 - Skala Orientacji Pozytywnej (Caprara et al., 2012) w polskiej adaptacji Łaguna, Olesia i Filipiuk (2011) do pomiaru orientacji pozytywnej jako zmiennej ukrytej, która łączy w sobie komponenty: optymizmu, samooceny i satysfakcji z życia. Skala składa się z 8 itemów w formie samoopisu. Osoba badana wyraża swój stosunek do każdego ze stwierdzeń według 5-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza: zdecydowanie nie zgadzam się, a 5 oznacza: zdecydowanie zgadzam się. Przykładowe pozycje: *Jestem zadowolony z życia, Czuję, że mam wiele powodów do dumy*. Współczynnik Alfa Cronbacha wynosi 0,78 i dowodzi satysfakcjonującej zgodności wewnętrznej tej skali.
 - Metryczka opracowana przez autora do zebrania podstawowych danych socjodemograficznych (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, stan cywilny i wykształcenie).
 - (2011) for the measurement of resiliency as a set of personality traits. The scale consists of 14 items in the form of a self-report. The examined person expresses their attitude towards each of the statements according to the 4-point Likert's scale, where 1 means "I strongly disagree", and 4 means "I strongly agree". Sample items: *I am more interested in certain things than most people, I get over my anger at someone else reasonably quickly*. Cronbach's alpha coefficient is .76. and proves the satisfactory reliability of this research tool and its internal compliance.
 - Multidimensional Scale of Perceived Social Support MSPSS (Zimet G, Dahlem, Zimet S, & Farley, 1988) in the Polish adaptation by Buszman and Przybyła-Basista (2017) to measure the perceived social support network. The scale consists of 12 items in the form of a self-report. The examined person expresses their attitude to each of the statements according to the 7-point Likert's scale, where 1 means "I strongly disagree", and 7 means "I strongly agree". Sample items: *There is a special person who is around when I'm in need, My family really tries to help me*. Cronbach's alpha coefficient is .89 and proves the high reliability of polish version of MSPSS.
 - Positive Orientation Scale (Caprara et al., 2012) in the Polish adaptation by Łaguna, Oleś and Filipiuk (2011) to measure positive orientation as a hidden variable that combines the components of optimism, self-esteem and life satisfaction. The scale consists of 8 items in the form of a self-report. The examined person expresses their attitude to each of the statements according to the 5-point Likert's scale, where 1 means "I strongly disagree", and 5 means "I definitely agree". Sample items: *I am satisfied with my life, I feel I have a lot of reasons to be proud of myself*. Cronbach's alpha coefficient is .78 and proves the satisfactory reliability of this scale.
 - The form prepared by the author to collect basic sociodemographic data (sex, age, place of residence, marital status and education).

Badana grupa

Badania przeprowadzono wiosną 2019 roku na terenie polskich województw: małopolskiego, dolnośląskiego, mazowieckiego i świętokrzyskiego. Informacja na temat badania została rozpowszechniona w Internecie. Wykorzystano platformę Google Forms. Uczestnictwo było anonimowe i dobrowolne. W badaniu wzięło udział 211 osób. 52% uczestników stanowiły kobiety ($N = 110$), a 48% stanowili mężczyźni ($N = 101$). Średni wiek osób badanych

Research group

The research was carried out in the spring of 2019 in the Polish Małopolskie, Dolnośląskie, Mazowieckie and Świętokrzyskie voivodships. The information about the research was disseminated on the Internet. Google Forms were used. The participation was anonymous and voluntary. 211 people took part in the research. 52% of the participants were women ($N = 110$), and 48% were men ($N = 101$). The average age of the

wyniósł 34,93 ($SD = 10,88$, granice rozpiętości: 18-75 lat). 23% uczestników zamieszkiwało wieś ($N = 49$), 30% badanych zamieszkiwało miasto poniżej 150 000 mieszkańców ($N = 63$), a 47% osób zamieszkiwało miasto powyżej 150 000 mieszkańców ($N = 99$). 35% uczestników było stanu wolnego ($N = 74$), 49% badanych pozostawało w związku małżeńskim ($N = 104$), a 16% osób to wdowy i wdowcy ($N = 33$). Osoby badane były zróżnicowane ze względu na wykształcenie. 23% uczestników posiadało wykształcenie podstawowe ($N = 50$), 24% badanych posiadało wykształcenie zawodowe ($N = 51$), 35% osób posiadało wykształcenie średnie ($N = 73$), natomiast 18% uczestników posiadało wykształcenie wyższe ($N = 37$).

Zastosowane analizy statystyczne

Statystyczną analizę danych przeprowadzono w programie SPSS w wersji 25. Do weryfikacji normalności rozkładów zastosowano test Kołmogorowa-Smirnowa. Do oceny jednorodności wariancji użyto test Levene'a. Uzyskane wyniki pozwalały na zastosowanie testów parametrycznych. W celu określenia istotności różnic zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji ANOVA. W celu określenia związków pomiędzy zmiennymi użyto korelacji r-Pearsona oraz analizę regresji (metodą prowadzania). Istotności modelu mediacji sprawdzono testem Sobela.

Wyniki

W badaniu sprężystości psychicznej uzyskano średni wynik 41,21 ($SD = 6,37$). Wartość koresponduje z dotychczasowymi badaniami przy wykorzystaniu polskiej wersji Skali ER89 ($M = 41,07$, $SD = 8,20$; Sęk, Kaczmarek, Ziarko, Pietrzykowska, Lewicka, 2012).

Przeciętny wynik spostrzeganego wsparcia społecznego wyniósł 66,83 ($SD = 12,71$). Uzyskana wartość koresponduje ze średnią dla próby normalizacyjnej polskiej wersji Skali MSPSS ($M = 69,86$, $SD = 11,27$; Buszman, Przybyła-Basista, 2017).

W badaniu orientacji pozytywnej uzyskano średni wynik 31,84 ($SD = 5,93$). W odniesieniu do norm wartość należy uznać za wysoką, tj. 7 sten. Wynik koresponduje ze średnią dla próby normalizacyjnej polskiej wersji Skali Orientacji Pozytywnej ($M = 29,30$, $SD = 4,74$; Łaguna i in., 2011).

Średnie wyniki sprężystości psychicznej, spostrzeganego wsparcia społecznego oraz orientacji pozytywnej przedstawiono w Tabeli 1.

W niniejszym badaniu płeć nie różnicowała wyników w sposób istotny statystycznie. Jednoczynnikowa analiza wariancji potwierdziła, że wiek istotnie różnicował wyniki w zakresie orientacji pozytywnej, $F(2,208) = 8,83$; $p < 0,001$. Porównania post hoc metodą testu Gabriela (zalecany przy nierównej liczebności grup) wykazały, że osoby w wieku 30-40 lat ($M = 33,96$, $SD = 5,62$, $N = 76$) uzyska-

examinated persons was 34.93 ($SD = 10.88$). 23% of the participants lived in the countryside ($N = 49$), 30% of the respondents lived in the cities below 150,000 inhabitants ($N = 63$), and 47% lived in the cities above 150,000 inhabitants ($N = 99$). 35% of the participants were unmarried ($N = 74$), 49% of the respondents were married ($N = 104$), and 16% were widows and widowers ($N = 33$). The respondents were diverse due to their education. 23% of the participants had primary education ($N = 50$), 24% had vocational education ($N = 51$), 35% had secondary education ($N = 73$), while 18% had higher education ($N = 37$).

Applied statistical analyses

The statistical data analysis was performed in SPSS application, version 25. To verify the normality of distributions, the Kolmogorov-Smirnov test was used. The Levene's test was used to assess the homogeneity of variance. The obtained results allowed the use of the parametric tests. In order to determine the significance of differences, one-way ANOVA analysis was used. In order to determine relationships between variables, the r-Pearson correlation and regression analysis were used (input method). The significance of the mediation model was checked with the Sobel's test.

Results

In the research of resiliency achieved was the average score 41.21 ($SD = 6.37$). The value corresponds with previous research with the use of the Polish version of the ER89 Scale ($M = 41.07$, $SD = 8.20$; Sęk, Kaczmarek, Ziarko, Pietrzykowska, & Lewicka, 2012).

The average result of the perceived social support was 66.83 ($SD = 12.71$). The obtained value corresponds with the average for the structural test of the Polish version of the MSPSS Scale ($M = 69.86$, $SD = 11.27$; Buszman & Przybyła-Basista, 2017).

In the examination of positive orientation, the average score was 31.84 ($SD = 5.93$). With regard to standards, the value should be considered high, i.e. 7 sten. The result corresponds with the average for the structural test of the Polish version of the Positive Orientation Scale ($M = 29.30$, $SD = 4.74$; Laguna et al., 2011).

The average results of resiliency, perceived social support and positive orientation are presented in Table 1.

In the present study, sex did not differentiate the results in a statistically significant way. The one-way analysis of variance confirmed that age significantly differentiated the results in the positive orientation, $F(2,208) = 8.83$; $p < .001$. Post hoc comparisons using the Gabriel's test method (recommended for an unequal size of groups)

Tabela 1. Średnie wyniki badanej grupy w kwestionariuszach: ER89, MSPSS i Skala Orientacji Pozytywnej ($N = 211$)
Table 1. Average results of the group in: ER89, MSPSS, and Positive Orientation Scale ($N = 211$).

	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skośność/ Skewness	Kurtoza/ Kurtosis
Sprężystość psychiczna/ Resiliency	27	56	41,21	6,37	0,11	0,03
Spostrzegane wsparcie społeczne/ Perceived social support	22	84	66,83	12,71	-0,13	0,09
Orientacja pozytywna/ Positive orientation	13	40	31,84	5,93	-0,21	0,23

Źródło: opracowanie własne.
 Source: own study.

wały istotnie wyższe wyniki w zakresie orientacji pozytywnej niż osoby poniżej 30 roku życia ($M = 31,27, SD = 5,25, N = 64$) oraz osoby powyżej 40 roku życia ($M = 30,10, SD = 6,21, N = 71$).

Analiza regresji wykazała istotny wpływ czynnika wykształcenie na poziom orientacji pozytywnej. Zmienne instrumentalne (ang. *dummy variables*): wykształcenie zawodowe, wykształcenie średnie oraz wykształcenie wyższe okazały się istotnymi predyktorami orientacji pozytywnej. W niniejszej analizie grupę odniesienia stanowiły osoby z wykształceniem podstawowym. Model wyjaśniał 12% zmienności zmiennej zależnej. Wyniki analizy regresji przedstawiono w Tabeli 2. Pozostałe dane socjodemograficzne nie wpływały w sposób istotny statystycznie na uzyskiwane rezultaty.

showed that people aged 30-40 ($M = 33.96, SD = 5.62, N = 76$) achieved significantly higher scores in the scope of positive orientation than those below 30 years of age ($M = 31.27, SD = 5.25, N = 64$) and people over 40 ($M = 30.10, SD = 6.21, N = 71$).

Regression analysis showed a significant effect of the education factor on the level of positive orientation. Dummy variables: vocational education, secondary education and higher education turned out to be important predictors of positive orientation. In this analysis, the reference group consisted of people of primary education. The model explained 12% of the variability of the dependent variable. The results of the regression analysis are presented in Table 2. Other sociodemographic data did not statistically influence the obtained results in a significant way.

Tabela 2. Wykształcenie jako predyktor orientacji pozytywnej ($N = 211$)

Table 2. Levels of education (dummy variables) as a predictor of positive orientation ($N = 211$)

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Stałość (Wykształcenie podstawowe)/ Constant (Elementary education)	28,49	0,80		35,78	<0,001
Wykształcenie zawodowe/ Vocational education	2,80	1,18	0,19	2,38	0,02
Wykształcenie średnie/ Secondary education	4,39	0,98	0,37	4,46	<0,001
Wykształcenie wyższe/ Higher education	6,58	1,32	0,38	4,99	<0,001

$R = 0,36, R^2 = 0,13, Skorygowane R^2/Adjusted R^2 = 0,12, F(3,207) = 10,25, p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.
 Source: own study.

Macierz korelacji wykazała istotne związki pomiędzy badanymi zmiennymi. Orientacja pozytywna korelowała dodatnio ze sprężystością psychiczną ($r = 0,33, p < 0,001$) oraz z spostrzeganym wsparciem społecznym ($r = 0,52, p < 0,001$). Ponadto zaobserwowano dodatnią korelację pomiędzy sprężystością psychiczną a spostrzeganym wsparciem społecznym ($r = 0,55, p < 0,001$).

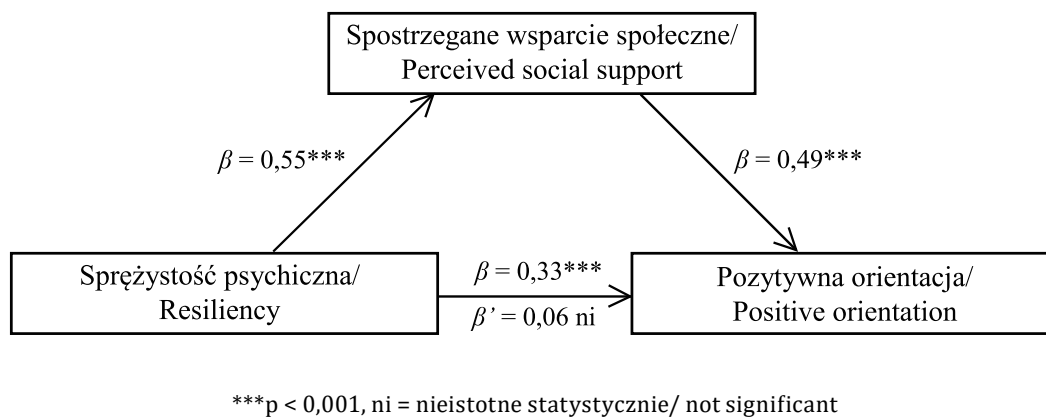
Analiza mediacji potwierdziła mediacyjną rolę spostrzeganego wsparcia społecznego w związku pomiędzy sprężystością psychiczną jako zmienną niezależną a orientacją pozytywną jako zmienną zależną. Efekt całkowity wyniósł $\beta = 0,33$ ($t = 5,06, p < 0,001$). Współczynnik regresji zmiennej niez-

The correlation matrix showed significant relationships between the studied variables. Positive orientation correlated positively with resiliency ($r = .33, p < .001$) and with the perceived social support ($r = 0,52, p < .001$). In addition, a positive correlation was found between resiliency and perceived social support ($r = .55, p < .001$).

The analysis of mediation confirmed the mediating role of perceived social support in relation to resiliency as an independent variable and a positive orientation as a dependent variable. The total effect was $\beta = .33$ ($t = 5.06, p < .001$). The regression coefficient of the independent variable in relation to the mediator was $\beta = .55$ ($t = 9.53, p$

leżnej w stosunku do mediatora wyniósł $\beta = 0,55$ ($t = 9,53$, $p < 0,001$). Współczynnik regresji mediatora na zmienną zależną, przy równoczesnej kontroli zmiennej niezależnej wyniósł $\beta = 0,49$ ($t = 6,84$, $p < 0,001$). Mediacja ograniczyła siłę związku między sprężystością psychiczną a orientacją pozytywną do nieistotnej statystycznie, zatem jest to mediacja całkowita. Efekt bezpośredni wyniósł $\beta' = 0,06$ ($t = 0,90$, $p = 0,37$). Model pełnej mediacji został potwierdzony testem Sobela ($z = 5,54$, $p < 0,001$). Schemat mediacji przedstawia Rycina 1.

$< .001$). The mediator regression coefficient per dependent variable, with the simultaneous control of the independent variable, was $\beta = .49$ ($t = 6.84$, $p < .001$). The mediation limited the strength of the relationship between resiliency and positive orientation to statistically insignificant one, so it is the total mediation. The direct effect was $\beta' = .06$ ($t = .90$, $p = .37$). The full mediation model was confirmed with the Sobel's test ($z = 5.54$, $p < .001$). Figure 1 shows the mediation scheme.



Rycina 1. Spostrzegane wsparcie społeczne jako mediator w związku pomiędzy sprężystością psychiczną a pozytywną orientacją (N = 211)

Figure 1. Perceived social support as a mediator in the relationship between resiliency and positive orientation (N = 211).
Źródło: opracowanie własne.
Source: own study.

Dyskusja

Literatura przedmiotu sugerowała pozytywny wpływ sprężystości psychicznej oraz spostrzeganego wsparcia społecznego na poczucie jakości życia (Brand, Barry, Gallagher, 2016; Cho, Yoo, Hwang, 2016; Mosqueiro, da Rocha, de Almeida Fleck, 2015; Ng i in., 2016). Uzyskane wyniki są zgodne z dotychczasowymi rezultatami prac badaczy w tym zakresie. Przeprowadzone analizy potwierdziły dodatnie związki pomiędzy sprężystością psychiczną, postrzeganym wsparciem społecznym a orientacją pozytywną jako zmienną ukrytą, która łączy w sobie komponenty: optymizmu samooceny i satysfakcji z życia.

Wiek okazał się różnicować nasilenie orientacji pozytywnej. Jej najwyższy poziom badani w okresie średniej dorosłości. Zaobserwowana zależność koresponduje z dotychczasowymi badaniami w tym obszarze (Allemand, Hill, 2016; Caprara i in., 2012). Związek ma charakter krzywoliniowy. Pozytywna orientacja wzrasta w okresie młodości, a po jakimś czasie spada, wraz z doświadczaniem starzenia się. Uważa się jednak, że to nie sam wiek wpływa na poziom orientacji pozytywnej, a inne, skorelowane z nim czynniki, które nie zostały uwzględnione w badaniu, np. stereotypy starzenia się (Pasik, 2005).

Discussion

The literature of the subject suggested a positive effect of resiliency and perceived social support on the sense of the quality of life (Brand, Barry, & Gallagher, 2016; Cho, Yoo, & Hwang, 2016; Mosqueiro, da Rocha & de Almeida Fleck, 2015; Ng et al., 2016). The obtained results proved to be in compliance with the researchers up-to-now studies in this field. The performed analyses confirmed the positive relationships between resiliency, perceived social support and positive orientation as a latent variable that combines the components of optimism, self-esteem, and satisfaction with life.

The age proved to differentiate the results of positive orientation. Its highest level was in the period of average adulthood. The observed dependence corresponds with previous research in this area (Allemand & Hill, 2016; Caprara et al., 2012). The relationship is curvilinear. Positive orientation increases during youth, and after some time falls with the experience of aging. It is believed, however, that it is not the age itself that affects the level of positive orientation, but other factors correlated with it that have not been included in the research, e.g. stereotypes of aging (Pasik, 2005).

Education allowed to predict the level of positive orientation on the basis of the regression model

Wykształcenie pozwalało przewidywać poziom orientacji pozytywnej, na podstawie modelu regresji, gdzie orientacja pozytywna jest zmienną wyjaśnianą, a wykształcenie zmienną wyjaśniającą. Osoby z wykształceniem podstawowym uzyskiwały istotnie niższe wyniki niż osoby z wykształceniem: zawodowym, średnim oraz wyższym. Wydaje się to zrozumiałe, gdyż zdobyta wiedza jako zasób informacyjny zwiększa zaradność życiową, warunkuje zachowania prozdrowotne i oddziałuje pozytywnie na subiektywną jakość życia (Waśkiewicz, Sygnowska, 2006).

Spostrzegane wsparcie społeczne okazało się pełnić rolę mediatora w związku pomiędzy sprężystością psychiczną a orientacją pozytywną. Oznacza to, że osoby o wysokiej sprężystości psychicznej częściej spostrzegają wsparcie społeczne, co natomiast zwiększa poziom orientacji pozytywnej. Uzyskane zależności korespondują z badaniami Xu i Ou (2014). Badacze wykazali medycyną rolę wsparcia społecznego pomiędzy prężnością a poczuciem jakości życia u osób, które doświadczyły trzęsienia ziemi w Wenuchuan. Ponadto w badaniach Bédard, Bouffard i Pansu (2014) wsparcie społeczne okazało się mediatorem pomiędzy samooceną kompetencji społecznych a objawami lęku społecznego, unikania społecznego oraz depresji wśród nastolatków.

W niniejszym badaniu pomiar wsparcia społecznego ograniczał się wyłącznie do spostrzeganych sieci wsparcia. Badanie miało charakter przekrojowy. Trudno więc o jednoznaczne orzekanie o przyczynach i skutkach, ponieważ nie mamy do czynienia z modelem badań eksperymentalnych. Mimo wspomnianych ograniczeń badanie wnosi nowe informacje o związkach pomiędzy sprężystością psychiczną, spostrzeganym wsparciem społecznym oraz orientacją pozytywną.

Zaobserwowane związki podkreślają znaczenie zasobów: sprężystości psychicznej i spostrzeganego wsparcia społecznego w kształtowaniu się orientacji pozytywnej. Badanie wpisuje się w nurt psychologii pozytywnej. Uzyskane dane posiadają wartość aplikacyjną w praktyce klinicznej, np. w działalności interwencyjnej czy przy opracowywaniu programów profilaktycznych. W wyniku przeprowadzonych badań udało się potwierdzić obie sformułowane hipotezy robocze. Istnieją dodatnie związki pomiędzy sprężystością psychiczną, spostrzeganym wsparciem społecznym a orientacją pozytywną. Ponadto spostrzegane wsparcie społeczne pełni rolę mediatora w związku pomiędzy sprężystością psychiczną a orientacją pozytywną.

where the positive orientation is the explained variable, and the education the explaining variable. People with primary education obtained significantly lower results than people with vocational, secondary and higher education. This seems understandable because the achieved knowledge as the information resource increases the life resourcefulness, determines pro-health behavior and positively influences the subjective quality of life (Waśkiewicz & Sygnowska, 2006).

The perceived social support turned out to be a mediator in the relationship between resiliency and positive orientation. This means that people with high resiliency more often perceive social support, which in turn increases the level of positive orientation. The obtained relationships correspond with the Xu and Ou's (2014) studies. The researchers demonstrated the mediating role of social support between resilience and the sense of quality of life by people who experienced the earthquake in Wenuchuan. Moreover, in the studies of Bédard, Bouffard and Pansu (2014), social support turned out to be a mediator between self-evaluation of social competences and the symptoms of social anxiety, social avoidance and depression among adolescents.

In this study, the measurement of social support was limited to perceived support networks. The study was of a cross-sectional nature. It is difficult, therefore, to make a clear statement about the causes and consequences since we do not have to deal with the experimental research model. Despite the aforementioned limitations, the research brings new information in the scope of the relationships between resiliency, perceived social support and positive orientation.

The observed relationships underline the significance of the resources of resiliency and the perceived social support in the shaping of the positive orientation. The study fits into the mainstream of the positive psychology. The obtained data possess the applicational value in the clinical practice, e.g. in the intervention activities or in the preparation of prevention programs. As a result of the performed research it was possible to confirm both of the formulated working hypotheses. There exist the positive relationships between resiliency, the perceived social support and the positive orientation. Moreover, the perceived social support acts as the mediator in the relationship between resiliency and positive orientation.

Literatura/ References

1. Adams, R., Boscarino, J., Figley, C. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 103-108. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>
2. Alessandri, G., Caprara, G. V., Tisak, J. (2012). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations, *European Psychologists*, 17, 44-54. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000070>
3. Allemand, M., Hill, P. L. (2016). Gratitude from early adulthood to old age. *Journal of personality*, 84, 21-35. <https://doi.org/10.1111/jopy.12134>
4. Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
5. Bédard, K., Bouffard, T., Pansu, P. (2014). The risks for adolescents of negatively biased self-evaluations of social competence: the mediating role of social support. *Journal of Adolescence*, 37, 787-798. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.05.004>
6. 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
7. Brand, C., Barry, L., Gallagher, S. (2016). Social support mediates the association between benefit finding and quality of life in caregivers. *Journal of health psychology*, 21, 1126-1136. <https://doi.org/10.1177/1359105314547244>
8. Buszman, K., Przybyła-Basista, H. (2017). Polska adaptacja Wielowymiarowej Skali Spostrzeganoego Wsparcia Społecznego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22, 581-599. <https://doi.org/10.14656/PFP20170404>
9. Caprara, G. V., Alessandri, G., Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: The contribution of self efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79, 328-330. <https://doi.org/10.1159/000319532>
10. Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G. ... Abela, J. (2012). *The positivity scale. Psychological Assessment*, 24, <https://doi.org/10.1037/a0026681>
11. Caprara, G. V., Caprara, M., Steca, P. (2003). Personality's correlates of adult development and aging. *European Psychologist*, 8, 131-147. <https://doi.org/10.1027//1016-9040.8.3.131>
12. Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli-Sforza, L., Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning. The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behaviour Genetics*, 39, 277-284. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9267-y>
13. Cho, O. H., Yoo, Y. S., Hwang, K. H. (2016). Impact of Ego-resilience and Family Function on Quality of Life in Childhood Leukemia Survivors. *Iranian journal of public health*, 45, 1446-1454.
14. Hasse, J. (2004). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21, 289-299. <https://doi.org/10.1177/1043454204267922>
15. Kaczmarek, Ł. D. (2011). Skala Sprężystości Psychicznej - polska adaptacja Ego Resiliency Scale. *Czasopismo Psychologiczne*, 17, 263-266.
16. 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. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.06.003>
17. Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71, 543-562.
18. Łaguna, M., Oleś, P., Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: Polska adaptacja Skali Orientacji Pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49, 47-54.
19. Makabe, R., Nomizu, T. (2007). Social support and psychological and physical states among Japanese women with breast cancer before and after breast surgery. *Oncology Nursing Forum*, 34, 883-889. <https://doi.org/10.1188/07.ONF.883-889>
20. Malecki, C. K., Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 39, 1-18. <https://doi.org/10.1002/pits.10004>
21. Mosqueiro, B. P., da Rocha, N. S., de Almeida Fleck, M. P. (2015). Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of affective disorders*, 179, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.022>
22. Ng, C. G., Mohamed, S., See, M. H., Harun, F., Sulaiman, A. H., Zainal, N. Z., Taib, N. A. (2016). Anxiety, depression, perceived social support and quality of life in Malaysian breast cancer patients: A 1-year prospective study. *European Psychiatry*, 33, 517-518. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.1512>
23. Pressman, S. D., Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925-971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>

24. Robinaugh, D., Marquesa, L., Traegera, L., Marksa, E., Sunga, S., Beckd, J., Simona, N. (2011). Understanding the relationship of perceived social support to post-trauma cognitions and posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 1072-1078. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.07.004>
25. Rutter, P. A., Freedenthal, S., Osman, A. (2008). Assessing protection from suicidal risk: Psychometric properties of the suicide resilience inventory. *Death Studies*, 32, 142-153. <https://doi.org/10.1080/07481180701801295>
26. Sęk, H., Kaczmarek, Ł. D., Ziarko, M., Pietrzykowska, E., Lewicka, J. (2012). Sprężystość psychiczna a dobrostan w chorobie przewlekłej–mediująca rola podmiotowego umocnienia i radzenia sobie. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17, 327-343.
27. Tardy, C. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13, 187-202. <https://doi.org/10.1007/BF00905728>
28. 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
29. Waśkiewicz, A., Sygnowska, E. (2006). Wpływ poziomu wykształcenia na zachowania zdrowotne i czynniki żywieniowe związane z powstawaniem otyłości-badanie Pol-MONICA bis Warszawa. *Zdrowie Publiczne*, 116, 227-231.
30. Xu, J., Ou, L. (2014). Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: the mediating role of social support. *Public Health*, 128, 430-7. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.03.002>
31. Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2