



You have downloaded a document from  
**RE-BUŚ**  
repository of the University of Silesia in Katowice

**Title:** Dlaczego opieramy się własnym marzeniom? Rozwój osobisty w perspektywie modelu elastyczności psychologicznej

**Author:** Magdalena Hyla

**Citation style:** Hyla Magdalena. (2017). Dlaczego opieramy się własnym marzeniom? Rozwój osobisty w perspektywie modelu elastyczności psychologicznej. "Chowanna" (T. 2, (2017), s. 373-388).



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



**Magdalena Hyla**

Uniwersytet Śląski w Katowicach

**Dlaczego opieramy się własnym marzeniom?  
Rozwój osobisty  
w perspektywie modelu elastyczności psychologicznej**

**Wprowadzenie**

Wraz z przyjściem na świat nowo narodzony człowiek zaczyna podlegać wpływom środowiska i jest kształtowany przez swoje otoczenie. Jednocześnie pragnie rozwijać się, żyć zgodnie ze swoimi planami, wartościami i podążać za marzeniami. Ludzka egzystencja usłana jest rozdrożami, na których dokonujemy wyborów, a ich suma składa się na to, jakie prowadzimy życie. Według koncepcji człowieka transgresyjnego, wprowadzonej przez klasyka polskiej psychologii Józefa Kozielskiego<sup>1</sup>, człowiek jest w stanie przekraczać własne granice, także te wynikające z nawyków oraz przekazów kulturowych i rodzinnych. Szczególną, charakterystyczną tylko dla człowieka transgresją jest przekraczanie własnych granic poprzez twórczość i kreatywność, a także zdolność do samorozwoju i budowania życia opartego na wartościach.

Doświadczenie pokazuje jednak, że życie pełnią życia, twórcze, oparte na autonomicznie wybranych wartościach nie jest proste – nie każdy człowiek żyje w ten sposób, nawet mimo deklarowanych chęci i warunków, które można by uznać za sprzyjające. Można odważyć się na postawienie tezy, że istnieje pewnego rodzaju opór, mechanizm, który powoduje, że nie każdy ulega „sile transgresji” i – jak to trafnie

---

<sup>1</sup> J. Kozielski: *Koncepcja transgresyjna człowieka: analiza psychologiczna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1987.

ujął Henry David Thoreau – wieszcie życie w cichej desperacji („The mass of men lead lives of quiet desperation”)<sup>2</sup>.

Jedną z dość nowych i mało popularnych w polskich badaniach koncepcji, która może służyć jako model teoretyczny rozważań nad oporem wobec samorealizacji, jest koncepcja elastyczności psychologicznej<sup>3,4</sup>. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie tej koncepcji oraz zaprezentowanie wyników autorskich badań empirycznych, które wskazują na jej istotny związek z motywacją oraz twórczością, a także ważną rolę w prowadzeniu zaangażowanego życia opartego na wartościach.

## Model elastyczności psychologicznej

### Główne założenia modelu

Model elastyczności psychologicznej jest stosunkowo nową koncepcją, która została wprowadzona do literatury jako podłoże teoretyczne Terapii Akceptacji i Zaangażowania (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)<sup>5</sup>. Wywodzi się z neobehawiorystycznego podejścia do rozumienia ludzkiej psychiki i związany jest z tzw. funkcjonalnym kontekstualizmem<sup>6</sup>. Jest to podejście zorientowane na subiektywne pojęcie prawdy, a co za tym idzie, indywidualistyczne podejście do znaczenia różnych zachowań. Inaczej mówiąc, w modelu elastyczności psychologicznej mniej istotne jest to, co człowiek robi (na przykład jak często ogląda telewizję), a bardziej to, dlaczego to robi – jaką funkcję pełni to zachowanie (na przykład ogląda telewizję, aby się „oderwać” – uniknąć nieprzyjemnych myśli i emocji, lub przeciwnie – ogląda ją, ponieważ sprawia mu autentyczną przyjemność oglądanie ulubionego programu). Tego rodzaju podejście rzuca nowe światło na wartościowanie tego, jak w istocie spędzamy życie. Według modelu elastyczności psychologicznej, mniej ważne jest to, czym się zajmujemy, a bardziej to, czy nasze działania zbliżają nas do realizacji własnych wartości,

<sup>2</sup> H.D. Thoreau: *Walden: an Annotated Edition*. New York: Houghton Mifflin Company, 1995, s. 6.

<sup>3</sup> T.B. Kashdan, J. Rottenberg: *Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health*. „Clinical Psychology Review” 2010, vol. 30 (7), s. 865–878.

<sup>4</sup> S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson: *Terapia Akceptacji i Zaangażowania. Proces i praktyka ważnej zmiany*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2013.

<sup>5</sup> Ibidem.

<sup>6</sup> E.J. Fox: *Constructing a Pragmatic Science of Learning and Instruction with Functional Contextualism*. „Educational Technology Research & Development” 2006, vol. 54 (1), s. 5–36.

czy też służą jedynie unikaniu tego, co nieprzyjemne – lęku, smutku, krytycznych myśli. Zgodnie z modelem elastyczności psychologicznej, to właśnie unikanie doświadczenia może stanowić o podatności na zaburzenia na tle psychicznym<sup>7</sup>.

Bardzo istotną rolę w zrozumieniu modelu elastyczności psychologicznej odgrywa również założenie, że komunikowanie się, język to zachowanie i podlega takim samym mechanizmom uczenia się jak inne zachowania. To założenie jest rozwijane i analizowane w ramach Teorii Ram Relacyjnych (Relational Frame Theory – RFT)<sup>8</sup>, a rezultaty tych działań prowadzą do konkluzji, że język jest kluczem do zrozumienia cierpienia o naturze psychicznej. Według Teorii Ram Relacyjnych, język jest wynikiem ewolucji, przystosowaniem, służącym do efektywnego rozwiązywania problemów. Dzięki językowi jesteśmy w stanie porozumiewać się na poziomie abstrakcji i na tym poziomie testować różne rozwiązania (na przykład dzięki myśleniu przyczynowo-skutkowemu, rozróżnianiu hierarchii, odróżnianiu własnej perspektywy od perspektywy innych). Niejako skutkiem ubocznym tego przystosowania jest możliwość ponownego przeżywania w sposób symboliczny przeszłych doświadczeń lub antycypowania przyszłych wydarzeń. Te niosą z sobą ładunek emocjonalny, który jest przeżywany tak, jak gdyby działał się tu i teraz (na przykład na wspomnienie porażki na egzaminie student przeżywa smutek czy poczucie wstydu tak samo silnie, jakby znów był w tej sytuacji) i może prowadzić do negatywnych skutków w teraźniejszości. Badania nad tym zjawiskiem pokazują, że jawne i utajone przekonania, które tworzą się na tej podstawie, mogą wspierać wspomniane już zjawisko unikania doświadczenia<sup>9</sup>.

Model elastyczności psychologicznej jest silnie nastawiony na zrozumienie indywidualnego przeżywania oraz funkcji (a nie treści) zachowań. W modelu podkreśla się także, że problemy psychiczne są skutkiem ubocznym naturalnego dla wszystkich ludzi posługiwania się językiem. Model wprowadza nową jakość do rozumienia tego, czym jest zdrowie psychiczne i psychopatologia<sup>10</sup>, normalizuje cierpienie.

<sup>7</sup> T.B. Kashdan et al.: *Experiential Avoidance as a Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation Strategies*. „Behaviour Research and Therapy” 2006, nr 44 (9), s. 1301-1320.

<sup>8</sup> S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, B. Roche: *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press, 2001.

<sup>9</sup> M. Hyla, L. Baran, I. Pilch: *Między myślą a czynem – o pomiarze utajonych konstruktorów psychicznych za pomocą Implicit Relational Assessment Procedure*. „Czasopismo Psychologiczne” 2017, nr 2 (23), s. 347-358.

<sup>10</sup> S. Malicki, P. Ostaszewski: *Unikanie doświadczenia jako funkcjonalny wymiar transdiagnostycznego podejścia do psychopatologii*. „Postępy Psychia-

Z punktu widzenia modelu elastyczności psychologicznej jest normalne, że miewamy myśli i uczucia zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, lecz zagrożenie pojawia się wtedy, kiedy przysłaniają one chwilę obecną i uniemożliwiają jednostce życie pełnią życia tu i teraz. Innymi słowy, brak elastyczności psychologicznej może powodować, że opieramy się własnym marzeniom oraz – mimo chęci – nie potrafimy się realizować, „przekraczać” siebie.

### Sześć kluczowych procesów elastyczności psychologicznej

Model elastyczności psychologicznej jest modelem funkcjonowania psychiki człowieka. Jest tak skonstruowany, by stanowił jednocześnie model zdrowia psychicznego oraz model psychopatologii<sup>11</sup>. Składa się z sześciu procesów, które są z sobą wzajemnie powiązane i odpowiadają za wysoki poziom elastyczności psychologicznej: akceptacja, defuzja, kontakt z chwilą obecną, „ja” jako kontekst, wartości oraz zaangażowane działanie. Procesy te i relacje między nimi są zazwyczaj schematycznie przedstawiane za pomocą sześcianu, w którego centrum umieszczona jest elastyczność psychologiczna (zob. rys. 1). Sześć procesów kluczowych można także rozważać, odnosząc się do ich drugiego bieguna, odpowiadającego za brak elastyczności psychologicznej. Przeciwnościem akceptacji jest tutaj unikanie doświadczenia, defuzji – fuzja poznawcza, kontaktu z chwilą obecną – brak elastycznej uwagi, „ja” jako kontekstu – przywiązanie do skonceptualizowanego „ja”, wartości – dominacja pseudowartości wynikających z posłuszeństwa wobec norm społecznych, fuzji lub unikania; przeciwnościem zaangażowanego działania jest bierność, impulsywność lub uporczywe unikanie.

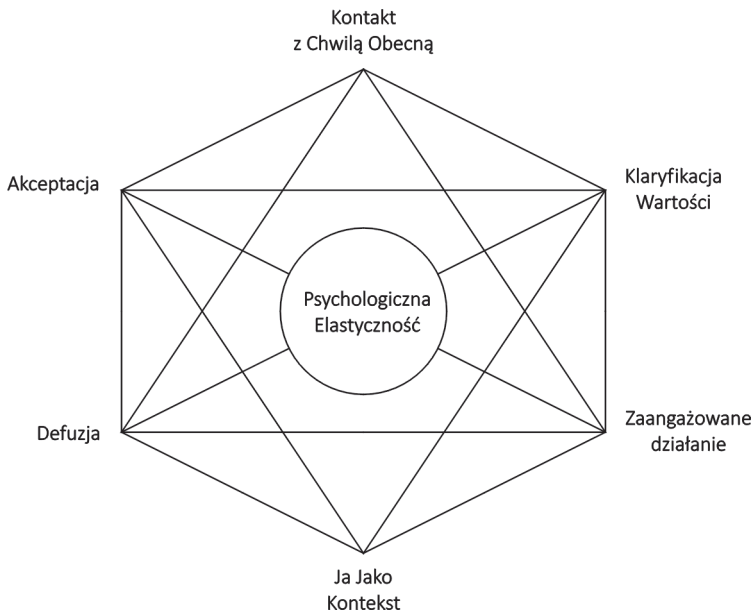
**Akceptacja** jest celowo otwartą, wrażliwą na bodźce i nieoceniającą postawą wobec prywatnych doświadczeń – myśli, wrażeń w ciele, wspomnień, mentalnych obrazów i tendencji behawioralnych<sup>12</sup>. Przeciwnościem akceptacji jest unikanie doświadczenia; dochodzi do

---

trii i Neurologii” 2014, nr 23, s. 61-71; L. Baran, M. Hyla: *Mental Health in Acceptance and Commitment Therapy*. In: *Resilience and Health in a Fast-Changing World*. Eds. T.M. Ostrowski, I. Sikorska, K. Gerc. Kraków: Jagielloonian University Press, 2015.

<sup>11</sup> S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson: *Terapia Akceptacji i Zaangażowania...*

<sup>12</sup> K.G. Wilson, T. DuFrene: *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2009.



Rys. 1. Model elastyczności psychologicznej jako model funkcjonowania psychiki człowieka  
© Stanisław Malicki. Przedruk za zgodą autora

tego, kiedy osoba chce uciec od swoich uczuć, myśli lub doznań, jej zachowanie podporządkowane jest temu, żeby tych negatywnych myśli, uczuć i doznań nie doświadczać. Takie zachowanie prowadzi do nieelastycznej i defensywnej postawy wobec świata wewnętrznego. Myśli skojarzone ze zdarzeniami awersyjnymi same stają się postrzegane jako awersyjne – próby ich unikania (kontrolowania) powodują, że myśli te się potęgują<sup>13</sup>. W związku z tym w trakcie pracy terapeutycznej terapeuci ACT często instruuje klienta, aby odnosił się do trudnych myśli i emocji w akceptujący sposób i obserwował je, oraz pomagają dostrzec, jak negatywne efekty supresji, unikania lub innych prób kontroli myśli i emocji wpływają na życie<sup>14</sup>.

**Defuzja** jest umiejętnością angażowania się w działanie niezależnie od treści myśli. Język ma możliwość uruchamiania ludzkich reakcji fizjologicznych oraz motywowania do działania za pomocą prezentowania takich myśli, które wywołują te same reakcje, co rzeczywiste bodźce – przekonanie o braku pewnych kompetencji może być tak samo lub nawet bardziej przytłaczające i skłaniające do unikowego

<sup>13</sup> R.M. Wenzlaff, D.M. Wegner: *Thought Suppression*. „Annual Review of Psychology” 2000, vol. 51, s. 59-91.

<sup>14</sup> M.E. Levin et al.: *The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies*. „Behavior Therapy” 2012, vol. 43, s. 741-756.

działania jak rzeczywista niekompetencja w danej dziedzinie. Proces ten nazywany jest fuzją poznawczą. Defuzję wywołuje się podczas sesji terapeutycznej – terapeuta pomaga reagować na myśli w niedosłowny sposób, na przykład obserwować myśl jako myśl, wymawiać myśl na śmieszne sposoby lub śpiewać ją, a także zachęca klienta do zauważania własnych sądów i krytycznych ocen z otwartością i akceptacją<sup>15</sup>.

Pomimo tego, że wszelkie działania w świecie odbywają się w chwili obecnej, dzięki swoim werbalnym zdolnościom człowiek jest w stanie funkcjonować mentalnie w trzech czasach: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Zdolność mentalnego wędrowania w przeszłość i przyszłość stanowi szczególnie cenną umiejętność w sytuacjach wymagających rozwiązywania problemów. Jednak w wyniku fuzji poznawczej **kontakt z chwilą obecną** może stać się sztywny, a przeszłość i przyszłość być doświadczane tak, jakby były tu i teraz. Człowiek może „zniknąć” z chwili obecnej i „zagubić” się w aktywności umysłu, co utrudnia elastyczne reagowanie na zmienne warunki oraz korzystanie z życia. Kontakt z chwilą obecną wymaga zwracania uwagi na to, co jest obecne, w sposób skupiony, zamierzony i elastyczny. Terapeuta wywołuje proces kontaktu z chwilą obecną podczas sesji, zachęcając do aktywnego obdarzania uwagą wrażeń fizycznych, myśli, uczuć i innych wewnętrznych doświadczeń takimi, jakie wydarzają się tu i teraz<sup>16</sup>.

Jako istoty werbalne od najmłodszych lat, ucząc się języka, nabywamy kompetencji, które pozwalają nam operować nim w sposób uogólniający wiedzę o sobie. Efektem nazywania, kategoryzowania i oceniania w całym życiu jest **skonceptualizowane „ja”** – stanowi ono swego rodzaju samowiedzę, narrację o sobie – jest tym, co można porównać do samooceny. Skonceptualizowane „ja” może być użyteczne – pewien element stałości koresponduje z naszymi doświadczeniami i pozwala nam efektywnie funkcjonować w społeczeństwie. Jednocześnie kiedy przekonania człowieka na własny temat traktowane są jako fakt – każde zagrożenie dla nich jest niejako zagrożeniem dla całej istoty człowieka i może wiązać się z negatywnymi konsekwencjami, między innymi agresją, podatnością na zranienie, narcyzmem, kruchością „ja”<sup>17</sup>. Takie nieelastyczne reagowanie na werbalne treści nazywamy fuzją ze skonceptualizowanym „ja”, a zadaniem terapeuty jest poluzować to połączenie i pomóc klientowi nawiązać kontakt z takim „ja”, które nie

<sup>15</sup> Ibidem.

<sup>16</sup> Ibidem.

<sup>17</sup> I. P i l c h, M. H y l a: *Narcissism and Self-Esteem Revisited: The Relationships Between the Subscales of the NPI and Explicit/Implicit Self-Esteem*. „Polish Psychological Bulletin” 2017, vol. 48 (2). DOI: 10.1515/ppb-2017-0030

jest zagrożone przez różne jego ujęcia i zachowuje stałość niezależnie od tego, jak aktualnie wiąże ta osoba swoje doświadczenia z sobą. Taki proces nazywany jest „ja” jako kontekst.

**Zaangażowane działanie** to działanie bazujące na **wartościach**, które wydarza się w konkretnym momencie w czasie i które jest celowo połączone z budowaniem schematu działania służącemu tej wartości<sup>18</sup>. Zaangażowane działanie jest przeżywaniem z chwili na chwilę wzorców zachowania, za których kształt jednostka bierze odpowiedzialność, jest oparte na wartościach i tworzy szersze wzorce działania – gdy osoba widzi rozbieżność i decyduje się tak zmodyfikować swoje zachowanie, aby było zgodne z wybranymi wartościami. Wzorce zachowania, które nie są związane z wartościami, bardzo często kształtują się pod wpływem uwarunkowań awersyjnych (unikania, czekania, niesprawiania przykrości innym). Następstwem takiego działania jest utrata poczucia kierunku życia, który motywuje do działania. Zjawisko to objawia się jako poczucie braku celu, pojawiają się skargi na to, że życie jest puste, przyziemne i bezsensowne, człowiekowi brakuje motywacji, cechuje go nieumiejętność doprowadzenia planów do realizacji. Jeżeli wszystkimi działaniami kieruje chęć zmniejszenia lub wyeliminowania stanów awersyjnych, w końcu doprowadza to do „skurczenia się” przestrzeni życiowej, co pociąga za sobą lęk, depresję, uzależnienia<sup>19</sup>.

### **Elastyczność psychologiczna a wartości, zaangażowane działanie, twórczość oraz motywacja – badania własne**

Głównym celem przeprowadzonego badania było poszukiwanie związków pomiędzy elastycznością psychologiczną i życiem opartym na wartościach, zaangażowanym działaniem, twórczością oraz motywacją. W odniesieniu do poczynionych wcześniej rozważań teoretycznych postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Istnieje pozytywny związek pomiędzy elastycznością psychologiczną a życiem opartym na wartościach.
2. Istnieje pozytywny związek pomiędzy elastycznością psychologiczną a zaangażowanym działaniem.
3. Istnieje pozytywny związek pomiędzy elastycznością psychologiczną a motywacją wewnętrzną.
4. Istnieje pozytywny związek pomiędzy elastycznością psychologiczną a twórczością.

---

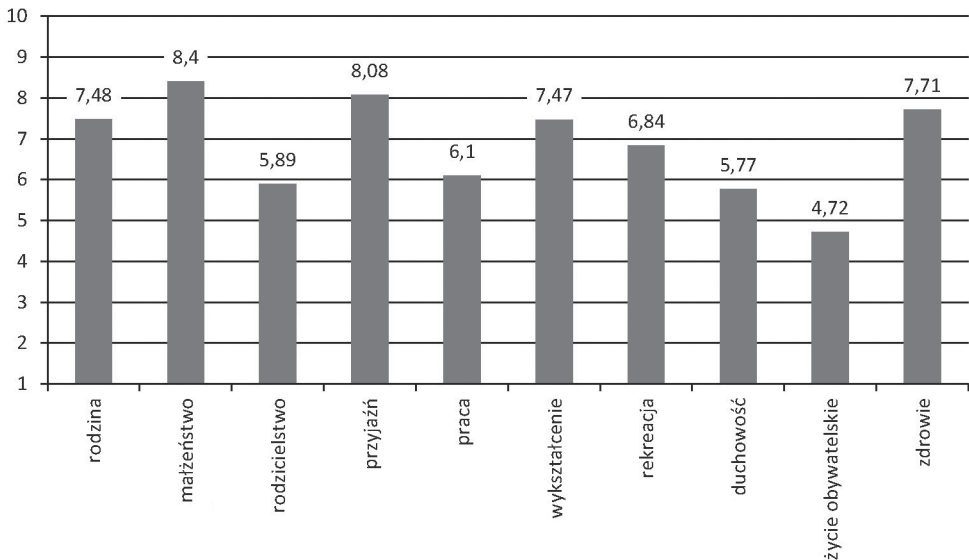
<sup>18</sup> S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson: *Terapia Akceptacji i Zaangażowania...*

<sup>19</sup> Ibidem.



## Próba badawcza oraz procedura badania

W badaniu wzięło udział 111 osób. Badanie było przeprowadzone tradycyjną metodą papier-ołówek, trwało od września do listopada 2016 roku. Grupę badawczą stanowili studenci Uniwersytetu Śląskiego na kierunku psychologia (87 kobiet, 24 mężczyzn). Wiek osób badanych zamykał się w przedziale 19–27 lat ( $M = 21$ ,  $Me = 21$ ,  $SD = 1,9$ ). W metryczce poproszono badanych także o zaznaczenie na skali od 1 („zupełnie nieważne”) do 10 („całkowicie ważne”), jak ważne są dla nich poszczególne wartości: rodzina, małżeństwo, rodzicielstwo, przyjaźń, praca, wykształcenie, rekreacja, duchowość, życie obywatelskie oraz zdrowie. W wyróżnieniu wartości zainspirowano się kwestionariuszem Valued Living Questionnaire (VLQ)<sup>20</sup> w polskiej adaptacji Magdaleny Hyli, Lidii Baran i Bartosza Kleszcza<sup>21</sup>. Strukturę grupy badanej ze względu na preferencję poszczególnych wartości przedstawiono na rys. 2.



Rys. 2. Średnie wyniki preferencji poszczególnych wartości w grupie badawczej

<sup>20</sup> K.G. Wilson et al.: *The Valued Living Questionnaire: Defining and Measuring Valued Action Within a Behavioral Framework*. „The Psychological Record” 2010, vol. 60, s. 249–272.

<sup>21</sup> M. Hyla, L. Baran, B. Kleszcz: *Polska adaptacja kwestionariusza Valued Living Questionnaire (VLQ)*. Niepublikowany manuskrypt (w posiadaniu autorki).

## Narzędzia badawcze

W badaniu zastosowano narzędzia do badania: elastyczności psychologicznej, życia opartego na wartościach, zaangażowanego działania, motywacji oraz twórczości.

**Elastyczność psychologiczna.** Do pomiaru elastyczności psychologicznej użyto kwestionariusza AAQ-II<sup>22</sup> w polskiej adaptacji Bartosza Kleszcza, Joanny Dudek, Wojciecha Białaszka, Pawła Ostaszewskiego i Franka W. Bonda<sup>23</sup>. Kwestionariusz składa się z siedmiu stwierdzeń, do których osoby badane odnosiły się na siedmiostopniowej skali (od 1 – „zawsze nieprawdziwe”, do 7 – „zawsze prawdziwe”). Suma wyników w poszczególnych pytaniach stanowi wskaźnik braku elastyczności psychologicznej. Im wyższy wynik w skali, tym niższy poziom elastyczności psychologicznej (w badanej grupie  $M = 23,7$ ;  $SD = 9,9$ ). Rzetelność kwestionariusza w badaniu, mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha, wyniosła 0,89.

**Życie oparte na wartościach.** Do pomiaru życia opartego na wartościach użyto kwestionariusza VQ<sup>24</sup> w polskiej adaptacji Magdaleny Hyli, Lidii Baran i Bartosza Kleszcza<sup>25</sup>. Kwestionariusz składa się z dziesięciu stwierdzeń, do których osoby badane odnosiły się na siedmiostopniowej skali (od 1 – „zupełnie nieprawdziwe”, do 7 – „zupełnie prawdziwe”). Kwestionariusz składa się z dwóch skal – wartości – dążenie oraz wartości – tamowanie. Im wyższy wynik w danej skali, tym wyższy poziom wartości – dążenia (w badanej grupie  $M = 18,7$ ;  $SD = 6,6$ ) i wartości – tamowania (w badanej grupie  $M = 13,5$ ;  $SD = 6,0$ ). Rzetelność kwestionariusza w badaniu, mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha, wyniosła 0,89 dla skali wartości – dążenie i 0,72 dla skali wartości – tamowanie.

**Zaangażowane działanie.** Do pomiaru zaangażowanego działania wykorzystano kwestionariusz CAQ<sup>26</sup> w polskiej adaptacji Magdaleny Hyli, Lidii Baran i Bartosza Kleszcza<sup>27</sup>. Kwestionariusz składa się

---

<sup>22</sup> F.W. Bond et al.: *Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance*. „Behavior Therapy” 2011, vol. 42, s. 676–688.

<sup>23</sup> B. Kleszcz et al.: *Psychometric Properties of the Polish Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)* (w druku).

<sup>24</sup> M. Smout et al.: *Development of the Valuing Questionnaire (VQ)*. „Journal of Contextual Behavioral Science” 2014, vol. 3, s. 164–172.

<sup>25</sup> M. Hyla, L. Baran, B. Kleszcz: *Polska adaptacja kwestionariusza Valuing Questionnaire (VQ)*. Niepublikowany manuskrypt (w posiadaniu autorki).

<sup>26</sup> M. Smout et al.: *Development of the Valuing Questionnaire (VQ)*..., s. 164–172.

<sup>27</sup> M. Hyla, L. Baran, B. Kleszcz: *Polska adaptacja kwestionariusza Committed Action Questionnaire (CAQ)*. Niepublikowany manuskrypt (w posiadaniu autorki).

z ośmiu stwierdzeń, do których osoby badane odnosiły się na siedmiostopniowej skali (od 1 - „nigdy”, do 7 - „zawsze”). Suma wyników w poszczególnych pytaniach stanowi wskaźnik zaangażowanego działania (w badanej grupie  $M = 38,2$ ;  $SD = 6,2$ ). Rzetelność kwestionariusza w badaniu, mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha, wyniosła 0,78.

**Motywacja.** Do pomiaru motywacji wykorzystano polskie tłumaczenie skali Global Motivation Scale GMS-28<sup>28</sup>. Skala składa się z dwudziestu ośmiu stwierdzeń, do których osoby badane odnosiły się na siedmiostopniowej skali (od 1 - „w ogóle się nie zgadzam”, do 7 - „całkowicie się zgadzam”). Skala złożona jest z siedmiu podskal: wewnętrzna motywacja do wiedzy ( $M = 21,5$ ;  $SD = 4,3$ )<sup>29</sup>, wewnętrzna motywacja do osiągnięć ( $M = 21,3$ ;  $SD = 4,2$ ), wewnętrzna motywacja do stymulacji ( $M = 21,1$ ;  $SD = 3,9$ ), zewnętrzna motywacja identyfikowana ( $M = 22,8$ ;  $SD=3,8$ ), zewnętrzna motywacja introjektowana ( $M = 15,39$ ;  $SD = 5,4$ ), zewnętrzna motywacja poprzez zewnątrzsterowność ( $M = 17,8$ ;  $SD = 5,3$ ) oraz amotywacja ( $M = 12,1$ ;  $SD = 4,8$ ). Rzetelność narzędzia w badaniu, mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha, wyniosła 0,83 dla całej skali.

**Postawa twórcza.** Do pomiaru twórczości wykorzystano Skalę Postaw Twórczych versus Odtwórczych SPTO<sup>30</sup>. Skala składa się z trzydziestu zadań, polegających na wyborze jednej z dwóch alternatywnych odpowiedzi (A lub B). Osoby badane odnosiły się do pytań na skali od 1 do 5 (1 - „zdecydowanie B”, 2 - „raczej B”, 3 - „trudno stwierdzić, czy A, czy B”, 4 - „raczej A”, 5 - „zdecydowanie A”). Im wyższy wynik uzyskany w całej skali, tym większa przewaga postawy twórczej nad odtwórczą (w badanej grupie:  $M = 108,2$ ;  $SD = 15,2$ ). Rzetelność narzędzia w badaniu, mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha, wyniosła 0,85 dla całej skali.

## Wyniki badań

**Elastyczność psychologiczna a życie oparte na wartościach, zaangażowane działanie, motywacja wewnętrzna oraz twórczość.** Aby uzyskać odpowiedzi na pytania badawcze, przeprowadzono analizę korelacji (zob. tabela 1).

<sup>28</sup> F. Guay, G.A. Mageau, R.J. Vallerand: *On the Hierarchical Structure of Self-Determined Motivation: A Test of Top-Down, Bottom-Up, Reciprocal, and Horizontal Effects*. „Personality and Social Psychology Bulletin” 2003, vol. 29, s. 992-1004.

<sup>29</sup> W nawiasach podane zostały parametry dla badanej grupy.

<sup>30</sup> R.M. Sigafoos: *Skala Postaw Twórczych versus Odtwórczych (SPTO)*. Kraków: Ministerstwo Edukacji Narodowej, 2011.

Tabela 1

## Wyniki analizy korelacji między badanymi zmiennymi

Zmienne	Elastyczność psychologiczna
Wartości - dążenie	0,415**
Wartości - tamowanie	-0,594**
Zaangażowane działanie	0,514**
Postawa twórcza	0,225*
Motywacja wewnętrzna - wiedza	0,309**
Motywacja wewnętrzna - osiągnięcia	0,278*
Motywacja wewnętrzna - stymulacja	0,277*
Motywacja zewnętrzna identyfikowana	0,060
Motywacja zewnętrzna introjektowana	-0,453**
Motywacja zewnętrzna poprzez zewnątrzsterowność	-0,305*
Amotywacja	0,036

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Analiza korelacji wykazała, że elastyczność psychologiczna jest bardzo silnie pozytywnie związana z dążeniem w wartościach oraz zaangażowanym działaniem, a silnie negatywnie związana z tamowaniem wartości (tabela 1). Wyniki te są zgodne z modelem elastyczności psychologicznej i wskazują na jego trafność teoretyczną również w warunkach polskich. Elastyczność psychologiczna jest także związana z postawą twórczą.

Analiza wykazała również, że elastyczność psychologiczna wiąże się z różnymi aspektami motywacji (tabela 1). Im wyższy poziom elastyczności psychologicznej, tym wyższy poziom motywacji wewnętrznej do wiedzy, osiągnięć i stymulacji, a także niższy poziom obu typów motywacji zewnętrznej. Wskazuje to, że elastyczność psychologiczna może wspierać motywację związaną z podmiotowością, autonomią i działaniem w zgodzie z własnymi przekonaniami i wartościami, a co za tym idzie, zmniejszać poziom motywacji, która wynika z zewnętrznych nacisków, wpływów środowiska i kultury.

## Dyskusja wyników

Wyniki badania wskazują, że model elastyczności psychologicznej może być użytecznym punktem odniesienia w analizie mechanizmów motywacji i źródeł umiejętności prowadzenia życia opartego na war-

tościach. Silne związki między badanymi zmiennymi sugerują, że elastyczność psychologiczna odgrywa znaczącą rolę w rozwoju osobistym oraz wpływa na prowadzenie życia opartego na autonomicznych wyborach, podyktowanych tym, co odczuwane przez jednostkę jako ważne i wartościowe.

Przedstawione w artykule procesy kluczowe elastyczności psychologicznej mogą służyć jako tło teoretyczne zrozumienia, dlaczego ludzie „zatrzymują się” w niesatysfakcjonującym punkcie życia, „opierają” się marzeniom, nie żyją pełnią życia. Model elastyczności psychologicznej służy pomocą w zrozumieniu, a także naukowej konceptualizacji sytuacji drugiego człowieka. Oto przykład:

Ze względu na powtarzające się podczas egzaminów ataki lęku student – Maciej – postanawia opuścić pierwszy termin egzaminu i odłożyć stresujące wydarzenie w czasie (**unikanie doświadczenia, brak zaangażowanego działania**). Z powodu odkładania egzaminów liczba zaległości rośnie, a wraz z nią ilość nieprzyjemnych myśli, uczuć i wizji, które zaczynają dominować w codziennym doświadczeniu oraz zajmować większość uwagi Macieja (**brak kontaktu z chwilą obecną**). Liczba nieprzyjemnych myśli rośnie, co powoduje nieustanną wewnętrzną walkę: „Czy na pewno dobrze zrobiłem, rezygnując z egzaminów?”, „Nie chcę studiować, jeśli kosztuje mnie to tyle stresu”, „Weź się w garść, bierz do pracy” (**fuzja poznawcza**). Jednocześnie nasila się ocenianie samego siebie i silna identyfikacja z tymi ocenami: „Widocznie jestem gorszy niż reszta, skoro sobie z tym nie radzę”, „To nie moja wina, wykładowca się uwziął, ja jestem bez zarzutu” (przywązanie do **skonceptualizowanego „ja”**). Sytuacja przeradza się w coraz większą bierność, wycofanie, brak chęci do nauki. Maciej nie wie, co robić (**brak sklaryfikowanych wartości**), więc zajmuje się głównie aktywnościami, które służą zdystansowaniu się od tych nieprzyjemnych doświadczeń i pozostawiają jego życie niejako na „autopilocie”.

Uzyskane wyniki badań pozwalają przypuszczać, że dzięki rozwinięciu elastyczności psychologicznej, poprzez różnego rodzaju interwencje, szczególnie związane z Terapią Akceptacji i Zaangażowania, można wzbudzać wewnętrzną motywację i twórczą postawę życiową. Dowodzą tego dotychczasowe wyniki badań w warunkach zagranicznych<sup>31</sup>. Warto podać przykład takiej interwencji.

---

<sup>31</sup> M.B. Powers, M.B. Zum Vörde Sive Vörding, P.M.G. Emmelkamp: *Acceptance and Commitment Therapy: A Meta-Analytic Review*. „Psychotherapy and Psychosomatics” 2009, vol. 78, s. 73-80; L. Öst: *The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis*. „Behaviour Research and Therapy” 2014, vol. 61, s. 105-121; E.M. Forman et al.: *A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance*

Student trafia do terapeuty, pracującego z wykorzystaniem modelu elastyczności psychologicznej. Dzięki temu modelowi, opartemu na empirycznych podstawach, terapeuta dysponuje tłem teoretycznym, które nakierowuje pracę terapeutyczną. W trakcie spotkań proponuje Maciejowi ćwiczenia wspierające **kontakt z chwilą obecną**, aby ciągle negatywne doświadczenie wzbogacić w pozytywne przeżycia związane z obserwacją tego, co dzieje się tu i teraz. Dzięki interwencjom nakierowanym na **defuzję poznawczą** Maciej może zacząć odróżniać swoje myśli od rzeczywistości, co w dalszej perspektywie może prowadzić do rozluźnienia związków ze **skonceptualizowanym „ja”** i wzbudzić poczucie autonomii. W wyniku pracy nad **klaryfikacją własnych wartości** Maciej może dojść do zrozumienia, jak ważne jest dla niego ukończenie studiów na danym kierunku, aby uzyskać wymarzoną pracę i stabilizację finansową. Dzięki temu postępowanie mężczyzny może przyjąć charakter **zaangażowanego działania**, a więc **akceptowania** nieprzyjemnych myśli i uczuć w imię realizacji własnych wartości. Maciej może również dojść do wniosku, że jego decyzja o studiowaniu wynikała jedynie z presji grupy rówieśniczej i że tak naprawdę sam ceni raczej działania związane ze sportem i z propagowaniem zdrowego trybu życia. Tak wykrystalizowane wartości pokazują mu nową drogę – znając swoje wartości, będzie mógł łatwiej utrzymać motywację do działania, nawet jeśli jednocześnie będzie doświadczał trudnych myśli i uczuć. Dzięki temu może przejąć ster nad własnym życiem i angażować się w to, co przybliży go do realizacji marzeń, a nie jedynie zatrzyma na działaniach wspierających unikanie dyskomfortu.

Opisywane w artykule wyniki badań nie są wolne od ograniczeń, do których należą między innymi stosunkowo niewielka próba badawcza oraz nieskomplikowany model relacji między zmiennymi. Przedstawione badanie może jednak stanowić propozycję nowego, niezbyt popularnego dotąd w warunkach polskich, tła teoretycznego dalszych rozważań nad rozwojem osobistym i odpowiedzią na pytanie: Co sprawia, że mimo obiektywnie sprzyjających warunków ludzie opierają się marzeniom?

## Podsumowanie

Wnioski z eksploracji przeprowadzonej w badanej próbie:

1. Elastyczność psychologiczna jest silnie pozytywnie związana z zaangażowanym działaniem, dążeniem do realizacji własnych war-

- tości, postawą twórczą oraz motywacją wewnętrzną do wiedzy, osiągnięć i stymulacji.
2. Elastyczność psychologiczna jest silnie negatywnie związana z tamowaniem dążenia do realizacji wartości oraz motywacją zewnętrzną – introjektowaną oraz eksternalizowaną.
  3. Elastyczność psychologiczna jest użytecznym modelem, wnoszącym nowy punkt widzenia do zrozumienia mechanizmów motywacji i dążenia lub opierania się własnym marzeniom.

## Bibliografia

- Baran L., Hyla M.: *Mental Health in Acceptance and Commitment Therapy*. In: *Resilience and Health in a Fast-Changing World*. Eds. T.M. Ostrowski, I. Sikorska, K. Gerc. Kraków: Jagiellonian University Press, 2015.
- Bond F.W. et al.: *Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance*. „Behavior Therapy” 2011, vol. 42.
- Forman E.M. et al.: *A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression*. „Behavior Modification” 2007, vol. 31 (6).
- Fox E.J.: *Constructing a Pragmatic Science of Learning and Instruction with Functional Contextualism*. „Educational Technology Research & Development” 2006, vol. 54 (1).
- Guay F., Mageau G.A., Vallerand R.J.: *On the Hierarchical Structure of Self-Determined Motivation: A Test of Top-Down, Bottom-Up, Reciprocal, and Horizontal Effects*. „Personality and Social Psychology Bulletin” 2003, vol. 29.
- Hayes S.C., Barnes-Holmes D., Roche B.: *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press, 2001.
- Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G.: *Terapia Akceptacji i Zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2013.
- Hyla M., Baran L., Kleszcz B.: *Polska adaptacja kwestionariusza Committed Action Questionnaire (CAQ)*. Niepublikowany manuskrypt (w posiadaniu autorki).
- Hyla M., Baran L., Kleszcz B.: *Polska adaptacja kwestionariusza Valued Living Questionnaire (VLQ)*. Niepublikowany manuskrypt (w posiadaniu autorki).

- Hyla M., Baran L., Kleszcz B.: *Polska adaptacja kwestionariusza Valuing Questionnaire (VQ)*. Niepublikowany manuskrypt (w posiadaniu autorki).
- Hyla M., Baran L., Pilch I.: *Między myślą a czynem – o pomiarze utajonych konstruktów psychicznych za pomocą Implicit Relational Assessment Procedure* (artykuł skierowany do recenzji).
- Kashdan T.B., Rottenberg J.: *Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health*. „Clinical Psychology Review” 2010, vol. 30 (7).
- Kashdan T.B. et al.: *Experiential Avoidance as a Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation Strategies*. „Behaviour Research and Therapy” 2006, nr 44 (9).
- Kleszcz B. et al.: *Psychometric Properties of the Polish Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)* (w druku).
- Kozielecki J.: *Koncepcja transgresyjna człowieka: analiza psychologiczna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1987.
- Levin M.E. et al.: *The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies*. „Behavior Therapy” 2012, vol. 43.
- Malicki S., Ostaszewski P.: *Unikanie doświadczania jako funkcjonalny wymiar transdiagnostycznego podejścia do psychopatologii*. „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2014, nr 23.
- Öst L.: *The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis*. „Behaviour Research and Therapy” 2014, vol. 61.
- Pilch I., Hyla M.: *Narcissism and Self-Esteem Revisited: The Relationships Between the Subscales of the NPI and Explicit/Implicit Self-Esteem*. „Polish Psychological Bulletin” 2017, vol. 48 (2). DOI: 10.1515/ppb-2017-0030
- Powers M.B., Zum Vörde Sive Vörding M.B., Emmelkamp P.M.G.: *Acceptance and Commitment Therapy: A Meta-Analytic Review*. „Psychotherapy and Psychosomatics” 2009, vol. 78.
- Sigva R.M.: *Skala Postaw Twórczych versus Odtwórczych (SPTO)*. Kraków: Ministerstwo Edukacji Narodowej, 2011.
- Smout M. et al.: *Development of the Valuing Questionnaire (VQ)*. „Journal of Contextual Behavioral Science” 2014, vol. 3.
- Thoreau H.D.: *Walden: an Annotated Edition*. New York: Houghton Mifflin Company, 1995.
- Wenzlaff R.M., Wegner D.M.: *Thought Suppression*. „Annual Review of Psychology” 2000, vol. 51.
- Wilson K.G., DuFrene T.: *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2009.



Wilson K.G. et al.: *The Valued Living Questionnaire: Defining and Measuring Valued Action Within a Behavioral Framework*. „The Psychological Record” 2010, vol. 60.

**Magdalena Hyla**

### **Why Do We Resist Our Own Dreams?**

#### **Personal Development**

#### **from the Psychological Elasticity Model Perspective**

**Summary:** The main aim of the article is to present the model of psychological flexibility and to describe how can it be useful for purpose of understanding psychological mechanisms of living value-based life or resisting one's dreams. The paper depicts basic assumptions of psychological flexibility model and its six core processes. The article presents also original research ( $N = 111$ ) on relationship between psychological flexibility (AAQ-II), value-based life (VQ), committed action (CAQ), motivation (GMS), and creativity (SPTO). Data suggest that psychological flexibility is strongly positively correlated with committed action, progress in values, internal motivation and creativity, while negatively correlated with values obstruction and external motivation.

**Key words:** psychological flexibility, values, motivation, creativity

**Magdalena Hyla**

### **Warum widerstehen wir unseren Träumen?**

#### **Persönliche Entwicklung in Bezug auf das Modell der psychologischen Flexibilität**

**Zusammenfassung:** Das Hauptziel des Beitrags ist, das Modell der psychologischen Flexibilität darzustellen und zu beschreiben, ob es dabei behilflich werden kann, psychologische Mechanismen zu verstehen, die verursachen, dass man nach einem wertebasierten Leben strebt, oder eigenen Werten und Träumen widersteht. Der Beitrag schildert wichtigste Ansatzpunkte des Modells der psychologischen Flexibilität und dessen sechs Kernprozesse. Präsentiert werden auch ursprüngliche Forschungen der Verfasserin ( $N = 111$ ) über die Beziehung zwischen psychologischer Flexibilität (AAQ-II) und dem wertebasierten Leben (VQ), Commitment (CAQ), Motivation (GMS) und Kreativität (SPTO). Die Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die psychologische Flexibilität mit der beabsichtigten Handlung, dem Streben nach Verwirklichung eigener Werte, der inneren Motivation und der Kreativität positiv korreliert ist, während sie mit den Werteobjekten und der äußeren Motivation negativ korreliert ist.

**Schlüsselwörter:** psychologische Flexibilität, Werte, Motivation, Kreativität