

Hanna Drzewiecka-Krawczyk

# Czy można odbić się od dna? O pokonywaniu niepomyślności losu w świetle koncepcji *resilience*

Koncepcja *resilience*, choć jest jeszcze stosunkowo mało popularna i rzadko gości w rzeczywistości polskich szkół i placówek oświatowych, stanowi interesujący pomysł ochrony dzieci i młodzieży przed zagrożeniami oraz wspierania ich właściwego rozwoju.

W języku polskim, w odniesieniu do człowieka, termin *resilience* oznacza odporność, regenerację sił, dobre przystosowanie, pozytywną adaptację. W literaturze przedmiotu możemy również spotkać się z definiowaniem *resilience* jako umiejętności „odbijania się od dna”<sup>1</sup>.

## **Resilience jako wieloczynnikowy proces i splot czynników chroniących**

Koncepcja uwzględnia wzajemny wpływ czynników ryzyka i mechanizmów chroniących (mających interakcyjny charakter) na rozwój i zachowanie człowieka, jego kompetencje i umiejętności życiowe oraz zdrowie psychiczne. Teoria *resilience* wyjaśnia jedyne w swoim rodzaju zjawisko pozytywnej adaptacji życiowej i psychospołecznej dzieci i nastolatków wychowujących się w niekorzystnych warunkach środowiskowych, narażonych na traumatyczne przeżycia i zdarzenia, chroniczny stres czy niedolę losu. Ma ona swoje zastosowanie w określonych rodzajach sytuacji: utrzymywania się pozytywnej adaptacji

człowieka mimo silnie stresujących doświadczeń i czynników ryzyka obciążających jednostkę oraz w takich stanach rzeczy, w których dochodzi do powrotu człowieka do równowagi i odbicia się od dna po traumatycznych przeżyciach<sup>2</sup>. Fenomen ten znalazł odzwierciedlenie w rezultatach badań prowadzonych przez E. Wenera nad dziećmi wychowującymi się w niekorzystnych warunkach, np. w rodzinach z problemem alkoholowym, w chronicznej biedzie, w środowisku zagrożonym marginalizacją. Wyniki badań ujawniły, że spora grupa tychże dzieci cieszyła się w swym dalszym życiu stosunkowo dobrym zdrowiem, posiadała adekwatne do wieku umiejętności życiowe, a w okresie pełnej dojrzałości podejmowała trafne decyzje i odnosiła sukcesy<sup>3</sup>. To dowód na to, że czynniki i mechanizmy chroniące mogą budować odporność, wzmacniać człowieka w obliczu przeciwności losu, dodawać sił i otuchy, zwiększać poczucie dobrostanu, stanowić solidny filar sprzyjający zdrowemu, korzystnemu rozwojowi młodych ludzi.

Należy jednak podkreślić, że *resilience* nie jest ani stałą cechą jednostek, ani gwarantem nadzwyczajnej, magicznej odporności chroniącej osobę przed wszystkim i w każdej sytuacji.

Ann Masten przekonuje, że procesy *resilience* dotyczą zwykłego rozwoju dzieci i młodzieży, a nie tylko grup dzieci narażonych na ekstremal-

<sup>1</sup> Borucka A., Pisarska A. *Pozytywna adaptacja dzieci i młodzieży z grup ryzyka. Koncepcja „resilience”* (www.metis.pl/remository/Itemid,30/func,fileinfo/id,364/).

<sup>2</sup> Ostaszewski K. *Czynniki chroniące i wspierające rozwój dzieci i młodzieży*, IV Forum Profilaktyki, METIS, Chorzów, 11 lutego 2009 (www.zks.nq.pl/pedagog/czynniki.pdf).

<sup>3</sup> Ibidem.

<sup>4</sup> Borucka A., Ostaszewski K. *Rodzinne czynniki ryzyka a zachowania ryzykowne i zdrowie psychiczne gimnazjalistów z Warszawy* [w:] Deptuła M. [red.] *Profilaktyka w grupach ryzyka. Diagnoza*, Cz. I, PARPA, Warszawa 2010, s. 7-9.

nie trudne warunki życia lub wyjątkowo niekorzystne koleje losu<sup>4</sup>.

Aktualnie badacze zajmujący się procesem *resilience* uważają, że spłot trzech i więcej niesprzyjających okoliczności i niepomyślnych uwarunkowań zwiększa ryzyko niekorzystnego rozwoju: może znacząco zagrozić właściwemu przystosowaniu się jednostki do życia, obniżyć jej odporność psychiczną, nasilić problemy emocjonalne, zaburzyć zachowanie, pociągnąć za sobą nieprzystosowanie społeczne. Stąd też niektóre dzieci i młodzież mogą być bardziej podatni na działanie czynników ryzyka, inni zaś w mniejszym stopniu będą narażeni na ich negatywne efekty.

Na przykład dzieci i młodzież z niskim ilorazem inteligencji, doświadczające długookresowych przeciwności losu czy dezorganizacji życia społecznego, są bardziej podatni na wystąpienie zakłóceń w pozytywnym przystosowaniu się (wystąpienie zaburzeń emocjonalnych i/lub zaburzeń zachowania) w stosunku do dzieci wywodzących się z tego samego, zaburzonego albo zagrożonego marginalizacją środowiska, ale dysponujących wyższym poziomem inteligencji. Takie przykłady można by mnożyć.

## Resilience – nurtujące pytania

W tym kontekście niezwykle frapujące jest poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytania:

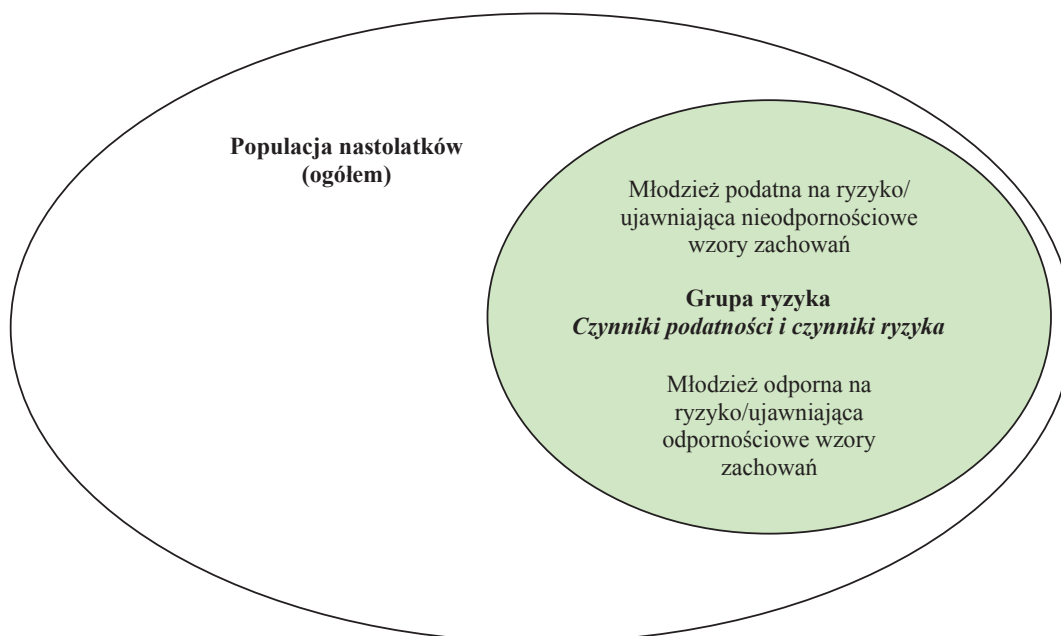
- Jak wyjaśnić dobre funkcjonowanie jednostki mimo niepomyślności losu? W jaki sposób dochodzi do skompensowania i/lub neutralizacji czynników ryzyka?
- Jak wytłumaczyć fakt, że niektórzy ludzie dobrze radzą sobie z niekorzystną sytuacją życiową i traumą, które u innych powodują zwątpienie, rozpacz, załamanie i bywają przyczyną całkowitej utraty nadziei?
- Co niektórym ludziom daje siłę do walki w niesprzyjającym biegu życiowych wydarzeń? Co wzmacnia ich odporność na ryzyko, co jest zasobem?

## Modele resilience, oś koncepcji resilience

Próba odpowiedzi na powyższe kwestie są założenia przyjęte w trzech modelach *resilience*.

Pierwszy model, uodparniania na ryzyko, zakłada, że umiarkowany poziom ryzyka może

**Rys. 1.** Kluczowe pojęcia w odniesieniu do ogólnej populacji młodzieży i grupy ryzyka<sup>5</sup>



<sup>5</sup> Schemat inspirowany artykułem A. Boruckiej i K. Ostaszewskiego *Pokonać przeciwności losu – koncepcja „resilience”*, Remedium nr 7-8(185). Patrz także: [www.edukacja.warszawa.pl/plik.php?id=3505](http://www.edukacja.warszawa.pl/plik.php?id=3505)

uodparniać i przygotowywać jednostkę do nowych i trudniejszych wyzwań. W drugim, skoncentrowanym na redukowaniu ryzyka, szczególne znaczenie przypisuje się czynnikom chroniącym, które wchodząc w interakcję z czynnikami ryzyka, redukują ich wpływ na zachowanie, stają się tarczą ochronną, buforem, zapasem. Ostatni

model, równoważenia ryzyka, eksponuje bezpośrednio oddziaływanie czynników chroniących na zachowanie jednostki, równoważąc bądź kompensując wpływ czynników ryzyka<sup>6</sup>. Dzięki temu jednostka ma szansę na dobre przystosowanie mimo występujących zagrożeń.

Katalog przykładowych znaczących czynników chroniących, wzmacniających procesy *resilience*, prezentują w poniższej tabeli<sup>7</sup>.

Czynniki chroniące	
<b>Cechy indywidualne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie własnej wartości, adekwatna samoocena</li> <li>• optymizm, pogodne usposobienie, towarzyskość</li> <li>• poczucie sprawstwa, własnej skuteczności</li> <li>• wysoki poziom inteligencji, duże możliwości poznawcze</li> <li>• zdolności uczenia się, właściwe zasoby werbalne</li> <li>• potrzeba osiągnięć, wysokie aspiracje edukacyjne</li> <li>• posiadanie marzeń, planów i celów życiowych</li> <li>• umiejętności społeczne i komunikacyjne, asertywność, umiejętność rozwiązywania problemów, radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych, umiejętności planowania</li> <li>• kontrola impulsów, właściwa identyfikacja emocji i uczuć, radzenie sobie z emocjami</li> <li>• normatywne przekonania</li> <li>• uzdolnienia i talenty</li> </ul>
<b>Czynniki rodzinne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spójność i pełna struktura rodziny</li> <li>• wysoki status socjoekonomiczny rodziny, dobra sytuacja materialna, wysoki poziom wykształcenia rodziców</li> <li>• więzi pomiędzy członkami rodziny, harmonijne relacje z osobami mającymi dla dziecka znaczenie</li> <li>• wsparcie emocjonalne w rodzinie, czułość, troska, przyjazny klimat w rodzinie</li> <li>• przywiązanie i utrzymywanie bliskich relacji w rodzinie</li> <li>• bezpieczna więź z rodzicami, rodzeństwem</li> <li>• właściwa komunikacja interpersonalna, dobre porozumiewanie się rodziców z dzieckiem</li> <li>• wprowadzenie i konsekwentne przestrzeganie zasad rodzinnych</li> <li>• system jasnych oczekiwań rodziców, stawianie granic</li> <li>• monitorowanie przez rodziców czasu wolnego dziecka</li> <li>• wspólne spędzanie czasu wolnego</li> <li>• wzmacnianie i nagradzanie</li> <li>• zaangażowanie w sprawy szkolne dziecka</li> </ul>
<b>Czynniki zewnętrzne (środowiskowe)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posiadanie mentora, wsparcie tzw. „dobrego, kompetentnego dorosłego” – oparcie w zaufanej osobie</li> <li>• przynależność do organizacji o charakterze prospołecznym, charytatywnym</li> <li>• zaangażowanie w konstruktywną działalność</li> <li>• bezpieczne i przyjazne sąsiedztwo, środowisko niezagrożone marginalizacją</li> <li>• udział w praktykach religijnych</li> <li>• brak ekspozycji na negatywny przekaz medialny</li> <li>• dostęp do infrastruktury sportowej, opieki medycznej, ośrodków rekreacji</li> </ul>
<b>Czynniki szkolne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobry klimat społeczny szkoły, niska anonimowość</li> <li>• wsparcie ze strony nauczycieli, pozytywny stosunek do nauczycieli</li> <li>• doświadczanie pozytywnych wzmocnień</li> <li>• poczucie więzi ze szkołą</li> <li>• jasno określone zasady i granice życia szkolnego</li> <li>• autorytet szkoły, dobra reputacja placówki</li> <li>• bogata oferta konstruktywnych zajęć pozalekcyjnych</li> </ul>
<b>Czynniki rówieśnicze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relacje z rówieśnikami akceptującymi normy społeczne, z aspiracjami edukacyjnymi, z przyjętym systemem zachowań prospołecznych</li> <li>• przynależność do konstruktywnych grup młodzieżowych</li> <li>• dobre funkcjonowanie w grupie odniesienia, akceptacja grupy rówieśniczej</li> <li>• brak modelowania przez rówieśników ryzykownych zachowań, normy przeciwnie picia alkoholu i sięganiu po narkotyki</li> <li>• trwałe przyjaźnie, wsparcie emocjonalne kolegów</li> </ul>

<sup>6</sup> Borucka A., Ostaszewski K. *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, Medycyna Wieku Rozwojowego 2/XII, Cz. 1.

<sup>7</sup> Opracowanie własne inspirowane zagadnieniami zawartymi w raporcie autorstwa K. Ostaszewskiego, A. Rusteckiej-Krawczyk i M. Wójcik *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów*. Patrz: [www.ipin.edu.pl/0211.htm](http://www.ipin.edu.pl/0211.htm)

Uzupełnieniem powyższych modeli jest propozycja M. Ruttera, który opisuje cztery mechanizmy modyfikowania wpływu ryzyka na ludzkie zachowanie: redukcję wpływu ryzyka, zmianę ekspozycji na działanie czynników ryzyka, przerwanie łańcucha negatywnych zdarzeń, wzmacnianie samooceny i poczucia skuteczności. W tej perspektywie *resilience* jest tym, co przerywa drogę do powstania i narastania zachowań problemowych oraz zapobiega pojawieniu się psychopatologii i dysfunkcji rozwojowych.

### Wzmacnianie zasobów chroniących dzieci i młodzież

W świetle powyższych rozważań krzepiącą myślą jest możliwość praktycznego wykorzystania czynników chroniących i różnych ścieżek modyfikowania ryzyka w działaniach profilaktyczno-wychowawczych i korekcyjno-kompensacyjnych prowadzonych przez wychowawców, nauczycieli, specjalistów, terapeutów względem dzieci i młodzieży narażonej na działanie silnych czynników ryzyka, w celu zapewnienia im prawidłowego rozwoju i stworzenia warunków do zachowania zdrowia psychofizycznego.

Ukierunkowanie oddziaływań na rozwijanie mocnych stron i zasobów może uodpornić młodego człowieka na działanie różnorodnych czynników ryzyka i przygotować go do życia w świecie współczesnych zagrożeń. Stanowi również wsparcie psychospołecznego rozwoju młodego pokolenia. Uzmysławia środowisku oświatowemu, że przy odpowiednim podejściu

jest ono mocnym zasobem chroniącym dzieci i nastolatków.

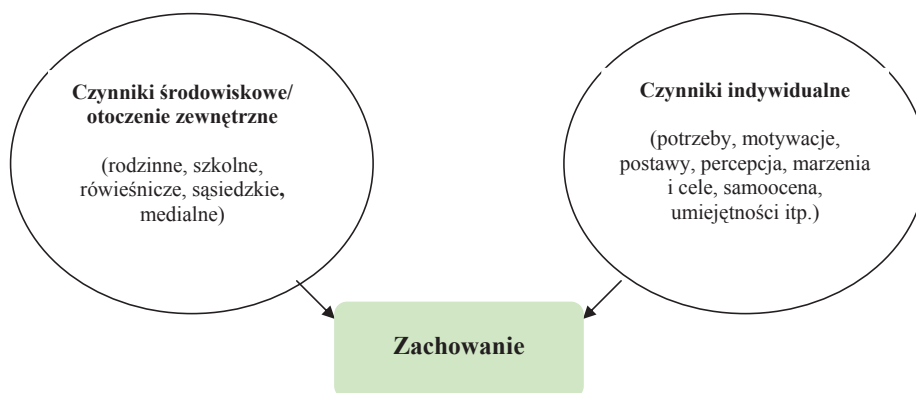
Badania nad ludzkim zachowaniem dowodzą, że zależy ono zarówno od czynników indywidualnych, jak i od wpływu środowiska zewnętrznego. Zależność tę można przedstawić w schematyczny sposób (rysunek 2).

Odkrycie *resilience*, wysuwającej na pierwszy plan czynniki i mechanizmy chroniące, które dają podnieść się jednostce po ciężkich, stresujących doznaniach, stanowi doskonale zaplecze do konstruowania programów promocji zdrowia i korygowania zaburzeń opartych na wykorzystaniu zasobów i czynników chroniących. K. Ostaszewski widzi możliwość obszernego zastosowania *resilience* na gruncie profilaktyki pozytywnej<sup>9</sup>.

Jednocześnie *resilience* jest nurtem dobrze rokującym na przyszłość, dającym nadzieję na skuteczne redukcje czynników ryzyka poprzez: zaspokajanie potrzeb, korygowanie urazów, modelowanie postaw społecznie pożądanых, wzmacnianie kompetencji i umiejętności życiowych uczniów, budowanie wspierającej relacji z mentorami i osobami mającymi znaczenie oraz umacnianie pozytywnych cech ich najbliższego środowiska<sup>10</sup>.

W takim ujęciu *resilience* będzie zatem również zespołem umiejętności służących poradzeniu sobie z problemami, z silnym stresem, tworzeniu i podtrzymywaniu więzi społecznych czy powrotu do dobrego funkcjonowania po poważnej stracie czy traumie.

**Rys. 2.** Czynniki wpływające na zmianę zachowań<sup>8</sup>



<sup>8</sup> Opracowanie własne na podstawie rozważań A. Angelini *Dynamiczny proces zmiany* [w:] *Kompendium wiedzy o profilaktyce*, Biuro ds. Narkomanii, Warszawa 1996.

<sup>9</sup> Ostaszewski K. *Pozytywna profilaktyka*, Świat Problemów nr 3(158)/2006, s. 6-10.

<sup>10</sup> Borucka A., Ostaszewski K. *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, op. cit. s. 587-597.

Długofalowe efekty pozytywnego działania *resilience* można zaobserwować w pewnym odroczeniu czasowym, np. w dorosłym codziennym życiu dzieci i młodzieży, które niegdyś borykały się z losem, doświadczały sekwencji skrajnie negatywnych wydarzeń. Przykładem takich efektów może być otwartość pojawiająca się w miejsce doświadczanej niegdyś izolacji. Analogicznie, destrukcję może zastąpić rozwój, a bezradność – inicjatywa i poczucie sprawstwa<sup>11</sup>.

Sądzę, że dzięki właściwemu rozumieniu koncepcji *resilience*, u której podłoża leżą czynniki chroniące (i ich interakcje z czynnikami ryzyka), mechanizmy adaptacyjne lub procesy właściwe (typowe) dla zwykłego rozwoju dzieci i młodzieży w ogóle, magia dnia codziennego płynącego z *resilience* staje się faktem.

### Bibliografia i webgrafia

1. Borucka A., Ostaszewski K. *Rodzinne czynniki ryzyka a zachowania ryzykowne i zdrowie psychiczne gimnazjalistów z Warszawy* [w:] Deptuła M. [red.] *Profilaktyka w grupach ryzyka. Diagnoza*, Cz. 1, PARPA, Warszawa 2010.
2. Borucka A., Ostaszewski K. *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, *Medycyna Wieku Rozwojowego* 2/XII, Cz. 1.
3. Borucka A., Ostaszewski K. *Pokonać przeciwności losu – koncepcja „resilience”*, *Remedium* nr 7-8(185).
4. Krasowska A., Szulirz A. *Rozwijanie potencjału i korygowanie zaburzonych zachowań – metoda projektu w praktyce* [w:] Deptuła M. [red.] *Profilaktyka w grupach ryzyka. Działania*, Cz. 2, PARPA, Warszawa 2010.
5. Marczak-Krupa A. [red.] *Kompendium wiedzy o profilaktyce*, Biuro ds. Narkomanii, Warszawa 1996.
6. Ostaszewski K. *Pozytywna profilaktyka*, *Świat Problemów* nr 3(158)/2006.
7. [www.metis.pl/remository/Itemid,30/func,fileinfo/id,364/](http://www.metis.pl/remository/Itemid,30/func,fileinfo/id,364/)
8. [www.zks.nq.pl/pedagog/czynniki.pdf](http://www.zks.nq.pl/pedagog/czynniki.pdf)
9. [www.edukacja.warszawa.pl/plik.php?id=3505](http://www.edukacja.warszawa.pl/plik.php?id=3505)
10. [www.ipin.edu.pl/0211.htm](http://www.ipin.edu.pl/0211.htm)

Autorka jest socjoterapeutką, nauczycielem konsultantem w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku

*Szczęście to wielkie, że zdrowia nie można kupić za pieniądze,  
boby wszystko wykupili bogacze,  
a dla biednych nic by nie zostało.*

Karol Juliusz Weber

<sup>11</sup> Krasowska A., Szulirz A. *Rozwijanie potencjału i korygowanie zaburzonych zachowań – metoda projektu w praktyce* [w:] Deptuła M. [red.] *Profilaktyka w grupach ryzyka, Działania*, Cz. II, PARPA, Warszawa 2010, s. 228-230.