

CZYM JEST REZYLIENCJA

Termin REZYLIENCJA

posiada następujący źródłosłów:

- salire /łac./ oznacza sprężynować, powstać;
- resilire /łac./ oznacza odskakiwać, powracać do poprzedniego stanu;
- w fizyce "resilience" oznacza właściwość niektórych materiałów fizycznych, polegającą na odzyskiwaniu pierwotnej formy, kształtu, po przejściu pewnej deformacji wynikającej z nacisku /sprężystość, elastyczność, prężność, giętkość, wytrzymałość/.

Odpowiedniki psychologiczne terminu "resilience" to: odporność, zaradność, zdolność do regeneracji sił, umiejętność odbijania się od dna, giętkość, plastyczność psychiczna, sprężystość psychiczna, rezyliencja.



Definicje rezyliencji

- Są to procesy i mechanizmy, które sprzyjają pozytywnemu funkcjonowaniu jednostki, mimo przeciwności losu lub traumatycznych przeżyć, które trwają obecnie lub doświadczyły ich w przeszłości.
- Jest to dynamiczny proces, odzwierciedlający względnie dobre przystosowanie się jednostki, mimo doświadczanych przez nią zagrożeń lub traumatycznych przeżyć.
- Jest to zespół umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegający na elastycznym, twórczym radzeniu sobie z przeciwnościami; główną rolę odgrywa tu zdolność do oderwania się od negatywnych doświadczeń i zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji. Jest to także umiejętność tworzenia i utrzymywania satysfakcjonujących więzi społecznych. W procesie przezwyciężania negatywnych doświadczeń pośredniczą emocje o znaku dodatnim. Na skutek działania tych emocji osoby ciężko doświadczane wydarzeniami życiowymi znajdują inny sposób patrzenia na

doświadczenia, nowe rozwiązania, a to zwiększa nadzieję i pozytywną spiralę procesów korzystnych dla zdrowia.

- Jest to proces rozwojowy, za pomocą którego dzieci nabywają umiejętności korzystania z wewnętrznych i zewnętrznych zasobów po to, by osiągnąć dobre przystosowanie (pozytywną adaptację) pomimo przeszłych lub obecnie występujących przeciwności losu.
- Jest to wieloczynnikowy proces pozytywnej adaptacji, w którym czynniki chroniące kompensują lub redukują wpływ czynników ryzyka.
- Jest to proces polegający na wzajemnej interakcji czynników chroniących i czynników ryzyka, wzmacnianych czynnikami podatności.
- Jest to dynamiczny proces, nierozzerwalnie związany z rozwojem, wyjaśniany udaną adaptacją na płaszczyźnie osobistej, pomimo okoliczności lub destrukcyjnych wydarzeń życiowych, uważanych zwykle za czynniki ryzyka w dziedzinie adaptacji. Przy tym procesy adaptacyjne mają złożony charakter i polegają na interakcji ochronnych czynników indywidualnych, rodzinnych i pozarodzinnych z czynnikami ryzyka.

Zjawiska należące do RESILIENCE to: znacznie lepsze funkcjonowanie niż można byłoby spodziewać się tego na podstawie wiedzy o czynnikach ryzyka, utrzymywanie się dobrego funkcjonowania mimo wystąpienia stresujących doświadczeń, dochodzenie do zdrowia po przeżyciu traumatycznych wydarzeń /"odbijanie się od dna"/.

Pozytywna adaptacja, sprzyja zdolności człowieka do pokonywania przeciwności losu. Jednakże podwyższony poziom ryzyka jest bezpośrednim zagrożeniem dla prawidłowego psychofizycznego rozwoju jednostki. Ponadto dynamiczny proces radzenia sobie ze stresem nie jest niestety dany raz na zawsze: osoba narażona na silny stres spowodowany np. traumatycznym zdarzeniem może dojść do równowagi psychicznej i dobrze funkcjonować w rolach społecznych, a w innych okolicznościach może się poddać przeciwnościom losu i utracić nadzieję na jego zmianę. Jak to ocenić? *Resilience* zazwyczaj nie mierzy się w sposób bezpośredni. Można wnioskować o resilience na podstawie pomiaru dwóch wymiarów: ryzyka i pozytywnej adaptacji. Ryzyko odzwierciedla rodzaj i stopień zagrożenia dla zdrowia oraz funkcjonowania jednostki, natomiast pozytywna adaptacja odnosi się do tych wszystkich zachowań i ich przejawów, które świadczą o przezwycięzeniu tych trudności. Ryzyko to większe prawdopodobieństwo pojawienia się w przyszłości jakiegoś problemu lub choroby pod warunkiem wystąpienia działania określonego czynnika lub grupy czynników. Ekspozycja na wysoki poziom ryzyka oznacza większe prawdopodobieństwo pojawienia się w przyszłości jakiegoś problemu lub choroby. Rodzaje czynników ryzyka dzielimy na niespecyficzne, specyficzne i związane z etapem rozwoju.

Czynniki ryzyka

- Niespecyficzne - ich działanie może powodować wystąpienie wielu zaburzeń np. deficyty uwagi, częste konflikty w rodzinie, niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez rówieśników, ubóstwo, dyskryminacja itd.
- Specyficzne - ich występowanie powoduje wzrost prawdopodobieństwa wystąpienia określonych typów problemów lub zaburzeń, np. brak poczucia winy jest silniej związany z wystąpieniem zaburzeń zachowania niż z depresją czy używaniem substancji psychoaktywnych.
- Związane z etapem rozwoju - np. chłopcy w wieku 7 - 10 lat, karani fizycznie, mają dwukrotnie większą szansę na to, że będą stosowali przemoc fizyczną, podczas, gdy u starszych 13-nastoletnich chłopców prawdopodobieństwo to wzrasta ponad 4-krotnie; inny przykład - dla nastolatków w wieku szkolnym odrzucenie lub akceptacja przez rówieśników ma znacznie większy wpływ na ich społeczne funkcjonowanie niż zachowanie się ich rodziców .

Inny podział czynników ryzyka:

- Rodzinne, np. zaburzenia psychiczne rodziców, ubóstwo, przestępczość rodziców, rozwód, wrogi klimat w rodzinie, niski poziom wykształcenia rodziców, brak umiejętności wychowawczych.
- Indywidualne – związane z podatnością genetyczną i biologiczną.
- Środowiskowe - np. wysoki poziom bezrobocia, przestępczości, przemoc w miejscu zamieszkania, niski poziom edukacji w szkole.

W dotychczasowych badaniach nad *resilience* typowymi czynnikami ryzyka było wcześniactwo, ubóstwo, choroby psychiczne rodziców, rozwód, działania wojenne, znęcanie się nad dziećmi, sprawowanie opieki nad dziećmi przez instytucje. Niektóre badania uwzględniały wpływ tylko jednego czynnika ryzyka. Obecnie badacze są zgodni, że działanie jednego czynnika ryzyka nie jest wystarczające dla wystąpienia zakłócenia w funkcjonowaniu jednostki czy choroby. Dopiero współwystępowanie kilku czynników ryzyka, może powodować nieprzystosowanie lub wywołać chorobę. Działanie jednego lub dwóch czynników ryzyka ma niewielki negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostki, natomiast w przypadku działania trzech lub więcej czynników ten wpływ jest już znaczący.

Pozytywna adaptacja

Pozytywna adaptacja to pozytywne przystosowanie mimo występujących zagrożeń i przeciwności losu. Jedną z miar pozytywnej adaptacji jest posiadanie psychospołecznych kompetencji = efektywnego realizowania zadań rozwojowych adekwatnych do wieku, kultury, społeczeństwa i okresu historycznego. W pomiarze

kompetencji uwzględnia się co najmniej dwa wymiary pozytywnej adaptacji - spełnianie z powodzeniem społecznych oczekiwań /zewewnętrzne kryterium adaptacji/ oraz indywidualny rozwój osobisty, zdrowie psychiczne /wewnętrzne kryterium adaptacji/. Przykłady pozytywnej adaptacji to: u młodszych dzieci – rozwój więzi z rodzicami, u dzieci w wieku szkolnym – dobre wyniki w nauce, pozytywne relacje z rówieśnikami i nauczycielami, u dzieci osób cierpiących na depresję – dobre zdrowie psychiczne, brak symptomów depresji, u dzieci zagrożonych antyspołecznością – zachowywanie się w sposób akceptowany społecznie, u dzieci, które doświadczyły traumy – brak patologii.

Brak zaburzeń na poziomie behawioralnym nie oznacza braku problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Dzieci z grupy podwyższonego ryzyka, które funkcjonują dobrze na poziomie behawioralnym, mogą doświadczać stanów depresyjnych lub lękowych w większym stopniu niż dzieci, które również posiadają wysokie kompetencje społeczne, ale nie były narażone na działanie czynników ryzyka. Osoby dorosłe, które w dzieciństwie poradziły sobie z przeciwnościami losu i w życiu dorosłym z powodzeniem funkcjonują w rolach społecznych, nie muszą być w pełni szczęśliwe i zadowolone ze swojego życia. W porównaniu z osobami dorosłymi, które nie miały takich doświadczeń, częściej narzekają na problemy zdrowotne (zawroty głowy, wrzody żołądka, bóle pleców), kłopoty w nawiązaniu kontaktów z innymi oraz w angażowaniu się w trwałe związki. Należy więc odróżniać zachowania adaptacyjne od stanu zdrowia psychicznego dzieci, które dobrze się przystosowały pomimo niekorzystnych warunków życiowych.

Czynniki podatności na trudności adaptacyjne to: pleć – chłopcy ulegają w większym stopniu negatywnym wpływom, zwłaszcza gdy działają rodzinne lub środowiskowe czynniki ryzyka, poziom inteligencji – niski poziom zwiększa trudności adaptacyjne u dzieci narażonych na długotrwały stres, temperament - manifestujący się częstym negatywnym nastrojem, porywcznością, smutkiem, brakiem równowagi emocjonalnej, złością, płaczem, które narażają dziecko na większą wrogość, krytykę i irytację ze strony najbliższego otoczenia w porównaniu do dzieci mających spokojniejsze usposobienie, negatywne doświadczenia życiowe, straty, np. bezrobocie w połączeniu z innymi negatywnymi zdarzeniami życiowymi.

Ego-resilience

Jest to zbiór właściwości osobowościowych, oznaczających osobę rezyliantną, zespół umiejętności /kompetencji/, służących poradzeniu sobie z problemami, umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegająca na giętkim /elastycznym/ i twórczym radzeniu sobie z przeciwnościami, umiejętność tworzenia i utrzymywania satysfakcjonujących więzi społecznych, które mogą być źródłem emocji o znaku dodatnim. Jest to także dzielność w pokonywaniu trudności, rozwiązywaniu problemów, w znoszeniu sytuacji stresowych, siła charakteru, zdolność przystosowania się do zmieniających się warunków życiowych.

Resilience kształtuje się od okresu niemowlęstwa przez całe życie. Kluczowe cechy związane z resilience to: wysoka sprawność procesów poznawczych, autonomia, androgyniczność, kompetencje społeczne, samokontrola.

Anty-ego-resilience

Niektórzy badacze są przeciwni używaniu terminu "ego-resilience". Według nich *resilience* nie jest cechą jednostki, choć ujawnia się w jej zachowaniu. Można powiedzieć o kimś, że posiada lub nie posiada odpornościowych wzorów zachowań, a nie że jest "odporny". Gdy używa się pojęcia *resilience* w kontekście cech jednostki, to przypisuje się jej odpowiedzialność za to, czy poradziła sobie, czy nie w trudnej sytuacji. W przypadku poddania się przeciwnościom losu lub nie radzenia sobie w sytuacji silnego stresu, obarcza się ją winą za porażkę, co jest stygmatyzujące. Dlatego *resilience* może być rozumiana jako pozytywny lub ochronny proces, który zmniejsza nieprzystosowanie się jednostki doświadczającej niepomyślności losu.

Czynniki chroniące, sprzyjające rozwojowi rezyliencji

Są to czynniki indywidualne, rodzinne i zewnętrzne. Czynniki indywidualne to: wysoka samoocena, poczucie skuteczności, towarzyskość, dobre funkcjonowanie intelektualne, spokojne, pogodne usposobienie, które ułatwiło dzieciom nawiązywanie kontaktu z troskliwymi, czułymi osobami, wiara, talenty. Czynniki rodzinne: spójność rodziny, zgodność, ciepło, bliskie relacje między członkami rodziny, dobra sytuacja materialna rodziny, styl opieki rodziców nad dziećmi, który rozwijał kompetencje dzieci i sprzyjał rozwojowi ich pozytywnej samooceny, regularne obowiązki domowe i przyjęcie za nie odpowiedzialności. Czynniki zewnętrzne to: dobre i bezpieczne sąsiedztwo, posiadanie mentora, przynależność do organizacji o charakterze prospołecznym, uczęszczanie do sprawnie funkcjonującej szkoły; inni wspierający dorośli, którzy rozwijali wiarę dzieci we własne siły i możliwości oraz wierzyli w ich dobrą przyszłość; otrzymanie „drugiej szansy” w innym momencie życia.

Przykłady czynników chroniących to: bliskość i serdeczność w rodzinie, wsparcie ze strony rodziców, posiadanie co najmniej jednego skutecznie spełniającego swoje rodzicielskie obowiązki i troskliwego rodzica, ciepłe i bliskie relacje z ojcem, posiadanie bliskich kontaktów z innymi kompetentnymi, troskliwymi i opiekuńczymi dorosłymi, posiadanie prospołecznie nastawionych przyjaciół, posiadanie odpowiednich umiejętności poznawczych związanych z koncentracją uwagi i rozwiązywaniem problemów, uzdolnienia i cechy cenione społecznie, skuteczne mechanizmy kontroli nad emocjami i zachowaniem, pozytywny obraz własnej osoby, przekonanie, że życie ma sens i wiara w przyszłość, wiara w boga i poczucie przynależności do kościoła, dobry status socjoekonomiczny, dobrze

funkcjonująca szkoła, więź ze szkołą, dobrze funkcjonująca społeczność lokalna, odpowiednie reakcje dorosłych i rówieśników na niebezpieczeństwo i traumę.

Praktyka - dziecko nieśmiałe

Pożądane działania, jakie można podjąć, aby wspierać rozwój rezyliencji u dziecka, można przeanalizować w oparciu o przykład dziecka potocznie zwanego "nieśmiałym", czyli funkcjonującym sposobem naturalnie utrudniający mu adaptację w sytuacjach stresowych.

Dziecko nieśmiałe wykazuje osłabioną odporność na ekspozycję społeczną. Jego „ja idealne” dominuje nad „ja realne”, poziom jego samooceny jest bardzo niski, a monolog wewnętrzny negatywny, skupia się na własnych niepowodzeniach i niedostatkach, przewiduje negatywną ocenę ze strony innych i być może dlatego odczuwa ono lęk będąc w centrum zainteresowania, wycofuje się z kontaktów interpersonalnych, często jest odrzucane, lekceważone przez rówieśników i niezauważane przez dorosłych. Ponieważ silnie skupia się na swoich uczuciach, słabiej odbiera i przetwarza informacje, mniej uważnie obserwuje innych i na nich mniej uwrażliwione. Jest małomówne, mówi cicho, unika kontaktu wzrokowego, często odczuwa pustkę w głowie. Jest skłonne do marzycielstwa, smutne, samotne, pesymistyczne, mało odporne psychicznie. Często przejawia reakcje organiczne, np. jego mięśnie są napięte, czerwieni się, blednie, poci się, odczuwa suchość w gardle, bóle... Jego rodzice ograniczają mu samodzielność i aktywność, nie są konsekwentni w wychowaniu, nie wyjaśniają przyczyn określonych posunięć wychowawczych, stosują przedmiotowe nagrody i kary, nie przyzwyczajają dziecko do wystąpień publicznych. Dziecko nie upomina się o swoje prawa i potrzeby, długo nie otrzymuje pomocy.

Jak wzmacniać rezyliencję u dzieci nieśmiałych

Wzmacnianie resilience w obszarze dotyczącym myślenia o sobie:

- zlecenie zadań ukazujących mocne strony dziecka,
- pokazywanie korzyści z podjęcia zadania,
- zlecenie zadań w małych grupach,
- zachęcanie dziecka do bycia liderem np. młodszych dzieci,
- tworzenie okazji do podejmowania samodzielnych wyborów,
- przygotowanie dziecka do realizacji zadań i wspieranie go w trakcie,
- docenianie wysiłku, przewycięzania słabości i lęku,
- mówienie dziecku za co konkretnie jest chwalone,
- zauważanie dysfunkcyjnych, irracjonalnych myśli i wyjaśnień dziecka, modelowanie innych, optymistycznych,
- wskazywanie obiektywnej perspektywy,

- wspieranie dziecka wobec jego wątpliwości i sprzecznych informacji,
- kształtowanie optymistycznego myślenia o przyczynach zdarzeń

Dobre praktyki: Seligman /1997/ - Program Zapobiegania Depresji, który obejmował pracę z monologiem wewnętrznym dziecka, refleksję i dostrzeganie monologu; modyfikowanie monologu, w tym kategoriowych, negatywnych, pochopnych, irracjonalnych stwierdzeń dziecka, stopniowanie niepowodzeń /chwilowe, trwające dłużej, ograniczone czy mające poważniejsze konsekwencje, zależne od dziecka czy też nie/. Zabłocka /2008/ - Program przewycięzania nieśmiałości u dzieci przewidujący tworzenie alternatywnych interpretacji zdarzeń

Wzmacnianie resilience w obszarze dotyczącym posiadanych kompetencji:

- osobistych - samoświadomość /świadomość emocji, trafna samoorientacja czyli znajomość swych zalet i ograniczeń, przekonanie o własnej wartości/, samoregulacja /samokontrola, bycie godnym zaufania, odpowiedzialność, zdolność do adaptacji, innowacyjność, umiejętność wyrażania siebie/, dbanie o własne potrzeby /np. informowanie o własnych myślach, uczuciach, oczekiwaniach, formułowanie próśb, inicjowanie rozmowy, przyjmowanie pochwał, koncentrowanie się na zadaniu/,
- społecznych - umiejętności związane z potrzebami innych osób /empatia, uwzględnianie różnych punktów widzenia, dostrzeganie mocnych stron innych, wyrażanie pochwał, aktywne słuchanie/.

Sprawdzone metody to np. trening umiejętności społecznych albo wzmacnianie resilience w obszarze dotyczącym możliwości uzyskiwania wsparcia ze strony innych osób. Istotna jest rola rówieśników – np. łączenie dzieci w pary /śmiałe - nieśmiałe/, rola rodziców – np. psychoedukacja. Innym, bardzo dobrym przykładem praktyk wzmacniania rezyliencji w rodzinie i w szkole, w relacji z dzieckiem, są bezpłatne zajęcia warsztatowe Szkoła dla Rodziców i Wychowawców. Jest to program zajęć warsztatowych w zakresie umiejętności wychowawczych. Adresaci to rodzice, opiekunowie, wychowawcy i nauczyciele. Celem jest wzmacnianie więzi między dziećmi i znaczącymi dla nich dorosłymi; opanowanie konkretnych umiejętności wychowawczych przez dorosłych. Nacisk kładzie się na ćwiczenie umiejętności otwartego komunikowania się w rodzinie; motto= „wychowywać to kochać i wymagać”. Organizacja zajęć przewiduje: maksymalnie 15-osobowe grupy, 10 spotkań, łącznie 40 godzin, realizatorzy to pedagodzy, psychologodzy, którzy ukończyli odpowiednie szkolenie. Szkoły dla rodziców organizowane są m.in. w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Przykładowe zalecenia dla rodziców dzieci nieśmiałych:

- spójrz na sytuację społeczną dziecka z jego punktu widzenia,
- mów o tym, co czułeś, myślałeś, robiłeś, gdy dziecko było w szkole i zachęcaj dziecko do wymiany takich informacji,
- czekaj na odpowiedź,
- zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej,
- dziel się z dzieckiem swoimi słabościami z okresu dzieciństwa,
- nawiązuj z dzieckiem kontakt wzrokowy,
- rób co się da, aby dziecko uśmiechało się,
- ucz je umiejętności słuchania,
- zachęcaj je do dość głośnego i wyraźnego mówienia, do rozmawiania przez telefon,
- podwożąc dziecko do szkoły zabieraj czasem dziecko z sąsiedztwa,
- wspieraj je emocjonalnie – podtrzymuj na duchu, uspokajaj, okazuj troskę i pozytywne ustosunkowanie,
- i inne.

Kończąc: rezyliencja to nie teoria. To rzeczywistość, obrazująca zmagania każdego człowieka z nieuchronnymi zmianami. Nabywanie wiedzy o zdolnościach do adaptowania się do nich jest ważne, potrzebne, bardzo praktyczne. Trudności w adaptacji mogą dotknąć każdego i nie trzeba się ich wstydzić. Nie trzeba ich bagatelizować. Można się nimi zająć. Dzieci, rodziców, wychowawców i nauczycieli zachęcamy do skorzystania z oferty pomocy w tym zakresie, jaka jest dostępna w każdej rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Siedlcach.

Zapraszamy!



*Bibliografia:
Junik W. (red) (2011), Resilience,
Parpamedia WE, Warszawa*