

Ewa Szymeczko

Rezyliencja – jak budować odporność psychiczną?

Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała zdrowie psychiczne jako dobrostan człowieka, przejawiający się: (1) możliwością realizowania naszych zadań, (2) umiejętnym radzeniem sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, (3) uczestnictwem w życiu społecznym, (4) możliwością wykonywania pracy (Gromulska, 2010). Zdrowie psychiczne to podstawa dobrego samopoczucia i funkcjonowania w społeczeństwie, a nie wyłącznie brak zaburzeń (Gromulska, 2010). Widać więc wyraźnie, na podstawie tej definicji, że jednym ze składników zdrowia psychicznego jest umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach, które w toku rozwoju dotyczą człowieka.

W tym momencie przejdźmy więc do zjawiska rezyliencji, które można rozpatrywać dwojako: (1) jako cechę osobowościową oraz (2) jako proces. Należy jednak zaznaczyć, że niniejszy wykład nie wyczerpie całości i złożoności tematyki rezyliencji a jedynie nakreśli czym jest owe zjawisko oraz wskaże sposoby, możliwości jej rozwijania.

Termin rezyliencja wywodzi się z łaciny, od słów: (1) salire – co oznacza – sprężynować, powstawać oraz (2) resilire – odskakiwać, powracać do poprzedniego stanu (Boczkowska, 2019; Heszen-Celińska i Sęk, 2020). Rezyliencja zatem oznacza zdolność powrotu do pierwotnego kształtu po odkształceniu przez siłę oddziałującą na dany przedmiot (Boczkowska, 2019). Metaforycznie – w odniesieniu do człowieka, ten fizyczny termin, oznacza zdolność do pozytywnego przystosowania się do stresujących, trudnych, zdarzeń życiowych i szybkiego powrotu do równowagi (Heszen-Celińska i Sęk, 2020).

Język polski nie posiada odpowiednika słowa rezyliencja, dosłownie tłumaczony oznacza: elastyczność, prężność, sprężystość, odporność, zdolność do regeneracji, ale w polskim piśmiennictwie używa się również słowa rezyliencja (Borucka i Ostaszewski, 2008).

Badania naukowe nad zjawiskiem rezyliencji prowadzone są od lat 50-tych XX wieku. Naukowcy zainteresowali się początkowo zdolnością, umiejętnością powrotu do równowagi u dzieci i młodzieży, którzy po trudnych wydarzeniach życiowych, zaczynali na nowo, bez znaczących strat (Gwiżdż, 2021; Stefańska-Klar, 2016).

Prekursorzy badań nad rezyliencją skupiali się więc na tym zjawisku jako indywidualnej cesze osobowościowej, jednak w miarę rozwoju badań, zaczęto podchodzić do rezyliencji jako – procesu adaptacji do trudnych warunków (Drabarek i in., 2024).

Badacze wykazują wprawdzie, że istnieją indywidualne cechy, które pomagają w radzeniu sobie przez jednostkę z przeciwnościami, zamiast poddawaniu się im, nie są one jednak wystarczające do rozwoju rezyliencji (Drabarek i in., 2024).

Cenne jest, że nasz mózg posiada zdolność uczenia się w całym ciągu życia, jest plastyczny. Kandel (2022) odkrył, że połączenia nerwowe w mózgu zmieniają się poprzez wielokrotne narażenie na bodźce. Doświadczenia Kandela na ślimakach dowiodły, że powtarzanie stymulacji komórek nerwowych prowadzi do powstania silniejszych połączeń synaptycznych między nimi, a to z kolei buduje nowe ścieżki neuronalne (Roediger i in., 2022).

Mózg człowieka ewolucyjnie wykształcał następujące części: (1) pień mózgu (mózg gadzi) – część odpowiedzialna za czynności życiowe (oddychanie, bicie serca, jedzenie, ucieczka, odruchowe reakcje, (2) mózg ssaczy (układ limbiczny), odpowiedzialny za emocje – ciało migdałowe, hipokamp i podwzgórze oraz (3) kora nowa – część odpowiedzialna za planowanie, rozumowanie, nawiązywanie relacji (Cozolino, 2002).

Mózg każdego z nas tworzy więc wspomnienia świadome, które powstają przy udziale hipokampa i obszarów kory mózgowej z nim związanych, ale również wspomnienia nieświadome – poprzez mechanizmy warunkowania lęku, gdzie główną rolę odgrywa ciało migdałowe. Wszystko, co przydarza się człowiekowi, pozostawia wspomnienia, zapisuje się w mózgu i powoduje zmiany w połączeniach synaptycznych (Arden, 2021; Kossut, 2016).

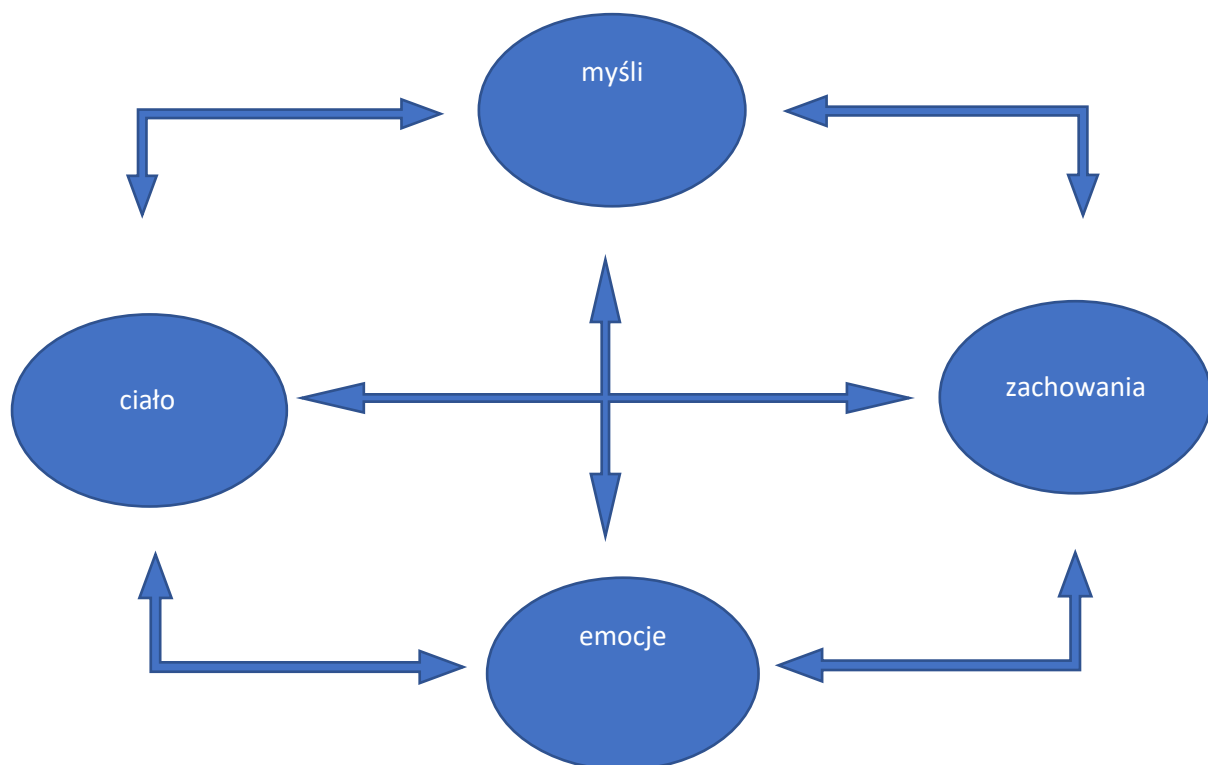
Hipokamp i kora nowa aktywują wspomnienia poznawcze, ciało migdałowe – emocje, reakcję lękową. Wspomnienia z ciała migdałowego uruchamiane są bez myślenia, świadomego wnioskowania i działania, dzieje się tak, ponieważ system ciała migdałowego jest starszy ewolucyjnie niż kora nowa oraz nieświadomy, szybszy, automatyczny (Arden, 2021). Sygnał o zagrożeniu dociera do ciała migdałowego wcześniej niż do kory mózgowej, przez co reakcje fizjologiczne i emocjonalne powstają, zanim może wytworzyć się reakcja poznawcza, uruchamia się zatem automatyczne działanie, wdrukowany schemat.

Z jakiego powodu mówię o tym, w trakcie wykładu o odporności? Ponieważ jak widać to co spotyka nas w życiu znajduje się na dwóch krańcach kontinuum: czynnik ryzyka - czynnik ochronny. W szerokim ujęciu rezyliencja to proces, będący interakcją czynników osobowościowych, podatności genetycznej, środowiska, czyli obejmuje czynniki ryzyka, czynniki chroniące i podatność osobistą (Borucka i Ostaszewski, 2008). Wielokrotne narażenie na stresujące bodźce, uwrażliwia nas na przyszłość, reagujemy z ogromną siłą na coraz mniej zagrażające bodźce, ale z kolei wielokrotne ekspozycja na bodźce przyjemne, opiekuńcze, bezpieczne, uczy nas, że świat jest dobrym, niezagrażającym miejscem. A pomiędzy czynnikami ryzyka i ochronnymi, znajduje się nasza osobista podatność temperamentalna i osobowościowa, czyli to z jakim nastawieniem odczytujemy, interpretujemy wydarzenia życiowe.

Na szczęście, jak już wspomniałam, mówiąc o ślimakach Kandela (za co ten zresztą dostał Nagrodę Nobla), pomimo niekorzystnych osobistych predyspozycji bądź tego co przydarzyło się nam w życiu, możemy się nauczyć adekwatnego radzenia sobie z przeciwnościami losu, możemy stawać się coraz bardziej odporni psychicznie (Siegel i Bryson, 2018). Mamy wybór.

Jak zatem budować odporność psychiczną?

1. Niezwykle ważne jest rozwijanie świadomości i współczucia.



Rys. 1. Model poznawczo-behawioralny oddziaływań, opracowanie własne, za: Popiel i Pragłowska, 2022)

Istnieje związek pomiędzy myślami, zachowaniem, emocjami i reakcjami fizjologicznymi z ciała. To, jak reagujemy, myślimy, czujemy, jak się zachowujemy zależy od tego jak wcześniej uwarunkowaliśmy nasz mózg, od tego jak nauczyliśmy się reagować. W związku z tym, że mózg uczy się całe życie, rozwijamy świadomość, uczmy się rozpoznawać co się z nami dzieje w trakcie dobrych zdarzeń, zwracamy uwagę na te dobre doświadczenia, przyjemne doznania, dopuszczajmy je do siebie na dłuższą chwilę, pozwólmy naszemu umysłowi na ten moment błogości, spokojności (Hanson, 2020). Bądźmy dla siebie dobrzy, troszczmy się o siebie, bądźmy dla siebie najlepszymi przyjaciółmi (Hanson, 2018). Akceptujmy też trudne doświadczenia i ból z nimi związany (Hanson, 2018). Otaczajmy siebie troską w obliczu trudności (Hanson, 2018). Świadomość i współczucie dla siebie oznacza rozpoznanie i nazwanie własnych myśli, emocji, odczuć z ciała i dodawanie sobie otuchy w obliczu cierpienia a także docenianie małych, drobnych chwil szczęścia. Nazywajmy swoje potrzeby i troszczmy się o nie.

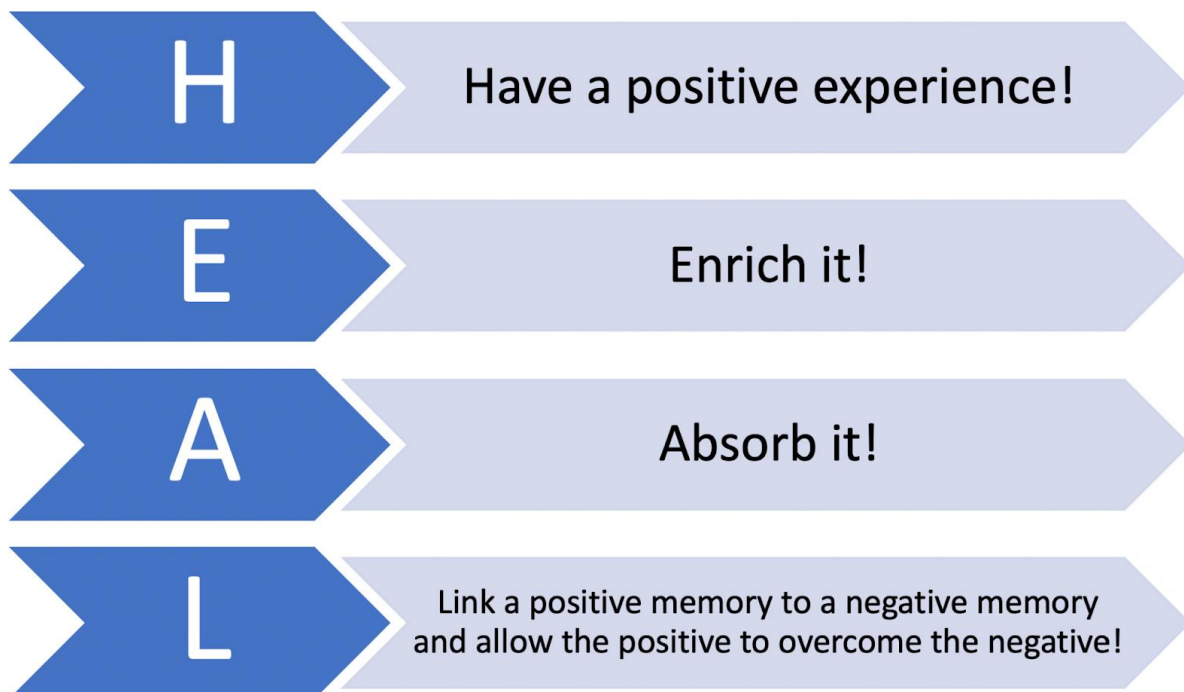
2. Rozwijanie uważności i proste medytacje (Hanson, 2018, Kabat-Zinn, 2019)

Co oznacza być uważnym? To bycie obecnym tu i teraz, rozwijanie uwagi i koncentracji, tak aby stresujące doświadczenie nie przejmowały nad nami kontroli (Hanson, 2018). Nasz mózg, jak już mówiłam ma niezwykłą zdolność do zmiany, nauka uważności, pozwoli na ukojenie, wyciszenie układu nerwowego. W jaki sposób możemy rozwijać uważność? Możemy zacząć od być uważnym na bycie uważnym, to znaczy zatrzymujemy się w ciągu dnia na tej jednej czynności, którą obecnie wykonujemy, np. jeśli w tej chwili nawlekam igłę, myślę tylko o tym, jeśli gotuję obiad – myślę tylko o tym, nie słucham wtedy muzyki, nie oglądam w międzyczasie filmy, czuję zapach gotującej się zupy, czy przypraw roznoszących się po kuchni. Możemy ograniczać to co nas rozprasza, np. wyciszać w domu telefon, żeby nie sprawdzać nieustannie sms-ów, czy powiadomień z mediów społecznościowych. Możemy też popatrzeć przez okno i zauważyć jaki kolor czy kształt mają liście na drzewach, czy poruszają się zgodnie z wiatrem, czy może trwają w bezruchu. Możemy znaleźć chwilę w ciągu dnia tylko dla siebie i obserwować swój oddech i tylko o nim myśleć. A jeśli gonitwa myśli nie pozwala zasnąć, wykorzystać właśnie wsłuchiwanie się w swój oddech, zauważanie jak zachowuje się ciało podczas oddychania, jak płuca napędniają się powietrzem, brzuch unosi.

Początkowo bycie uważnym, może być trudne. Jesteśmy przyzwyczajeni do bycia wszędzie, jesteśmy multizadaniowi. Bądźmy jednak cierpliwi i wytrwali. Hanson (2018), zaleca – bądź ze swoim doświadczeniem, puść to co negatywne, wpuść to co pozytywne. Innymi słowy – (1) zauważ co się dzieje, nazwij swoje uczucia, zaobserwuj swoje ciało, (2) porozmawiaj z kimś o tym co się wydarzyło, zwierz się przyjacielowi, napisz list do siebie lub do kogoś innego, nie wysyłaj go, (3) pomyśl, że to co się wydarzyło może mieć również pozytywne strony.

3. Uczenie się

Mamy wpływ na to kim jesteśmy, kim uczymy się być (Hanson, 2018). I tu wracamy, do tego o czym mówiłam na początku, że w naszych mózgach instalują się wspomnienia tego, czego doświadczyliśmy w życiu, czego się nauczyliśmy, co przeżyliśmy. Rozwijając świadomość, współczucie, uważność, wplątamy inny niż dotychczas, sposób myślenia, funkcjonowania w naszą pamięć, w nasze neurony. Hanson (2018, s. 58), zaleca uleczenie siebie – „HEAL: (1) zbieraj pozytywne doświadczenia, (2) wzbogacaj je: pozostawaj z nimi, odczuwaj je w pełni, (3) absorbuj je: zatrzymaj je w sobie, (4) Łącz je: wykorzystuj je do łagodzenia i zastępowania bolesnego, szkodliwego”



Rys. 2. Źródło: https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/heal

4. Budowanie zasobów

- (1) Siła charakteru - Jesteśmy aktywni czy bierni w obliczu tego co dzieje się wokół?
Budujemy poczucie sprawstwa, szukajmy doświadczeń, które pozostawiają nam wybór, oddają poczucie wpływu, np. w pracy – szukajmy obszarów, w których jesteśmy świetni, proponujmy rozwiązania, bądźmy aktywni
- (2) Determinacja – bądźmy wytrwali, dążmy do celu. Determinacja zawiera cztery obszary: postanowienie, cierpliwość, wytrwałość, zaciekłość (Hanson, 2018). Postanowienie, to bardzo poważne podchodzenie do wyznaczenia celu, decyzja, akceptacja, skupienie się na celu, cierpliwość pozwala na realizowanie, pomimo popełniania błędów, zauważania problemów, pokonywania ich, cierpliwość to też umiejętność oczekiwania na nagrodę, realizowania krok po kroku w oczekiwaniu na gratyfikację, wymaga również tolerancji na stres, uczy radzenia sobie z nim, koncentrowania się na realizacji celu, pomimo chwilowych niedogodności, wytrwałość – bez względu na okoliczności, możemy wytrwać, próbować, nawet jeśli efekt końcowy nie będzie taki, jak zakładaliśmy, oczywiście wytrwałość wymaga wysiłku i zaciekłość – coś zwierzęcego, siła, która daje napęd do realizowania celów (Hanson, 2018).
- (3) Witalność – docenianie, akceptowanie i troska o własne ciało, nie zawstydzanie siebie, nie ocenianie, traktowanie swojego ciała ciepło (Hanson, 2018). To również zrównoważona dieta, wysypianie się, regularny ruch, ograniczenie a jeśli to możliwe wyeliminowanie używek, reagowanie na sygnały z ciała, żeby w odpowiednim momencie zauważyć ewentualne problemy ze zdrowiem. Zadbanie o najbardziej podstawowe potrzeby.
- (4) Wdzięczność – dziękujmy za to co nas spotyka, za dobry posiłek, za przytulenie, za to, że ktoś jest obok Ciebie, doceniajmy drobne gesty, badania wykazują, że postawa dziękczynna zwiększa optymizm, poczucie własnej wartości, wzmacnia relacje, zmniejsza samotność, poprawia sen, wzmacnia rezyliencję (Hanson, 2018); pomyślmy czasem o tym, jakie mamy zdolności, talenty i podziękujmy w myślach lub na głos, pomyślmy o pięknie przyrody, otaczającego świata i dziękujmy, pomyślmy o tym co mamy, co zrobiliśmy czy kupiliśmy w życiu i podziękujmy; możemy też założyć dziennik przyjemności i zapisywać tam przyjemne rzeczy, które robiliśmy (spotkania, smaki, zapachy); bądźmy wdzięczni, za wszystkie sukcesy, które osiągnęliśmy ale też za wszystkie porażki, których doświadczyliśmy, porażki uczą – czasem pokory, czasem cierpliwości, czasem większej wytrwałości, systematyczności; cieszymy się też z radości innych, chwalmy innych, doceniajmy

(5) Wiara w siebie – do wykształcenia wiary w siebie, konieczne są wspierające relacje, akceptująca informacja zwrotna, bezinteresowna miłość i troska (Hanson, 2018). Nie wszyscy z nas dostali wsparcie w dzieciństwie, nie wszyscy mamy w sobie przekonanie, że ludzie są dobrzy, dlatego żeby zbudować wiarę w siebie, dobrze jest przepracować, to co nam się przydarzyło, wybaczyć, zaakceptować, że nasi bliscy dali nam tyle, ile sami byli w stanie nam dać, tyle ile umieli. Pomocne jest również poszukiwanie wspierających relacji w dorosłości, zauważanie i docenianie okazywanej nam troski, i traktowanie siebie jak swojego najlepszego przyjaciela.

5. Umiejętność regulowania emocji

Do rozwinięcia adekwatnego reagowania na sytuacje życiowe, konieczne jest opracowanie własnego systemu odprężania się, odpoczynku, uspokajania. W tym celu urealniamy zagrożenia, zastanawiamy się w jaki sposób postrzegamy sytuacje stresowe, co nas złości, denerwuje. Starajmy się znaleźć własny sposób na odroczenie reakcji – kilka dłuższych oddechów, policzenie do 10. Żeby uspokoić mózg ssaczy, emocjonalny, wzbudźmy działanie płatów czołowych, odwróćmy na chwilę uwagę od emocji, tak, żeby zareagować odpowiednio do sytuacji (Hanson, 2018, 2020).

Jednym słowem – budujmy zdrowe nawyki, wzmacniamy relacje społeczne, pomagajmy innym, pozwólmy na pomaganie sobie, chłońmy dobro. Budowanie rezyliencji to styl życia.

„W literaturze przedmiotu podaje się trzy obszary czynników chroniących, związanych z wysokim poziomem rezyliencji:

1. cechy indywidualne (np. wysoka samoocena, poczucie skuteczności, towarzyskość, dobre funkcjonowanie intelektualne, spokojne, pogodne usposobienie, wiara, talenty)
2. czynniki rodzinne (np. spójność rodziny, zgodność, ciepło, bliskie relacje między członkami rodziny, dobra sytuacja materialna rodziny)
3. czynniki zewnętrzne (dobre i bezpieczne sąsiedztwo, posiadanie mentora, przynależność do organizacji o charakterze prospołecznym, uczęszczanie do sprawnie funkcjonującej szkoły)” (Borucka i Ostaszewski, 2008, s. 594).

Dodatek:

Jedno z narzędzi do badania odporności psychicznej - Kwestionariusz oceny prężności (KOP-26), autorstwa Krzysztofa Gąsiora, Jana Chodkiewicza i Wojciecha Cechowskiego ocenia w skali Likerta trzy składniki odporności psychicznej: (1) Kompetencje osobiste, (2) Relacje rodzinne, (3) Kompetencje społeczne, oraz wynik ogólny.

Osoba o wysokiej odporności psychicznej wg KOP-26 jest „ważna dla swojej rodziny a rodzina dla niej, lubi przebywać z rodziną, ma z nią bliski kontakt, potrafi rozwiązywać konflikty w rodzinie i osiągać porozumienie a co najważniejsze może liczyć na jej wsparcie” (Gąsior i in., 2016, s. 88). Ponadto jej wysokie kompetencje osobiste przejawiają się umiejętnością stawiania sobie w życiu jasnych celów i wyzwań, posiada główny cel w życiu, plan na życie, wierzy w siebie i swoje umiejętności, przyjmuje odpowiedzialność za własne decyzje, życie ma dla niej sens, wbrew przeciwnościom losu (Gąsior i in., 2016). Łatwo nawiązuje relacje, potrafi zjednywać sobie ludzi, szybko aklimatyzuje się w nowych miejscach i nowym towarzystwie, potrafi prosić o pomoc i nie sprawia jej to trudności (Gąsior i in., 2016).

Bibliografia

- Arden, J. B. (2021). *Umysł-Mózg-Gen. W kierunku zintegrowanej psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Boczkowska, M. (2019). Pojęcie resiliency w ujęciu tradycyjnym i współczesnym. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 38(4), s. 125-141. <https://doi.org/10.17951/lrp.2019.38.4.125-141>
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2008). Koncepcja resiliency. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 12, s. 587–597.
- Cozolino, L. J. (2002). *Neuronauka w psychoterapii. Budowa i przebudowa ludzkiego mózgu*. Wydawnictwo Zysk i Spółka.
- Drabarek, K., Van Hoy, A., Rzeszutek, M. (2024). Różnice indywidualne związane z rezyliencyą u osób, które doświadczyły krzywdzenia w dzieciństwie. Systematyczny przegląd badań. W: W. Ł. Dragan, M. Rzeszutek (red.), *Różnice indywidualne. Uwarunkowania i konsekwencje*, s. 153-192.
- Gąsior, K., Chodkiewicz, J., Cechowski, W. (2016). Kwestionariusz oceny prężności (KOP – 26) konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(1), s. 76-92.
- Gromulska, L. (2010). Zdrowie psychiczne w świetle dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia. *Przegląd Epidemiologiczny*, 64, s. 127-132.
- Gwiżdż, M. (2021). Rezyliencya i praktyka uważności, czyli jak budować odporność psychiczną dzieci i młodzieży. W: B. Majerek, A. Domagała-Kręcioch (red.), *Kategorie (nie)obecne w edukacji. Wychowanie – kształcenie - rozwój* (s. 73-90). Oficyna wydawnicza Impuls.
- Hanson, R. (2018). *Rezyliencya. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
- Hanson, R. (2020). *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
- Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia. Wydanie nowe*. Wydawnictwo Naukowe PWN S.A.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Praktyka uważności dla początkujących*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Kandel, E. R. (2022). *Zaburzony umysł. Co nietypowe mózgi mówią o nas samych*. Wydawnictwo Copernicus Center Press.
- Khanna, M. S., Kendall, P. C. (2023). *Dziecko odporne psychicznie. Jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
- Kossut, M. (2016). Engram. *Wszechświat. Pismo przyrodnicze*, 117(1-3), 28-32.

- Popiel, A., Pragłowska, E. (2022). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Wydawnictwo PWN S.A.
- Roediger, E., Stevens, B. A., Brockman, R. (2022). *Kontekstualna terapia schematów. Integracyjne podejście do zaburzeń osobowości, dysregulacji emocjonalnej i funkcjonowania w relacjach*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Siegel, D. J., Bryson, T. P. (2018). *Mózg na tak. Jak pielęgnować w dziecku odwagę, cierpliwość i odporność psychiczną*. Mamania.
- Stefańska-Klar, R. (2016). Wokół fenomenu resilience. O znaczeniu pozytywnej adaptacji i możliwościach jej wspierania u dzieci i młodzieży. *European Pedagogy Forum. Reflexe pedagogiky a psychologie. Magnanimitas, Hradec Králové*, s. 175-184.
- https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/heal (dostęp: 29.09.2024, g. 18⁴⁰)