



UNIWERSYTET  
MIKOŁAJA KOPERNIKA  
W TORUNIU

# Rezyliencja - jak dbać o odporność psychiczną?

Ewa Szymeczko

2024-10-10



## Spis treści

1. Zdrowie psychiczne wg WHO
2. Rezyliencja – pochodzenie słowa
3. Rezyliencja - pojęcie
4. Rezyliencja - interakcja
5. Rezyliencja a neuroplastyczność
6. Jak rozwijać rezyliencję?
7. Bibliografia



# Zdrowie psychiczne wg WHO

Składowe:

Brak zaburzeń

Dobrostan człowieka

Podstawa dobrego samopoczucia i funkcjonowania w społeczeństwie

Podjęcie SALUTOGENETYCZNE



## Rezyliencja – pochodzenie słowa

Salire - sprężynować, powstawać

Resilire - odskakiwać, powracać do poprzedniego stanu

(Boczkowska, 2019; Heszen-Celińska i Sęk, 2020)

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)



## Rezyliencja - pojęcie

Cecha osobowościowa – umiejętność powrotu do równowagi po zaistnieniu trudnych zdarzeń życiowych

(Gwiżdż, 2021; Stefańska-Klar, 2016)

Proces adaptacji do trudnych warunków

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)



## Rezyliencja - interakcja

proces interakcji czynników osobowościowych, podatności genetycznej, środowiska, czyli obejmuje czynniki ryzyka, czynniki chroniące i podatność osobistą

(Borucka i Ostaszewski, 2008)



## Rezyliencja a neuroplastyczność

Powtarzanie stymulacji prowadzi do powstania silniejszych połączeń synaptycznych

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

Czynniki ryzyka – podatność osobista - czynniki ochronne

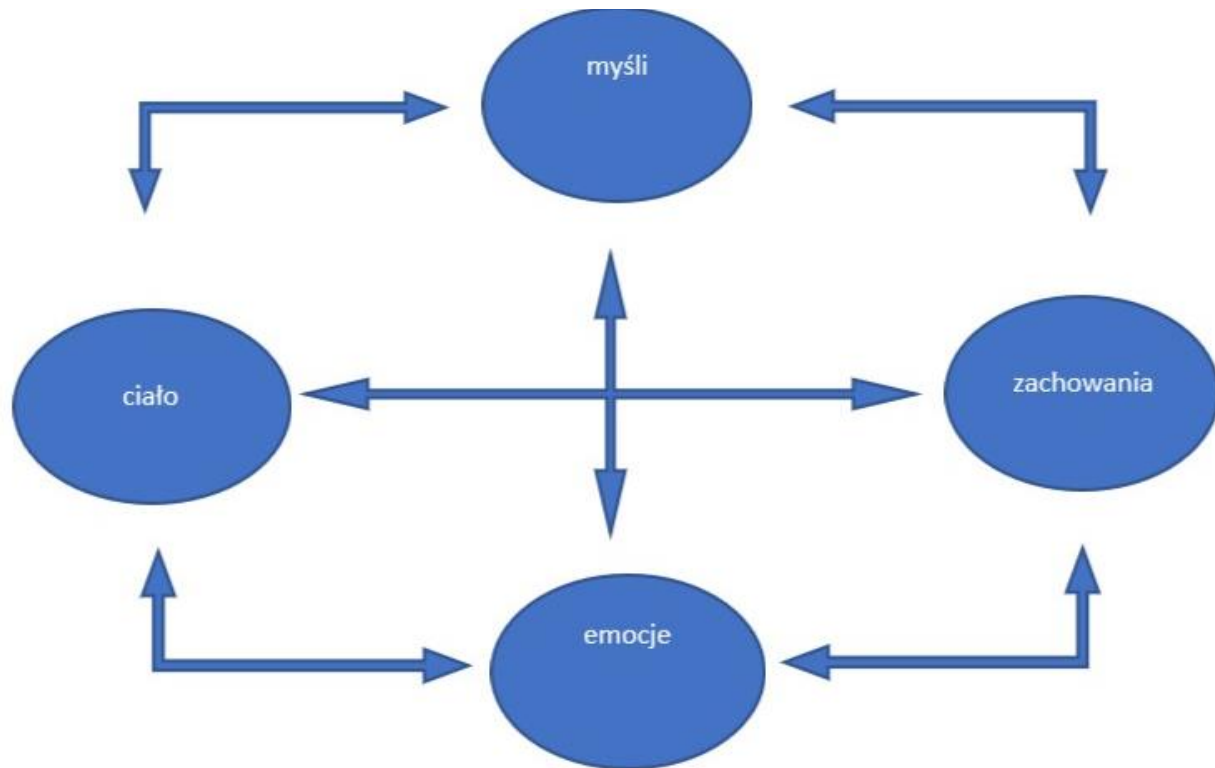
Pomimo niekorzystnych osobistych predyspozycji bądź tego co przydarzyło się nam w życiu, możemy się nauczyć adekwatnego radzenia sobie z przeciwnościami losu, możemy stawać się coraz bardziej odporni psychicznie

Osobiste umiejętności mogą pozwolić przezwyciężyć niekorzystne, trudne wydarzenia życiowe

7 (Arden, 2021; Cozolino, 2002; Drabarek i in., 2024; Kossut, 2016; Roediger i in., 2022; Siegel i Bryson, 2018)

## Jak budować rezyliencję?

### 1. Świadomość i współczucie



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





Myśli – zachowanie – emocje – reakcje fizjologiczne - są z sobą powiązane

Ważne

– rozpoznawanie, identyfikowanie

– troska o siebie

– akceptacja cierpienia i trudności

– nazwanie swoich potrzeb



## Jak budować rezyliencję?

### 2. Uwaga i medytacja





## Uważność – bycie tu i teraz

### Ważne

- jedna czynność na raz
- zatrzymanie się w chwili
- wsłuchanie się w siebie
- bądź ze swoim doświadczeniem – puść to co negatywne – wpuść to co pozytywne



## Jak budować rezyliencję?

### 3. Uczenie się

H

Have a positive experience!

E

Enrich it!

A

Absorb it!

L

Link a positive memory to a negative memory and allow the positive to overcome the negative!

Rys. 2. Źródło:  
[https://edtechbooks.org/addressing\\_wellbeing/heal](https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/heal)



„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”

(Hanson, 2018)



## Jak budować rezyliencję?

### 4. Budowanie zasobów

### SIŁA CHARAKTERU





Aktywność czy bierność

Poczucie sprawstwa

Proaktywność

Poszukiwanie swoich zasobów i rozwijanie ich

(Hanson, 2018)



## Jak budować rezyliencję?

### 4. Budowanie zasobów

**DETERMINACJA:**

**Postanowienie**

**Cierpliwość**

**Wytrwałość**

**Zaciekłość**







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

Wytrwałość – bez względu na okoliczności, możemy wytrwać, próbować, nawet jeśli efekt końcowy nie będzie taki, jak zakładaliśmy, oczywiście wytrwałość wymaga wysiłku

Zaciekłość – siła, która daje napęd do realizowania celów



## Jak budować rezyliencję?

### 4. Budowanie zasobów

#### WITALNOŚĆ:

Ciało

Sen

Ruch





Docenianie, akceptowanie i troska o własne ciało,  
nie zawstydzanie siebie, nie ocenianie, traktowanie swojego ciała ciepło

(Hanson, 2018)

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

## Jak budować rezyliencję?

### 4. Budowanie zasobów

## WDZIĘCZNOŚĆ





Dziękuj

Doceniaj

Sprawiaj sobie drobne przyjemności

Zapisuj je w myślach albo dzienniku przyjemności

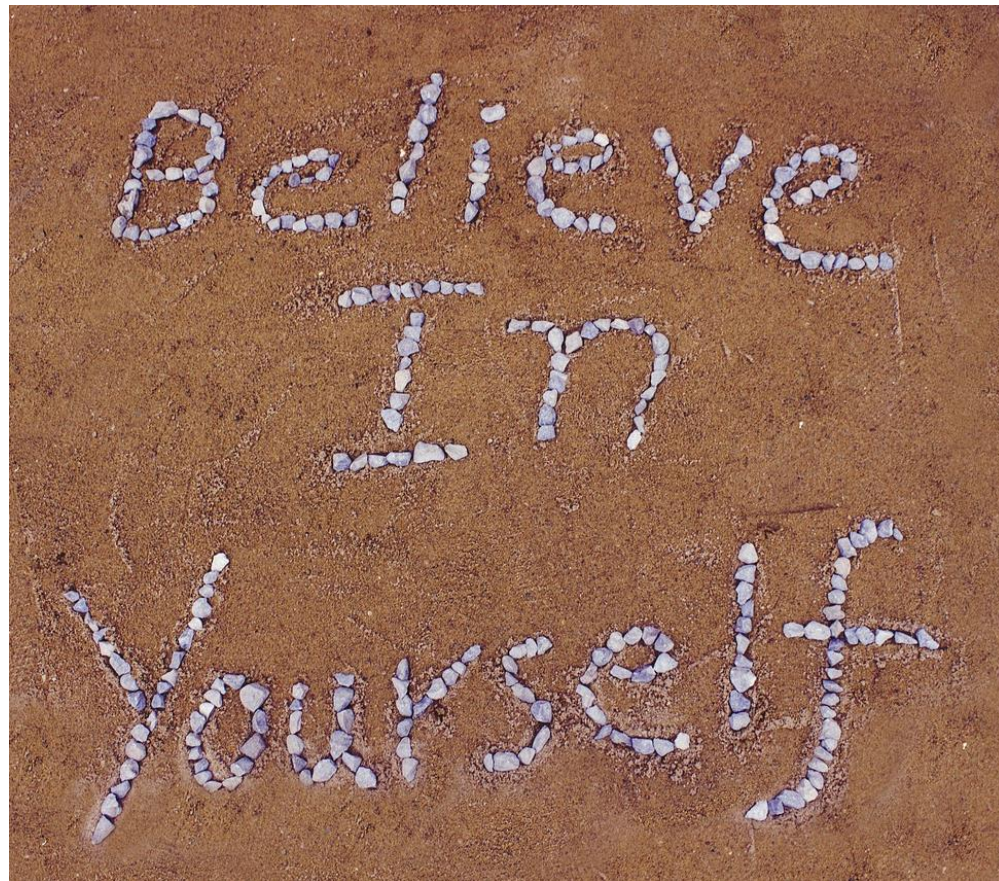
Ciesz się radością drugiego człowieka



## Jak budować rezyliencję?

### 4. Budowanie zasobów

### WIARA W SIEBIE





Pielęgnuj relacje

Przyjmuj troskę i pomoc i je okazuj

Wybacz, zaakceptuj, jeśli masz za sobą trudne relacje

Traktuj siebie jak swojego najlepszego przyjaciela

(Hanson, 2018, 2020)

## Jak budować rezyliencję?

### 5. REGULOWANIE EMOCJI







Zastanów się co Cię uspokaja, relaksuje i stosuj

Zastanów się co Cię złości i pracuj nad tym

Znajdź swój sposób na odroczenie reakcji

(Hanson, 2018, 2020)



## KOP-26 – Kwestionariusz oceny prężności

- 1) Kompetencje osobiste
- 2) Relacje rodzinne
- 3) Kompetencje społeczne

Polecam film Billy Elliot (2000) – odporność psychiczna – pełen obraz

Budowanie odporności psychicznej to styl życia



## Bibliografia

- ⊙ Arden, J. B. (2021). *Umysł-Mózg-Gen. W kierunku zintegrowanej psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ⊙ Boczkowska, M. (2019). Pojęcie resiliencje 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 resiliencje. 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 rezyliencją 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.



## Bibliografia

- ⊙ Gromulska, L. (2010). Zdrowie psychiczne w świetle dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia. *Przegląd Epidemiologiczny*, 64, s. 127-132.
- ⊙ Gwiżdż, M. (2021). Rezyliencja 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). *Rezyliencja. 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.



## Bibliografia

- ⦿ 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 pedagogiki a psychologie. Magnanimitas, Hradec Králové*, s. 175-184.
- ⦿ [https://edtechbooks.org/addressing\\_wellbeing/heal](https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/heal) (dostęp: 29.09.2024, g. 18<sup>40</sup>)