

IWONA GRZEGORZEWSKA

Wydział Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu  
Uniwersytet Zielonogórski

## Odporność psychiczna dzieci i młodzieży w kontekście rodziny i wychowania

Streszczenie: W ostatnich trzech dekadach wzrasta zainteresowanie dynamicznym procesem wzmacniającym pozytywną adaptację dzieci wychowujących się w dysfunkcyjnych rodzinach. Proces ten, zwany budowaniem odporności psychicznej, oznacza zdolność jednostki do przeciwstawienia się patologicznym czy traumatycznym sytuacjom życiowym. Prezentowany artykuł kładzie nacisk na te czynniki ochronne, które odgrywają szczególną rolę w kontekście rodziny i wychowania. W literaturze podkreśla się, że indywidualny potencjał jednostki w interakcji ze sprzyjającym bliższym i dalszym środowiskiem, jak rodzina, rówieśnicy, nauczyciele i wychowawcy stwarza warunki do pozytywnego wzrostu i rozwoju. Wiedza na temat zjawiska odporności oraz jego rodzinnego kontekstu pozwala na świadome kreowanie środowiska dzieci i młodzieży na bardziej sprzyjające tym, których życie doświadczyło stratą, traumą lub negatywnymi zmianami.

Słowa kluczowe: czynniki ochronne, odporność psychiczna, rodzina, wychowanie.

### Wstęp

W literaturze psychologicznej wiele miejsca poświęca się dzieciom wzrastającym w trudnych okolicznościach życiowych. Współczesny świat, pełen pośpiechu, pogoni za pracą, chorób cywilizacyjnych powoduje, że tysiące dzieci i młodych ludzi jest wychowywanych przez rodziców chorych psychicznie, uzależnionych, stosujących przemoc domową. Dzieci, które dorastają w środowisku chaosu, traumy i przemocy są bezpośrednio narażone na nadmierny stres i często stają się ofiarą niewłaściwych warunków życiowych: w sposób typowy doświadczają problemów emocjonalnych, szkolnych i społecznych<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> A. G. Copello, R. B. Velleman, L. J. Templeton, *Family interventions in the treatment of alcohol and drug problems*, "Drug and Alcohol Review" 2005, nr 24, s. 369-3 85; K. R. Silk, S. Lee, E. M. Hill, N. Lohr, *Borderline personality disorder symptoms and severity of sexual abuse*, "The American Journal of Psychiatry" 1995, nr 152, s. 7.

Jednak najnowsze badania pokazują, że nie wszystkie dzieci wychowywane w trudnych warunkach rozwijają się w sposób nieprawidłowy. Zidentyfikowano szereg osób, które mimo trudnych i niesprzyjających okoliczności rozwijają się zdrowo i odnoszą sukcesy. Nazwano je dziećmi odpornymi (*resilience*). Dzieci odporne to jednostki wychowujące się w środowisku znacznego nasilenia czynników patologicznych, a mimo to demonstrujące niski poziom zachowań problemowych. Analizując przebieg ich życia stwierdzono bowiem, że ryzyko – podobnie jak kryzysy – może sprzyjać rozwojowi i zdrowiu<sup>2</sup>.

## 1. Natura odporności psychicznej dzieci i młodzieży

„Odporność psychiczna” staje się coraz bardziej znaczącym terminem we współczesnej psychologii, jej koncepcja jednym z ważniejszych rozpatrywanych problemów. Inicjatorem i jednym z pionierów badań w tej dziedzinie jest N. Garmezy<sup>3</sup>. Podczas badań nad identyfikacją czynników ryzyka chorób psychicznych odkrył on, że istnieje grupa dzieci, które stosunkowo dobrze radzą sobie w życiu, mimo niesprzyjających warunków rozwoju. Dzieci te demonstrowały stosunkowo niewiele problemów psychicznych i dość dobrze adaptowały się do wymagań i oczekiwań społecznych.

To odkrycie zainicjowało poszukiwanie mechanizmów i czynników sprzyjających dobremu przystosowaniu mimo ekspozycji na nasilone ryzyko i przewlekły stres życiowy. Wiele klasycznych już badań nad czynnikami ochrony dotyczyło analizy rozwoju dzieci chorych psychicznie rodziców<sup>4</sup>, dzieci doświadczających stałego konfliktu w rodzinie<sup>5</sup>, zmagających się z przewlekłymi chorobami fizycznymi<sup>6</sup>, a także dzieci pochodzących z dysfunkcyjnych rodzin o dużym nasileniu psychopatologii rodziców<sup>7</sup>. We wszystkich tych badaniach identyfikowano czynniki ochrony, analogicznie do „tarczy ochronnej” przed stresem, które zapobiegają negatywnym skutkom rozwojowym. Dzieci zdiagnozowane jako odporne mimo niesprzyjających okoliczności prawidłowo funkcjonowały w swoim środowisku.

---

<sup>2</sup> H Sęk, *Psychologia ryzyka, zdrowie i zachowania zdrowotne w kontekście rozwoju psychoseksualnego człowieka i jego zaburzeń*, w: *Seksualność w cyklu życia człowieka*, red. M. Beisert, Poznań 2004, s. 61-84.

<sup>3</sup> N. Garmezy, *Stress-resistant children: the search for protective factors*, w: *Recent research in developmental psychopathology*, red. J. Stevenson, New York 1985, s. 213-234.

<sup>4</sup> M. Rutter, *Protective factors in children's response to stress and disadvantage*, w: *Primary prevention of psychopathology*, red. M. W. Kent, J. E. Rolf, t. 3: *Social competence in children*, Hannover 1979, s. 157-189.

<sup>5</sup> J. S. Wallerstein, J. B. Kelly, *Surviving the breakup: How children and parents cope with the divorce*, New York 1980.

<sup>6</sup> *Tamże*.

<sup>7</sup> E. E. Werner, R. S. Smith, *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, New York 1982.

Szczegółowa analiza literatury wskazuje, że nie ma wśród badaczy pełnej zgody w kwestii, czym jest odporność dzieci wychowywanych w niesprzyjających warunkach rozwojowych: cechą osobniczą, procesem czy pozytywnym efektem końcowym rozwoju.

Pojęcie odporności i czynników ochrony jest definiowane na wiele sposobów. Linqanti<sup>8</sup> opisuje odporność jako pewną cechę dzieci, u których mimo narażenia na znaczący stres i wiele przeciwności losu nie występują niepowodzenia szkolne, nadużywanie substancji psychoaktywnych, młodzieńcze zachowania przestępcze czy problemy psychiczne. Niektórzy definiują odporność jako coś, co pozwala skutecznie radzić sobie z ekspozycją na biologiczne i społeczne czynniki ryzyka<sup>9</sup> albo co pozwala utrzymać zdrowy rozwój mimo niekorzystnych warunków i dochodzi do równowagi po traumatycznych doświadczeniach<sup>10</sup>.

Większość badaczy skłania się jednak do traktowania tego pojęcia nie jako stałej cechy dziecka, lecz jako wieloczynnikowego procesu radzenia sobie z niekorzystnymi warunkami rozwoju i prowadzącego do pozytywnej adaptacji. W procesie tym indywidualne, rodzinne i pozarodzinne czynniki ochrony podlegają interakcji z czynnikami ryzyka, redukując lub kompensując ich negatywny wpływ.

Garmezy<sup>11</sup> wyróżnia trzy hipotetyczne modele tej interakcji: model zrównoważonego ryzyka, model redukowania ryzyka i model uodpornienia na ryzyko. W pierwszym modelu czynniki ochrony oddziałując bezpośrednio na zachowanie, powodują obniżenie negatywnego wpływu czynników ryzyka lub skracają czas ekspozycji dziecka na działanie tych czynników. W modelu redukowania ryzyka przyjmuje się, że czynniki ochrony, wchodząc w interakcje z czynnikami ryzyka, redukują ich negatywny wpływ na zachowanie oraz obniżają negatywną reakcję łańcuchową, występującą po niekorzystnych doświadczeniach życiowych. W trzecim natomiast modelu zakłada się, że umiarkowany poziom ryzyka może uodpornić jednostkę na szkodliwe działanie tych czynników i jednocześnie przygotowywać ją do nowych i trudniejszych wyzwań. Zdrowy rozwój może zostać zakłócony poprzez zbyt mały lub zbyt duży poziom ryzyka.

## 2. Źródła odporności psychicznej

Niezależnie od ujęć definicyjnych zjawiska odporności psychicznej dzieci niezwykle ważne pozostaje pytanie o jej źródła. Naukowcy wskazują na znaczenie wewnętrznych i zewnętrznych czynników, które sprzyjają procesom pozytywnej adaptacji. Czynniki wewnętrzne (kształtujące proces odporności) dotyczą

---

<sup>8</sup> R. Linqanti, *Using community-wide collaboration to foster resilience in kids: A conceptual framework*, San Francisco 1992.

<sup>9</sup> E. E. Werner, *Resilient children*, "Young Children" 1984, nr 40, s. 68-72.

<sup>10</sup> U. M. Staudinger, M. Marsiske, P. B. Baltes, *Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory*, "Development and Psychopathology" 1993, nr 5, s. 541-566.

<sup>11</sup> Garmezy, *dz. cyt.*, s. 217.

wrodzonych cech dziecka, jego zdolności, umiejętności i koncepcji „ja”. Ze wnętrzne czynniki ochrony obejmują te elementy środowiska dziecka, które redukują negatywny wpływ ryzykownych okoliczności życiowych oraz wzmacniają ogólną odporność dziecka i jego zdolność radzenia sobie ze stresem.

W ciągu ostatnich lat na podstawie badań empirycznych lista czynników sprzyjających procesom odporności została dopracowana i skategoryzowana. Można wyodrębnić trzy poziomy czynników chroniących<sup>12</sup>: (1) indywidualne zasoby odpornościowe – do których zalicza się między innymi zdolności poznawcze i umiejętności rozwiązywania problemów; charakterystykę poziomu rozwoju dziecka na danym etapie, kompetencje społeczne i poczucie humoru, cele życiowe, poczucie własnej skuteczności, posiadanie szczególnych talentów i zdolności, optymizm, wiara i ufność w drugiego człowieka, pozytywne spojrzenie na siebie i sytuację; (2) sprzyjające warunki rodzinne – czworo lub mniej dzieci; dobra opieka w pierwszych latach życia; rodzinna sieć opieki i wspierające relacje, bliska osoba w dzieciństwie; określone role i struktura prowadzenia domu; wysokie, ale rozsądne oczekiwania rodziców; (3) zasoby środowiskowe (np. relacje z konstruktywnymi rówieśnikami, pozytywne dorosłe role do modelowania jak nauczyciele, trenerzy, duchowni, sąsiedzi, bezpieczne sąsiedztwo i szkoła).

Analiza uwarunkowań rozwoju dzieci, doświadczających traumy lub przewlekłego stresu życiowego musi uwzględniać wszystkie czynniki podmiotowe i środowiskowe, które we wzajemnej interakcji oddziałują na proces kształtowania się zdrowia psychicznego, a tym samym zwiększają odporność psychiczną dzieci na niesprzyjające okoliczności.

### 3. Rodzina a odporność psychiczna dzieci i młodzieży

Analizując zagadnienie odporności dzieci – rozumianej jako umiejętność przeciwstawienia się trudnym warunkom życiowym, wielu naukowców skupia się nie tylko na podmiotowych (indywidualnych) czynnikach rozwoju, ale również na rodzinnych uwarunkowaniach tego procesu. Istnieje bowiem coraz więcej dowodów na istnienie rodzinnych źródeł psychicznej odporności dzieci i młodzieży<sup>13</sup>.

Wpływ środowiska rodzinnego na funkcjonowanie dzieci i młodzieży może mieć charakter pozytywny, poprzez wspieranie rozwoju jednostki, lub negatywny, stanowiąc źródło patologii. Niektóre rodziny w obliczu kryzysu lub chronicznego stresu stają się dysfunkcjonalne, a wychowujące się w nich dzieci, doświadczając traumy, przestają się prawidłowo rozwijać lub przyjmują

---

<sup>12</sup> N. Garmezy, A. S. Masten, A. Tellegen, *The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology*, „Child Development” 1984, nr 55, s. 97-111; S. Turner, *Resilience and social work practice: Three case studies*, „Families in Society” 2001, nr 82, s. 441-448.

<sup>13</sup> J. Patterson, *Integrating family resilience and family stress theory*, „Journal of Marriage and the Family” 2002, nr 64, s. 349-360.

w życiu pozycję ofiary<sup>14</sup>. Rodzinny stres może być przyczyną trudności w realizacji zadań rozwojowych, ale może też być okazją do wzrostu i rozwoju. Wpływ kryzysowych wydarzeń może zmieniać się w zależności od ich umiejscowienia w kontekście indywidualnego i rodzinnego cyklu życia. Procesy rodzinne, przyczyniając się do ryzyka lub odporności, mogą ulegać modyfikacjom wraz z pojawiającymi się zmianami. Zmiany te są zazwyczaj rozłożone w czasie. Większość poważniejszych stresorów to nie proste, krótkie wydarzenia, lecz zdarzenia stanowiące raczej kompleksowy, zmieniający się układ warunków, ze skutkami z przeszłości i określonymi konsekwencjami w przyszłości<sup>15</sup>. Analiza rodzinnych uwarunkowań rozwoju przyczynia się do zrozumienia kluczowych zmiennych, odpowiedzialnych za indywidualną odporność i dobre funkcjonowanie dzieci i młodzieży. Identyfikacja głównych procesów zachodzących w relacji rodzic – dziecko pozwala na zrozumienie mechanizmów redukujących stres i podatność na niesprzyjające warunki, umożliwiających rozwój w kryzysie oraz ułatwiających rodzinie przejście przez długotrwałe, niekorzystne okoliczności życiowe. Wyróżniono dwa główne wymiary funkcjonowania rodziny odpowiedzialne za proces odporności psychicznej dzieci, a mianowicie jakość sprawowania funkcji rodzicielskich oraz struktura rodziny.

Pierwsza kategoria czynników rodzinnych dotyczy natury i specyfiki relacji rodzic – dziecko. Piśmiennictwo dotyczące tego zagadnienia jednomyślnie wyróżnia dwa wymiary oddziaływań rodzicielskich, które są istotne dla dobrego przystosowania<sup>16</sup>. Są to wsparcie i rodzicielska kontrola. Wsparcie rodzicielskie to bliska więź z przynajmniej z jednym z rodziców lub innymi członkami rodziny, bezpieczeństwo, akceptacja, zaufanie w relacji rodzic – dziecko, a także przywiązanie rodzinne, miłość i serdeczność rodziców, dobry klimat emocjonalny oraz zaangażowanie rodziców w sprawy dzieci i całej rodziny. Rodzicielska kontrola odnosi się do utrzymania efektywnej i skutecznej dyscypliny. Oznacza wyraźne komunikowanie norm społecznych i zachowań prozdrowotnych, nadzorowanie i monitorowanie zachowań dziecka, a także formułowanie jasnych oczekiwań<sup>17</sup>. Wyniki wielu badań potwierdzają, że wysoka jakość sprawowania funkcji rodzicielskich i pozytywne relacje z dziećmi stanowią jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed rozwojem zachowań problemowych (nadużywanie substancji psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne, agresja, zachowania o charakterze przestępczym) u młodzieży w okresie dorastania.

<sup>14</sup> F. Walsh, *Family resilience: a framework for clinical practice – Theory and Practice*, "Family Process" 2003, nr 54(1), s. 43-52.

<sup>15</sup> Rutter, dz. cyt., s.170

<sup>16</sup> B. C. Rollins, D. L. Thomas, *Parental support, power and control techniques in socialization of children*, w: *Contemporary Theories about the Family*, red. W. R. Burr i in., t. 1., New York 1979, s. 317-364; E. E. Maccoby, J. A. Martin., *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*, w: *Handbook of child psychology*; t.4: *Socialization, personality, and social development*, red. E. M. Hetherington, New York 1983, s. 1-101.

<sup>17</sup> G. Lowe, D. R. Foxcroft, D. Sibley, *Picie młodzieży a style życia*, Warszawa 2000, s. 80.

Druąa kategoria czynników rodzinnych dotyczy struktury rodziny. Składają się na nią nienaruszalność rodziców i rodziny, obecność ojca, utrzymanie zasad i rytuałów rodzinnych, jasny podział i zakres obowiązków domowych, wyraźne role oraz struktura prowadzenia gospodarstwa domowego. Jak wykazały badania, szczególne miejsce w budowaniu odporności dzieci zajmują rytuały rodziny. Odgrywają one istotną rolę w organizowaniu życia rodziny, a w okresach silnego stresu i gwałtownych zmian wzmacniają jej stabilność. Prezentowane we współczesnej literaturze rozważania oraz wyniki badań dowodzą, iż rytuały mają ogromne znaczenie dla procesu zapobiegania patologiom funkcjonowania rodziny, gdyż są jednym z najbardziej stabilnych elementów systemu rodzinnego<sup>18</sup>. Zapobieganie patologii w sytuacji pojawienia się poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu poszczególnych członków rodziny lub obliczu kryzysów normatywnych wydaje się być zresztą jedną z najbardziej podstawowych funkcji rytuałów. W rodzinach o wysokim ryzyku wystąpienia patologii rytuały rodzinne służą stabilizowaniu rodziny oraz nadawaniu znaczenia własnym doświadczeniom w sytuacji stresu, jakiego rodzina doświadcza. W badaniach nad związkami między kultywowaniem rytuałów w rodzinie a jakością realizacji zadań rozwojowych okresu dorastania, pozytywnie zweryfikowano hipotezę o ochronnej roli rytuałów w przebiegu rozwoju. Dowiedziono istnienia zależności między rytuałami rodzinnymi a ogólnym poczuciem własnej wartości adolescentów, rozwojem tożsamości indywidualnej oraz poczuciem przynależności do innych. Stwierdzono też, że tożsamość indywidualna dorastającego istotnie korelowała z czynnikiem związanym ze znaczeniem rytuału oraz z regularnością w wykonywaniu rytuałów, a pozostawała bez znaczących statystycznie związków z wymiarem ról w rodzinie<sup>19</sup>.

#### 4. Odporność rodziny

Zainteresowanie rodzinnymi czynnikami odporności psychicznej dzieci znajduje coraz bardziej znaczące miejsce w literaturze psychologicznej. Rozważania teoretyczne i empiryczne koncentrują się na dwóch aspektach tego procesu. Początkowo skupiano się na zachowaniu rodziców jako istotnego elementu budowania indywidualnej odporności dzieci doświadczających traumy lub wychowywanych w niesprzyjających, trudnych warunkach życiowych. Z czasem rozszerzono zainteresowania naukowe na rodzinę jako całość. Rola rodziny okazała się tak duża, że zaczęto mówić o zjawisku rodzinnej odporności<sup>20</sup>.

<sup>18</sup> S. J. Wolin, L. A. Bennett, *Family Rituals*, "Family Process" 1984, nr 23, s. 401-420.

<sup>19</sup> D. G. Eaker, L. H. Walters, *Adolescent Satisfaction in Family Rituals and Psychosocial Development: A Developmental Systems Theory Perspective*, "Journal of Family Psychology" 2002, nr 16(4), s. 406-414.

<sup>20</sup> M. A. McCubbin, H. I. McCubbin, *Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity*, "Family relations" 1988, nr 37, s. 247-254; Walsh, dz. cyt., s. 51.

Odporność rodzinna jest definiowana jako zdolność rodziny do pozytywnej odpowiedzi na niesprzyjające wydarzenia życiowe, z których rodzina wychodzi mocniejsza, bardziej stabilna i zaradna<sup>21</sup>. Powyższa definicja zakłada dwa istotne warunki: (1) rodzina jako całość oraz jej poszczególni członkowie wykazują pozytywną reakcję na trudności życiowe oraz (2) w wyniku procesu radzenia sobie z niesprzyjającą sytuacją rodzina funkcjonuje znacząco lepiej niż przed kryzysem. Zjawisko odporności rodziny jest zjawiskiem wielowymiarowym. Najczęściej wskazuje się na trzy jego wymiary jako kluczowe komponenty tego procesu<sup>22</sup>. Pierwszym wymiarem jest czas trwania niekorzystnej sytuacji, z którą rodzina musi się zmierzyć. Trudne sytuacje mogą być krótkotrwałe i wtedy nazywa się je wyzwaniami, mogą też trwać długo i wówczas stają się kryzysem. Wyzwania to relatywnie drobne trudności, które wymagają pewnej zmiany w codziennym funkcjonowaniu, natomiast kryzys jako doświadczenie stresujące rozciągnięte w czasie stawia rodzinę przed koniecznością znaczących zmian w jej strukturze i organizacji.

Drugi wymiar odporności to miejsce rodziny w cyklu życia w momencie wystąpienia trudnej sytuacji. Istnieje wiele normatywnych sytuacji kryzysowych, które są bezpośrednio związane z etapem jej funkcjonowania. Do takich zdarzeń należą narodziny dziecka, pójście dziecka do szkoły itp. Siła rodziny w radzeniu sobie zarówno z typowymi zdarzeniami życiowymi, jak i z nienormatywnym stresem zależy m.in. od jakości komunikacji małżeńskiej, satysfakcji z poziomu i jakości życia, skuteczności rozwiązywania problemów finansowych, rytuałów rodzinnych, sposobu spędzania wolnego czasu, rodzinnych tradycji, poczucia wspólnotowości rodzinnej<sup>23</sup>. Miejsce rodziny w cyklu życia oraz wzajemne powiązania indywidualnych, rodzinnych i społecznych czynników wpływa na to, jak rodzina poradzi sobie ze zdarzeniami wynikającymi z cyklu życia oraz jak zareaguje na niekorzystne, nietypowe zdarzenia stresowe.

Trzeci wymiar odporności rodziny jest związany z systemem wsparcia, z jakiego rodzina może skorzystać w chwili kryzysu. Jak wykazały badania<sup>24</sup>, bardziej odporne są rodziny wielopokoleniowe, pielęgnujące wzajemne więzi i wartości, dobrze osadzone w swoim środowisku lokalnym lub w grupie etnicznej. Dobre źródło wsparcia stanowi również szkoła, sąsiedzi czy wspólnota religijna<sup>25</sup>. Dobrze rozwinięta sieć wsparcia stanowi dla rodziny mocne oparcie w sytuacji trudnych, nieoczekiwanych, zaburzających dotychczasowy sposób jej funkcjonowania.

---

<sup>21</sup> J. Simon, J. Murphy, S. Smith, *Understanding and fostering family resilience*, "The Family Journal" 2005, nr 13, s. 427-435.

<sup>22</sup> M. A. McCubbun, H. I. McCubbin, *dz. cyt.*, s. 250.

<sup>23</sup> J. Simon i in., *dz. cyt.*, 2005, s. 428.

<sup>24</sup> D. W. Sue, P. A. Arrendondo, R.J. McDavis, *Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession*, "Journal of Counseling and Development" 1992, nr 70, s. 477-483.

<sup>25</sup> M. A. McCubbin, K. Balling, P. Possin, S. Friedrich, B. Bryne, *Family resilience in childhood cancer*, „Family Relations” 2002, nr 51(2), s. 103-112.

## 5. Wskazania dla praktyków

Zagadnienia związane z odpornością psychiczną jako stosunkowo nowe w literaturze psychologicznej nadal wymagają dalszych badań. Dotychczas zebrana wiedza pozwala jednak na wysunięcie kilku wniosków możliwych do zastosowania w praktyce. W odróżnieniu od tradycyjnego podejścia opartego na deficytach (model ryzyka) koncepcje związane z odpornością psychiczną skoncentrowane są na poszukiwaniu istniejących i potencjalnych umiejętności, zasobów i mocnych stron dzieci, ich rodziców i rodziny jako całości. Cechy związane z odpornością jednostki i systemu pozwalają na wzrost i wzmocnienie pomimo doświadczania stresu i niekorzystnych zdarzeń życiowych.

Podejście praktyczne oparte na modelu zasobów charakteryzuje kilka aspektów. Po pierwsze, w opozycji do modelu ryzyka nie poszukuje się deficytów i objawów patologii, ale koncentruje się na źródłach siły i odporności jednostki i rodziny. Jest to związane z aktywnym poszukiwaniem w rodzicach, dzieciach i w rodzinie tych czynników, które bezpośrednio przyczynią się do rozwiązania problemów, a w dalszej perspektywie stanowiąc będą fundament skutecznego poradzenia sobie z chronicznym stresem życiowym. W związku z tym diagnoza zaburzeń i problemów w tym podejściu nie jest konieczna, a zamiast poszukiwania informacji z przeszłości na temat mechanizmów powstawania zaburzeń praktycy koncentrują się na identyfikacji aktualnych i potencjalnych zasobów. Po drugie, następuje wyraźna zmiana w spojrzeniu na problem i rodzinę. To nie rodzina jest chora i patologiczna, ale dotychczasowe próby rozwiązania przez nią problemu okazały się nieskuteczne. Celem pomocy jest zatem szukanie nowych, alternatywnych metod radzenia sobie ze stresem, zaspokojenia potrzeb i realizacji celów życiowych, a rola osoby wspierającej polega na pomocy w poszukiwaniu bardziej efektywnych sposobów rozwiązania powstałych trudności. Ostatecznie, celem praktycznym pomocy dzieciom i ich rodzinom nie jest zmniejszenie objawów patologicznych, ale wzmocnienie potencjałów osobistych i rodzinnych oraz budowanie odporności psychicznej na niekorzystne, dysfunkcyjne oddziaływania środowiska.

Modele pracy oparte na czynnikach ochronnych, podkreślają znaczenie pozytywnej adaptacji i odporności psychicznej dzieci i młodzieży. Wielu współczesnych badaczy sugeruje, że oddziaływania wychowawcze i profilaktyczne oparte na perspektywie czynników ochronnych stwarza większe szanse na skuteczność programów niż modele oparte na ryzyku<sup>26</sup>. Koncepcja odporności psychicznej jako specyficznego układu warunków życiowych jednostki jest oparta na założeniu o istnieniu okazji i sposobności do minimalizowania czynników ryzyka poprzez wzmocnianie czynników ochronnych. Idea ta odnosi się do zjawiska odporności psychicznej dzieci i młodzieży raczej jako procesu wzajemnej interakcji między jednostką a środowiskiem niż ukrytej cesze, którą

<sup>26</sup> J. H. Brown, *Systemic reform concerning resilience in education*. Association for Education, "Communications and Technology" 2001, nr 45(4), s. 47-54.

jednostka posiada lub nie. W ten konwencji negatywny wpływ czynników ryzyka jest minimalizowany poprzez obecność czynników ochronnych. Oznacza to, że poziom odporności psychicznej w znacznej mierze jest wyznaczany przez rolę rodziny i społeczny kontekst rozwoju jednostki. Niektórzy autorzy podkreślają, że wsparcie społeczne odgrywa większą rolę w budowaniu odporności niż cechy indywidualne<sup>27</sup>.

Podsumowując należy podkreślić, że indywidualny potencjał jednostki w interakcji ze sprzyjającym bliższym i dalszym środowiskiem, w tym rodziną, rówieśnikami, nauczycielami i wychowawcami stwarza warunki do pozytywnego wzrostu i rozwoju. Wiedza na temat zjawiska odporności oraz jego rodzinnego kontekstu pozwala na świadome kreowanie środowiska dzieci i młodzieży na bardziej sprzyjające tym, których życie doświadczyło stratą, traumą lub negatywnymi zmianami.

## Literatura

- Brown J. H., *Systemic reform concerning resilience in education*. Association for Education, "Communications and Technology" 2001, nr 45(4), s. 47-54.
- Copello A. G., Velleman R. B., Templeton L. J., *Family interventions in the treatment of alcohol and drug problems*, "Drug and Alcohol Review" 2005, nr 24, s. 369-385.
- Eaker D. G., Walters L. H., *Adolescent Satisfaction in Family Rituals and Psychosocial Development: A Developmental Systems Theory Perspective*, "Journal of Family Psychology" 2002, nr 16(4), s. 406-414.
- Garnezy N., *Stress-resistant children: the search for protective factors*, w: *Recent research in developmental psychopathology*, red. J. Stevenson, New York 1985, s. 213-234.
- Garnezy N., Masten, A. S., Tellegen A., *The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology*, "Child Development" 1984, nr 55, s. 97-111;
- Knight C., *A resilience framework: perspectives for educators*, "Health Education" 2007, nr 107 (6), s. 543-555.
- Linquanti R., *Using community-wide collaboration to foster resilience in kids: A conceptual framework*, San Francisco 1992.
- Lowe G., Foxcroft D. R., Sibley D., *Picie młodzieży a style życia*, Warszawa 2000.
- Maccoby, E. E., Martin, J. A., *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*, w: *Handbook of child psychology; t.4: Socialization, personality, and social development*, red., E. M. Hetherington, New York 1983, s. 1-101.
- McCubbin M. A., McCubbin H. I., *Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity*, "Family Relations" 1988, nr 37, s. 247-254;
- McCubbin M. A., Balling K., Possin P., Friedrich S., Bryne B., *Family resilience in childhood cancer*, „Family Relations" 2002, nr 51(2), s. 103-112.
- Patterson J., *Integrating family resilience and family stress theory*, "Journal of Marriage and the Family" 2002, nr 64, s. 349-360.

<sup>27</sup> C. Knight, *A resilience framework: perspectives for educators*, "Health Education" 2007, nr 107 (6), s. 543-555.

- Rollins B. C., Thomas D. L., *Parental support, power and control techniques in socialization of children*, w: *Contemporary Theories about the Family*, red., W. R. Burr i in. t. 1., New York 1979, s. 317-364.
- Rutter M., *Protective factors in children's response to stress and disadvantage*, w: *Primary prevention of psychopathology*, red. M. W. Kent, J. E. Rolf, t. 3: *Social competence in children*, Hanover 1979, s. 157-189.
- Sęk H., *Psychologia ryzyka, zdrowie i zachowania zdrowotne w kontekście rozwoju psychoseksualnego człowieka i jego zaburzeń*, w: *Seksualność w cyklu życia człowieka*, red. M. Beisert, Poznań 2004, s. 61-84.
- Silk K. R., Lee S., Hill E. M., Lohr N. E., *Borderline personality disorder symptoms and severity of sexual abuse*, "The American Journal of Psychiatry" 1995, nr 152, s. 117.
- Simon J., Murphy J., Smith S., *Understanding and fostering family resilience*, "The Family Journal" 2005, nr 13, s. 427-435.
- Staudinger U. M., Marsiske M., Baltes P. B., *Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory*, "Development and Psychopathology" 1993, nr 5, s. 541-566.
- Sue D. W., Arrendondo P. A., McDavis R. J., *Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession*, "Journal of Counseling and Development" 1992, nr 70, s. 477-483.
- Turner S., *Resilience and social work practice: Three case studies*, "Families in Society" 2001, nr 82, s. 441-448.
- Wallerstein J. S., Kelly J. B., *Surviving the breakup: How children and parents cope with the divorce*, New York 1980.
- Walsh F., *Family resilience: a framework for clinical practice – Theory and Practice*, "Family Process" 2003, nr 54(1), s. 43-52.
- Werner, E. E., *Resilient children*, "Young Children" 1984, nr 40, s. 68-72.
- Werner E. E., Smith R. S., *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, New York 1982.
- Wolin S. J., Bennett L. A., *Family Rituals*, "Family Process" 1984, nr 23, s. 401-420.

## Resiliency factors predicting psychological adjustment among children and family

### Summary

Resilience – the ability to withstand and rebound from disruptive life challenges – has become an important concept in mental health theory and research over the past two decades. It involves dynamic processes fostering positive adaptation within the context of significant adversity. This article presents the protective factors that can influence an individual's success in family. This approach does not focus on attributes such as ability, but on several alterable factors in parenting and education that have been found to influence resiliency in children.

Keywords: family, parenting, protective factors, resilience.