

Rozdział 1. Wprowadzenie do zagadnienia prężności psychicznej.

1.1. Definicja prężności psychicznej (resilience).

Pojęcie prężności psychicznej nie jest znane w życiu codziennym i nie używa się go w mowie potocznej. Najczęściej mówi się o zdolności radzenia sobie z problemami życiowymi, o wytrwałości psychicznej. Mówi się także o pogodzie ducha. Zgodnie z myślą angielskiego poety epoki baroku Josepha Adisona: Pogoda ducha jest najlepszym promotorem zdrowia i jest tak samo przyjazna dla umysłu, jak dla ciała”.¹ Natomiast gruncie psychologii pojawiło się zaś pojęcie prężności psychicznej.

Prężność psychiczna związana jest ze zdolnością radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Prężność psychiczna najczęściej kształtuje się w wieku, w którym człowiek jest już wystawiany na próby i jest w pewnym stopniu samodzielny. Z pewnością trudno o kształtowanie prężności psychicznej w wieku wczesnodziecięcym, gdy dziecko znajduje się pod opieką rodziców. Jest to okres, w którym dziecięce zachowania społeczne są jeszcze bardzo nieudolne.² Opieka osób dorosłych sprawia zatem, że prężność psychiczna jest zastępowana przez wysiłki rodziców. Nie ma zatem zachęt do budowy prężności psychicznej, ze względu na to, iż wykazywanie się zaradnością spoczywa na dorosłych.

Pojęcie prężności psychicznej pojawia się w łonie psychologii pozytywnej, która zajmuje się postulowaniem wzmocnienia potencjału rozwojowego człowieka. Można zatem zdefiniować prężność psychiczną jako „zdolność do zaradności życiowej w zmieniających się warunkach, adekwatnego przystosowania i zaangażowania się w sprawy życia codziennego”.³

Według Wolina prężność psychiczna jest to „zdolność do wznoszenia się ponad przeciwności i nieustannego wykorzystywania sił do zmagania się z nimi”.⁴

¹ Michele Tugade, Barbara Fredrickson, Lisa Feldman Barrett, Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health, „Journal of Personality”, vol. 72, issue 7, 2004, s. 1161..

² Abraham F. Spierling, Psychologia, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1995, s. 192.

³ Z. Uchnast, Prężność osobowa. Empiryczna typologia i metoda pomiaru”, „Roczniki Filozoficzne”, nr 4, 1997, s 29.

⁴ J. S. Wolin, S. Wolin, Bound and Determined: Growing up resilient in troubled family, Villard Press, New York 1993, s. 45.

Z kolei Tugade uważa, że prężność psychiczna to „zdolność do odzyskiwania równowagi psychicznej poprzez wykorzystywanie pozytywnych emocji”.⁵ Jednocześnie autorka wskazuje na różnice pomiędzy prężnością psychiczną, a pozytywną szczegółowością emocjonalną (*positive emotional granularity*).⁶

„Prężność jest powiązana z występowaniem pozytywnych emocji, a te odgrywają rolę bufora, który chroni przed negatywnymi skutkami kryzysu. Prężność sprzyja także pojawianiu się pozytywnych zmian w wyniku doświadczonej traumy.”⁷ Prężność psychiczna jest umiejętnością radzenia sobie z doświadczeniami traumatycznymi. Termin oznacza „zdolność jednostki do oderwania się od negatywnych doświadczeń i elastycznego przystosowania się do ciągle zmieniających się wymagań życiowych.” Osoby o wysokiej prężności psychicznej są bardziej zmotywowane do działania i zdolne do radzenia sobie z wszelkimi wyzwaniem. Są odporniejsze i bardziej otwarte.⁸

W wymienionych definicjach widoczne są pewne elementy pozwalające krótko opisać najważniejsze cechy prężności psychicznej. Przede wszystkim widoczna jest tutaj zdolność radzenia sobie z problemami życiowymi, głównie dzięki kontroli nad swoimi emocjami i kierowaniu ich w pozytywną stronę. Widoczna jest tutaj także rola adaptacji, oraz motywacji.

Samoświadomość (siła woli) sprawia, że w mózgu pojawiają się nowe połączenia neuronowe pozwalające na regenerację organizmu, ale także na lepszą motywację. Dużą rolę w tym procesie może odgrywać tzw. miejsce sinawe – niewielka część mózgu, w której neurony są upakowane bardzo blisko siebie. Neurony te wpływają na pozostałe części mózgu poprzez pęczki komunikacyjne. Do tych części należy także zaliczyć obszary odpowiedzialne za motywację i uwagę. Pobudzone miejsce sinawe powoduje wytwarzanie noradrenaliny, która pobudza wytwarzanie przez astrocyty czynnika wzrostowego dla nowych neuronów.⁹

Dlatego też prężność psychiczną trudno jest wiązać tylko z jedną z emocji. Powinno się ją raczej kojarzyć z wieloma pozytywnymi emocjami, oraz cechami osobowości i charakteru

⁵ Michele Tugade, Barbara Fredrickson, Lisa Feldman Barrett, Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health, „Journal of Personality”, vol. 72, issue 7, 2004, s. 1162.

⁶ Ibidem.

⁷ Nina Ogińska Bulik, Zygfryd Juczyński, Osobowość, stres a zdrowie, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.

⁸ Nina Ogińska Bulik, Zygfryd Juczyński, Pomiar zaburzeń po stresie traumatycznym — polska wersja Zrewidowanej Skali Wpływu Zdarzeń, „Psychiatria”, tom 6, nr 1, 2009, s. 15-16.

⁹ Jan F. Terelak, Wprowadzenie do psychologii, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Suwalsko-Mazurskiej, Suwałki 2007, s. 96.

Nasz e-mail: prace@edutalent.pl

Nasz telefon: 534-020-558

człowieka. Według Charney i Nemeroffa, prężność psychiczna składa się z następujących elementów:

- prężność fizyczna, fizyczne umacnianie i hartowanie,
- prężność psychologiczna, w której sytuacje życiowe są postrzegane jako wyzwania, a nie zagrożenia,
- aktywowanie kontaktów społecznych,
- adekwatne wsparcie z zewnątrz,
- stawianie sobie samemu wyzwań (*challenging one's self*),
- szukanie znaczeń poprzez zaangażowanie (*looking for meaning through involvement*),
- uczenie.¹⁰

Termin prężności psychicznej może być także utożsamiany z pojęciem anglojęzycznym resilience, który jest rozumiany jako „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.”¹¹

¹⁰ David Hellerstein, How Can I Become More Resilient? How new research can help us cope with postmodern stresses, „Psychology Today”, 27 August 2011, cyt za: Dennis S. Charney, Charles B. Nemeroff, The Peace of Mind Prescription, An Authoritative Guide to Finding the Most Effective Treatment for Anxiety and Depression, Houghton Mifflin Publishing, New York 2004.

¹¹ Anna Borucka, Krzysztof Ostaszewski, Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, nr 12, kwiecień-czerwiec 2008, s. 590.