



Katarzyna Wałęcka-Matyja
Elżbieta Napora

Mam, jestem mogę

Kształtowanie
odporności psychicznej
u dzieci i młodzieży

Mam, jestem mogę

Kształtowanie
odporności psychicznej
u dzieci i młodzieży



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

[Kup książkę](#)

Katarzyna Wałęcka-Matyja
Elżbieta Napora

Mam, jestem mogę

Kształtowanie
odporności psychicznej
u dzieci i młodzieży



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2024

[Kup książkę](#)

Katarzyna Wałęcka-Matyja (ORCID: 0000-0001-8222-729x)
– Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Instytut Psychologii
Zakład Psychologii Społecznej i Badań nad Rodziną, 90-128 Łódź, al. Rodziny Scheiblerów 2

Elżbieta Napora (ORCID: 0000-0002-5194-4218)
– Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Wydział Nauk Społecznych
Katedra Psychologii, 42-200 Częstochowa, ul. Zbierskiego 2/4

RECENZENTKA
Teresa Rostowska

REDAKTOR INICJUJĄCY
Urszula Dzieciatkowska

OPRACOWANIE REDAKCYJNE
Anna Minkina

SKŁAD I ŁAMANIE
Munda – Maciej Torz

KOREKTA TECHNICZNA
Elżbieta Pich

PROJEKT OKŁADKI
Monika Rawska
Zdjęcie na okładce: © Depositphotos.com/Yaruta

© Copyright by Katarzyna Wałęcka-Matyja i Elżbieta Napora, Łódź 2024
© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-384-9>

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.11268.23.0.K

Ark. wyd. 6,1; ark. druk. 9,25

ISBN 978-83-8331-384-9
e-ISBN 978-83-8331-418-1

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-237 Łódź, ul. Jana Matejki 34A
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. 42 635 55 77

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

I. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1. Oblicza i źródła stresu w życiu dzieci i młodzieży	11
2. Odporność psychiczna	17
2.1. Odporność psychiczna jako cecha	17
2.2. Odporność psychiczna jako proces	19
2.3. Odporność psychiczna jako rezultat interakcji	20
3. Mity na temat odporności psychicznej	31
4. Odporność psychiczna a perspektywa psychologii pozytywnej	35
5. Odporność psychiczna a edukacja	39
5.1. Edukacja w świecie VUCA	39
5.2. Nauczyciel a wzmacnianie odporności psychicznej uczniów	41
5.3. Grupa rówieśnicza a odporność psychiczną	43
6. Cechy uczniów o zróżnicowanej odporności psychicznej	47
7. Potrzeba wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w kształtowaniu odporności psychicznej	51

II. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Wstęp	57
Pierwszy cykl warsztatów. Wprowadzenie do problematyki odporności psychicznej ...	60
Warsztat 1.1. Rola rodziny w kształtowaniu odporności psychicznej	60
Warsztat 1.2. Co to znaczy mieć odporność psychiczną?	62
Warsztat 1.3. Uwarunkowania odporności psychicznej	64
Wyzwanie i postrzeganie życiowych wyzwań jako szansy	66
Drugi cykl warsztatów. Życiowe wyzwania szansą na odporność psychiczną	67
Warsztat 2.1. Marzenia jako wyzwanie	67

Warsztat 2.2. Rozwiązywanie trudnych sytuacji życiowych	70
Warsztat 2.3. Znaczenie ekspozycji społecznej w budowaniu odporności psychicznej ..	73
Pewność siebie, wysoki poziom wiary w swoje możliwości i umiejętności	76
Trzeci cykl warsztatów. Poczucie własnej wartości a odporność psychiczna	77
Warsztat 3.1. Rola poczucia własnej wartości w umacnianiu odporności psychicznej ..	77
Warsztat 3.2. Pozytywne myślenie a moje mocne strony	80
Warsztat 3.3. Rola mowy wewnętrznej i afirmacji w kształtowaniu przekonań o sobie	82
Zaangażowanie, wytrwałość i sumienność w realizowaniu zadań	85
Czwarty cykl warsztatów. Rola realizacji zadań w budowaniu odporności psychicznej ..	86
Warsztat 4.1. Rywalizacja i współpraca jako czynniki odporności psychicznej	86
Warsztat 4.2. Wytrwałość i sumienność w realizowaniu zadań	89
Warsztat 4.3. Autorefleksja nad swoją wytrwałością – dawniej i dziś	92
Poczucie kontroli i wpływu, umiejętność kierowania własnymi decyzjami	94
Piąty cykl warsztatów. Rola stabilności emocjonalnej i samoskuteczności w umacnianiu odporności psychicznej	95
Warsztat 5.1. Emocje jako sojusznik w radzeniu sobie ze stresem	95
Warsztat 5.2. Sztuka panowania nad emocjami w sytuacjach trudnych	97
Warsztat 5.3. Rola samoskuteczności i sfer wpływu w radzeniu sobie ze stresem	99
Psychologiczne aspekty komunikacji	101
Szósty cykl warsztatów. Rola prawidłowej komunikacji interpersonalnej w kształtowaniu odporności psychicznej	102
Warsztat 6.1. Skuteczna komunikacja	102
Warsztat 6.2. Jak mówić językiem żyrafy?	104
Warsztat 6.3. Aktywne słuchanie a relacje z innymi osobami	107
Psychologiczne aspekty relacji interpersonalnych	110
Siódmy cykl warsztatów. Relacje interpersonalne a ich rola w umacnianiu odporności psychicznej	111
Warsztat 7.1. Relacje z innymi jako przestrzeń dzielenia się i okazywania wdzięczności ..	111
Warsztat 7.2. Wdzięczność jako element budowania odporności psychicznej	114
Warsztat 7.3. Rola samowspółczucia we wzmacnianiu odporności psychicznej	117
Warsztat 7.4. Moja odporność na presję grupy	120
Zakończenie	123
Załączniki do warsztatów psychoedukacyjnych	125
Literatura	131
Noty o autorkach	145

Wstęp

Mam. Jestem. Mogę. Kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży to wspólne z prowadzącymi – nauczycielami, wychowawcami, trenerami – zmierzanie w stronę rozwoju odporności psychicznej u dzieci i młodzieży. Odporność psychiczna ujmowana jest tu jako zasób istotnie powiązany z poczuciem dobrostanu i zdrowia, zwłaszcza z radzeniem sobie w sytuacji trudnej. Określana jest przez pryzmat strategii życiowych, których cel stanowi skuteczne radzenie sobie ze stresującymi wydarzeniami. To sugeruje, że prężność psychiczna wiąże się ze zdolnością jednostki do samoregulacji oraz sprawnego adaptowania do zmieniającej się sytuacji. Odporność psychiczna jest wykorzystywana przez jednostkę do zaspokojenia jej doraźnych potrzeb bądź realizacji celów długoterminowych. Dotychczasowe wyniki dotyczące odporności psychicznej dzieci i młodzieży wskazują na ochronne znaczenie czynników środowiskowych, takich jak relacje z rówieśnikami czy związki z rodziną. Niemniej odporność psychiczną można efektywnie wzmacniać i rozwijać, poprzez różnego rodzaju oddziaływania psychologiczne, na przykład interwencje terapeutyczne czy warsztaty psychoedukacyjne. Działania te mogą mieć zróżnicowany charakter i można je prowadzić z perspektywy zarówno jednostkowej, jak i grupowej.

Książka podzielona została na dwie części, teoretyczną i praktyczną. Pierwsza część obejmuje wprowadzenie teoretyczne, w którym zaprezentowano zagadnienie stresu, wskazując na jego wieloaspektowość oraz zróżnicowane sposoby radzenia sobie ze stresem przez dzieci i młodzież. Odniesiono się także do rozumienia pojęcia odporności psychicznej przez badaczy, uwzględniających optyki skoncentrowane na rozpatrywaniu jej jako cechy, jako procesu oraz jako rezultatu procesu interakcji. Wskazano też na powszechnie występujące, choć fałszywe, przekonania na temat odporności psychicznej, przez podanie naukowego uzasadnienia.

W pracy odniesiono się do założeń psychologii pozytywnej, bowiem to właśnie psychologowie pracujący we wspomnianym nurcie uczą ludzi identyfikować i wykorzystywać swoje mocne strony oraz zasoby obecne w szeroko rozumianym

otoczeniu jednostki. Odporność psychiczna rozpatrywana w kategoriach psychologii pozytywnej z jednej strony wskazuje na wzmacnianie własnych zasobów, a z drugiej, akcentuje możliwość budowania siebie, rozumianej jako rozwijanie charakteru. Podkreśla się, że poradnictwo i psychoterapia prowadzone w nurcie psychologii pozytywnej mają na celu wypracowywanie sił i kompetencji.

Kolejnym zagadnieniem podjętym w części teoretycznej jest omówienie roli środowiska szkolnego, nauczycieli oraz grupy rówieśniczej we wzmacnianiu odporności psychicznej uczniów. Przedstawiono także profile cech psychologicznych uczniów charakteryzujących się zróżnicowanym nasileniem odporności psychicznej. Ostatnia kwestia podjęta w tej części pracy to skoncentrowanie się na potrzebie wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w kształtowaniu odporności psychicznej oraz na sposobach jej budowania.

Druga część pracy ma charakter praktyczny. Zawarto w niej ofertę warsztatów psychoedukacyjnych przeznaczonych dla dzieci i młodzieży. Przedstawiono propozycje siedmiu cykli warsztatów rozwijających i uzupełniających wiedzę, kompetencje i umiejętności opisane w modelu 4C. Obejmują one następujące tematy: Wprowadzenie do problematyki odporności psychicznej, Życiowe wyzwania szansą na odporność psychiczną, Poczucie własnej wartości a odporność psychiczna, Rola realizacji zadań w budowaniu odporności psychicznej, Rola stabilności emocjonalnej i samoskuteczności w umacnianiu odporności psychicznej, Rola prawidłowej komunikacji interpersonalnej w kształtowaniu odporności psychicznej oraz Relacje interpersonalne a ich rola w umacnianiu odporności psychicznej.

Z zawartych w pracy propozycji warsztatów psychoedukacyjnych prowadzący – nauczyciel, wychowawca, trener – może wybrać te, które wydają mu się najbardziej potrzebne i zasadne. Umożliwia to modułowa formuła warsztatów. Mając świadomość, że praca z wykorzystaniem metod aktywnych sprzyja werbalizacji, aktywizuje grupę i jednostkę do autorefleksji, przyczynia się do lepszego poznawania siebie, dołożono wszelkich starań, by merytorycznie i jednocześnie atrakcyjnie opracować sposób na celowe oddziaływania psychologiczne, facylitujące kształtowanie i wzmacnianie odporności psychicznej. Podkreśla się jednak, że ich wszechstronne zastosowanie w dużej mierze jest uzależnione od motywacji i zaangażowania prowadzących warsztaty oraz uczestników warsztatów.

I

Część teoretyczna

1. Oblicza i źródła stresu w życiu dzieci i młodzieży

Stres jest pojęciem powszechnie używanym przez dzieci, młodzież i osoby dorosłe. W codziennych rozmowach można usłyszeć pocieszenie: „nie stresuj się”, a w przypadku osób doświadczających napięcia pojawia się zwrot: „mam stresa”. Ludzie intuicyjnie wiążą stres z doświadczaniem sytuacji trudnych, z pojawiającym się napięciem i wymaganiami, które nakłada na jednostkę otoczenie lub/i ona sama. W psychologii stres najczęściej definiowany był jako bodziec (Heszen, Sęk, 2007), podczas którego człowiek przeżywa silne, nieprzyjemne emocje, takie jak: lęk, strach, bezsilność, złość, agresja. Odpowiedź płynąca z organizmu ma charakter zmian biochemicznych i fizjologicznych, które zaburzają równowagę funkcjonowania człowieka (Strelau, Doliński, 2008). W nowszym podejściu stres ujmowany jest jako relacja z otoczeniem, która w procesie oceny poznawczej ma charakter negatywny, zagrażający, obciążający jednostkę. Psychologowie rozpatrują zachodzące wtedy procesy emocjonalne, radzenie sobie oraz dokonywane oceny poznawcze. W ocenie poznawczej, która jest określana jako pierwotna, podmiot szacuje transakcję stresową jako jedną z czterech możliwych, tj. wyzwanie, zagrożenie, strata lub krzywda. Postrzeganie zagrożenia łączy się z oceną wtórną, odnoszącą się do możliwości poradzenia sobie ze stresorem. Podjęta aktywność emocjonalna decyduje o wyborze schematu radzenia sobie, poprzez spełnianie funkcji przystosowawczej, przez energetyzowanie działania bądź utrudnianie opanowania sytuacji (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Juczyński, Ogińska-Bulik, 2012).

Problematyką stresu, jako jeden z pierwszych badaczy, interesował się Hans Seyle (1976). Uważał, że stanowi on sól życia. Stwierdzenie to można rozumieć w sposób, który zakłada, że dzięki doświadczaniu stresu intensywniej odczuwamy życie, że stres nadaje mu smak. Codziennność przestaje być monotonna, wypełniona w większym czy mniejszym stopniu nieadaptacyjnymi schematami, bowiem zmieniające się warunki zmuszają do działania. Czy wyobrażamy sobie smakowanie potraw bez soli? Raczej nie, jest ona w mniejszej lub większej dawce obecna w naszych potrawach, tak jak stres w życiu. Stres o adekwatnym nasileniu

mobilizuje człowieka do działania. W nowoczesnej wiedzy psychologicznej silnie osadzony jest pogląd o relacyjnej naturze stresu, który ujawnia się w sytuacjach zaburzenia homeostazy między możliwościami, zasobami jednostki a wymaganiami otoczenia. Czyż nie jest to doświadczenie każdego z nas? W domu, szkole czy pracy, w każdym ze środowisk społecznych, w których funkcjonujemy, możemy znaleźć się w tego typu sytuacji. Do najważniejszych uwarunkowań powodujących stres zalicza się m.in.: szybkie tempo życia i jego mediatyzację, nadmiar napływających informacji i związane z tym problemy z koncentracją uwagi, presję uczenia się i konieczność radzenia sobie z konkurencją, niepokój wywołany pandemią COVID-19 i jej zdrowotnymi oraz społecznymi skutkami, zjawiska związane z wojną za wschodnią granicą Polski oraz problemy gospodarczo-ekonomiczne. W przypadku młodzieży napięcie mogą wywoływać także zjawiska związane z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej, w rodzinie, środowisku szkolnym, bodźce płynące z dojrzewającego organizmu, związane z używaniem środków psychoaktywnych, a także doświadczanie psychospołecznej traumy środowiskowej. Nastolatek może mieć kontakt z innymi osobami podejmującymi zachowania ryzykowne czy zachowującymi się w inny, nieakceptowany w danej społeczności sposób (np. członkami rodziny lub przyjaciółmi). Może to skutkować osiągnięciem słabych wyników w nauce, a nawet wykołajeniem społecznym (Janssen-de Ruijter, Mulder, Vermunt, van Nieuwenhuizen, 2017). Z raportu opublikowanego na stronie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że w 2021 roku aż 41% dzieci doświadczało przemocy ze strony dorosłych, a 57% ze strony rówieśników (<https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2021-2/lokalna-oferta-wsparcia-i-pomocy-dla-dzieci-pokrzywdzonych-przestepstwem-i-ich-opiekunow-diagnoza-sytuacji-w-polsce-2021.html>).

Badacze podkreślają, że doświadczanie przez nastolatków traumatycznych wydarzeń, jak deprywacja elementarnych potrzeb, potrzeby poczucia bezpieczeństwa, przynależności, miłości, stwarza dodatkowe wyzwania dla ich rozwoju i zdrowia psychicznego. Zaliczane są tu: nadmierne zamartwianie się, depresja i objawy somatyczne. Ponadto ryzyko wystąpienia zaburzeń rozwojowych wzrasta bardziej u nastolatków, którzy doświadczyli poliwiktymizacji¹ niż u nastolatków, którzy jej nie przeżyli (Ford i in, 2012).

¹ Termin *poliwiktymizacja* odnosi się do szerszego zakresu urazowych doświadczeń wiktymizacji, które mają swe źródło w doświadczeniach z dzieciństwa, obejmują np. przemoc seksualną, przemoc ze strony rodzeństwa, uczestnictwo w konfliktach sąsiedzkich czy doświadczanie przemocy ze strony rówieśników (Finkelhor, Ormrod, Turner, Holt, 2009).

Do powstawania napięcia może przyczyniać się sposób korzystania z sieci. Wyniki ogólnopolskiego badania społecznego NASK „Nastolatki 3.0”, zrealizowanego w 2020 roku, w którym rozpatrywano korzystanie przez nastolatków z internetu wykazały, że spędzają oni w sieci większość wolnego czasu. Oszacowano, że średni czas bycia online wynosi ponad cztery godziny w ciągu dnia. Natomiast w okresie wolnym od zajęć dydaktycznych obserwuje się wydłużenie tego czasu do średnio 6 godzin i 10 minut. Z raportu wynika także, że aż co szósty polski nastolatek (16,9%) korzysta z internetu również w godzinach nocnych (po godz. 22) (<https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/4295,RAPORT-Z-BADAN-NASTOLATKI-30-2021.html>). Może to stanowić źródło stresu zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców, starających się odzwyczaić dziecko od ryzykownych dla zdrowia zachowań. Te problemy w relacjach rodzinnych, choć stosunkowo niewielkie, generują stany obniżonego nastroju i przygnębienia (Bolger i in., 1989).

Specyficznym dla XXI wieku źródłem stresu są media społecznościowe i związane z nimi aktywności jednostki. Przegląd literatury przedmiotu pozwala wyróżnić cztery powiązane ze sobą komponenty stresu cyfrowego, tj. stres związany z dostępnością urządzeń działających w oparciu o internet, lęk przed oceną społeczną, strach przed pominięciem informacji oraz przeciążenie komunikacyjne (Steele i in., 2020). Ze względu na powszechność występowania w grupie młodych ludzi, na szczególną uwagę zasługuje zachowanie ujmowane jako FOMO (ang. *fear of missing out*). Oznacza ono konieczność ciągłego monitorowania wydarzeń, informacji przy użyciu smartfona czy komputera. Ta obawa, że coś nas ominie, gdy nie będziemy online wiąże się z strachem i stresem. W wysokim i średnim nasileniu dotyczy to 94% badanych młodych ludzi w okresie adolescencji (Jupowicz-Ginalska i in., 2019). Ponadto uzasadniono tezę, że młodzi dorośli korzystający przez 10 tygodni z Facebooka doświadczali większego poziomu napięcia niż osoby, które go nie używały (Campisi i in., 2012). W innym badaniu stres wynikający z korzystania z mediów społecznościowych łączono z pogorszeniem jakości snu (van der Schuur i in., 2018).

Technostres jest ujmowany jako doświadczanie negatywnego stanu psychofizycznego związanego z używaniem nowoczesnej technologii. Jest określany jako cywilizacyjna choroba przystosowawcza powodowana brakiem umiejętności poradzenia sobie w zdrowy sposób z dostępnymi technologiami komputerowymi (Brod, 1984). Objawia się kompulsywnym kontrolowaniem nowych wiadomości i powiadomień w mediach społecznościowych, sprawdzaniem poczty elektronicznej, koniecznością bycia zawsze online i w zasięgu telefonu komórkowego czy innych najnowszych technologii. Osoba doświadczająca technostresu odczuwa

przymus stałego kontaktu z powyższymi technologiami, które są źródłem intensywnej stymulacji sensorycznej (Ayyagari, 2011). W przypadku braku bodźców lub próby ich wyeliminowania występują takie objawy jak: dyskomfort, niepokój, drażliwość, ale także bóle głowy, zmęczenie, znużenie i obniżenie motywacji życiowej (Ragu-Nathan i in., 2008).

Stres młodzieży może również powodować doświadczanie zagrożeń związanych z użytkowaniem sieci. Dotyczy to ryzyka niesionego przez treści, np. pornograficzne; kontakty (zbieranie danych osobowych, śledzenie czy uwodzenie); nieakceptowane społecznie zachowania (nękanie, włamania, hazard, udzielanie porad czy przysyłanie treści o charakterze makabrycznym) (Motylińska, 2018, s. 161). Jak wynika z badań kwestionariuszowych, dotyczących poziomu świadomości młodzieży maturalnej ($N = 318$) odnośnie do negatywnych zjawisk internetowych, młodzież wskazuje głównie na trzy kategorie takich zjawisk: sytuacje związane z pozyskiwaniem informacji oraz finansów przez osoby trzecie lub odpowiednie aplikacje (65% odpowiedzi), cyberprzemoc (50% odpowiedzi), sytuacje związane z ryzykownymi kontaktami w sieci (14% odpowiedzi). Najmniej zagrożeń (5% odpowiedzi) wymieniono w kategorii szkodliwe i nieodpowiednie treści (Bereźnicka, Rokitowska, 2021). Rezultat badań wskazuje na raczej niską świadomość młodzieży w zakresie zagrożeń w sieci, także w obszarze poszukiwania pomocy innych osób w przypadku konfrontowania się z obecnymi w sieci niebezpieczeństwami. Autorki zauważyły, że 90% badanych młodych ludzi nie skorzystało z pomocy w tego typu sytuacji. Wsparcia szukało tylko 8% badanych, głównie w rodzinie. Uważa się, że młodzież przejawia niewielkie zaufanie do osób czy instytucji pomocowych, woli samodzielnie radzić sobie z sytuacjami zagrożeń w sieci (Bereźnicka, Rokitowska, 2021).

Wiele czynników może generować wszechobecny i wszechogarniający stan napięcia. Nie jest możliwe całkowite wyeliminowanie ich i nie powinno to stanowić celu. Warto raczej dążyć do nauczania się, jak w konstruktywny sposób wykorzystywać stres, jak korzystać z zasobów oraz uświadamiać sobie rolę czynników chroniących. Na co dzień ludzie nie są narażeni na działanie bodźców wywołujących napięcie o dramatycznym charakterze. Doświadczają zwykle sytuacji budzących w nich słabe poczucie zdenerwowania czy irytacji, co stanowi naturalny element w ich funkcjonowaniu, np. zatłoczone i nieprzejezdne ulice, nieporozumienia rodzinne, trudności w realizacji roli zawodowej czy presja osiągnięć szkolnych.

Rozpatrując znaczenie stresorów dla funkcjonowania człowieka, należy stwierdzić, że większość z nich może odnosić się do wydarzeń czy sytuacji, które wymagają dostosowania się do nowych warunków, często poprzez wprowadzenie zmian