

Sonia Dzierżyńska-Breś

ORCID: 0000-0002-7722-4753

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Pomiędzy kryzysem a szansą – koncepcja rezyliencji w rodzinie

Abstract

Sonia Dzierżyńska-Breś, *Pomiędzy kryzysem a szansą – koncepcja rezyliencji w rodzinie* [Between crisis and opportunity – the concept of family resilience]. Kultura – Społeczeństwo – Edukacja nr 1(27) 2025, Poznań 2025, pp. 133–147, Adam Mickiewicz University Press. ISSN (Online) 2719-2717, ISSN (Print) 2300-0422. <https://doi.org/10.14746/kse.2025.27.1.8>

The purpose of this article is to present the concept of family resilience. The present study aims to shed light on the subject's comprehension of the systemic paradigm, while concomitantly underscoring the pivotal role that the family environment and its concomitant processes play in its establishment. A multitude of factors, including losses, traumatic events, highly stressful living conditions, and rapid changes in civilization, have been demonstrated to exert a detrimental effect on the entire network of family relationships. These phenomena are posited to challenge the conventional notion of the family as a functional system. The selection of coping strategies and the subsequent adaptation and adjustment of all family members in a crisis situation are primarily influenced by the fundamental processes within the family unit. The fundamental question that researchers in this field seek to address is as follows: What factors enable certain families to overcome adversity, thereby enhancing their functionality and resilience, while others succumb to dissolution or deterioration?

Keywords

resilience; family resilience; crisis; systems approach; family

Wprowadzenie

Rezyliencja (ang. *resilience*) stała się w ostatnich kilkudziesięciu latach użyteczną koncepcją – zwłaszcza w obszarach nauki i praktyki związanych ze wsparciem rozwoju dzieci i młodzieży, z ochroną przed niedostosowaniem społecznym, profilaktyką, zdrowiem psychicznym czy strategiami radzenia sobie jednostki oraz grup w obliczu niesprzyjających okoliczności (Luthar i in., 2000; Masten, 2014).

Jest pojęciem wielowymiarowym i multidyscyplinarnym. W naukach społecznych odnosi się do dobrego funkcjonowania jednostki (lub grupy) w niekorzystnych warunkach życiowych i rozwojowych. Obejmuje procesy oraz mechanizmy, które sprzyjają pozytywnej adaptacji pomimo podwyższonego poziomu ryzyka. Termin ten zapożyczono z fizyki, oznacza wysoką elastyczność, sprężystość materiałów odpornych na zniekształcenia (Walsh, 2016). W polskiej literaturze tłumaczony jest często jako: prężność, sprężystość, wytrzymałość, odporność psychiczna. (Kaczmarek i in., 2011; Ogińska-Bulik i Jurczyński, 2008; Opora, 2008) Żaden z tych terminów nie oddaje jednak w pełni istoty tego procesu. Stąd w artykule zastosowano spolszczoną wersję tego terminu – rezyliencja.

Wczesne badania rezyliencji koncentrowały się na cechach osobowości, odzwierciedlając dominujący etos kulturowy „wytrzymałej jednostki” (Walsh, 1996). Postrzegano ocalałych z destrukcyjnego środowiska jako odpornych na stres z powodu ich własnej wewnętrznej siły. W opublikowanej w 1978 roku książce *A child's journey. Forces that shape lives of our young* Segal – specjalista od zagadnienia traumy – nazwał je dziećmi, „które nigdy się nie złamią” (za: Jay, 2022, s. 22). Rezyliencja była postrzegana jako wrodzona cecha, pancerz, który sprawiał, że niektóre dzieci były niewrażliwe na szkody wyrządzone przez dysfunkcyjne zachowania rodziców. Teoria ta ograniczała spojrzenie na rodzinę do jej deficytów. Dopiero praca Ruttera (1987) zwróciła uwagę badaczy na perspektywę systemową odnoszącą się do złożonej interakcji między naturą a wychowaniem.

Poważne kryzysy, długo utrzymujące się trudne wyzwania życiowe mają wpływ na funkcjonowanie całej rodziny, a cykle sprzężeń zwrotnych pośredniczą w adaptacji (pozytywnej lub negatywnej) wszystkich członków rodziny: osobno, w ich wzajemnych związkach oraz rodziny jako całości. Kluczowe procesy transakcyjne umożliwiają zjednoczenie się rodziny w stresujących momentach oraz podjęcie adekwatnych działań, które zmniejszą ryzyko wystąpienia dysfunkcji i wspierają radzenie sobie w przyszłości w obliczu trudnych wyzwań (Walsh, 2016). W artykule omówiono pojęcie rezyliencji, jak również jej podstawowe założenia. Następnie wskazano, w jaki sposób paradygmat systemowy zwrócił uwagę badaczy na proces rezyliencji w kontekście rodziny oraz przedstawiono konstrukt rezyliencji rodzinnej i jej podstawowe procesy.

Rezyliencja – rozwój koncepcji i podstawowe założenia

Pojęcie rezyliencji zrodziło się wokół fenomenu pozytywnej adaptacji dzieci w obliczu niekorzystnych doświadczeń życiowych, stresu czy zagrożenia. Koncepcja ta przeciwstawiła się dominującemu do tej pory nurtowi skupionemu wokół

dysfunkcji i zaburzeń. Po II wojnie światowej w naukach społecznych nastąpił szybki rozwój badań, których celem było poszerzenie wiedzy o przyczynach problemów ze zdrowiem psychicznym i zachowaniem. Na początku skupiono się na identyfikacji czynników ryzyka związanych z negatywnymi skutkami dla rozwoju jednostki (Masten, 2014, s. 3). Ponieważ objęcie badaniami nad czynnikami ryzyka ogólnej populacji dzieci oraz obserwowanie ich było zbyt kosztowne, dlatego zaczęto śledzić ścieżki życiowe tych, które rozwijały się w warunkach wysokiego ryzyka. Już pierwsze badania przyniosły zaskakujące wnioski. Liczne dzieci z podwyższonych grup ryzyka rozwijały się prawidłowo pomimo przeciwności – to odkrycie zapoczątkowało pierwszą fazę badań nad rezyliencją (Masten, 2014, s. 4).

Pierwsze badania zorientowane były na systematyczne mierzenie, opisywanie oraz ustalenie terminologii dotyczącej zjawiska dobrego funkcjonowania w kontekście ryzyka lub przeciwności. Próbowano zidentyfikować zmienne prognozujące wystąpienie rezyliencji. Druga faza badań skupiła się na procesach towarzyszących rezyliencji, co przygotowało grunt dla trzeciej fazy badań, która zajęła się promowaniem oddziaływań i interwencji skoncentrowanych na rezyliencji. Postęp technologii i wiedzy w genetyce, statystyce, neuronauce i neuroobrazowaniu dał początek fazie czwartej. Ta faza badań zorientowana jest na paradygmat systemowy – łączy wiele poziomów analizy i multidyscyplinarną integrację (tab. 1).

Tabela 1*Fazy w badaniach nad rezyliencją*

Badania nad rezyliencją	Pytania i problemy badawcze
Faza I	• Czym jest odporność? • Jak ją mierzyć? • Co powoduje różnicę?
Faza II	• Jakie procesy prowadzą do odporności? • Jak działają wpływy ochronne, promocyjne lub zapobiegawcze? • W jaki sposób promowany jest pozytywny rozwój w kontekście ryzyka?
Faza III	• Czy odporność można promować? • Czy teorie dotyczące procesów prowadzących do odporności są trafne?
Faza IV	• Jak różnice genetyczne wpływają na odporność? • Czy osoby mają różną wrażliwość na doświadczenia traumatyczne? • Czy te same osoby są również wrażliwe na pozytywne interwencje? • W jaki sposób rozwój mózgu jest chroniony przed wysokim poziomem stresu i hormonów stresu? • Czy można wpłynąć na ważne ludzkie systemy adaptacyjne, aby wzmocnić odporność? • W jaki sposób społeczności i społeczeństwa pielęgnują odporność?

Adnotacja. Źródło: opracowanie własne na podstawie: Masten, 2014, s. 4–5.

Z każdą fazą badań nad rezyliencją jej definicje i modele stawały się coraz bardziej dynamiczne. We wczesnych pracach ujmowana była w kategoriach dobrego radzenia sobie w kontekście ryzyka lub przeciwności. To szerokie ujęcie obejmowało szereg zjawisk, w tym: zdolność do dobrego radzenia sobie, odzyskiwanie zdrowia po trudnych przeżyciach, wzrost posttraumatyczny oraz osiąganie dobrych rezultatów rozwojowych wśród osób o wysokim ryzyku niedostosowania społecznego. W nowszych pracach rezyliencja jest definiowana w kategoriach procesów lub systemów z myślą o stworzeniu terminologii, która mogłaby być użyteczna w wielu dyscyplinach, a tym samym ułatwiałaby zintegrowanie analiz i badań oraz zaprojektowanie użytecznych oddziaływań, które wymagają tego typu integracji (Masten, 2014).

Samo słowo *rezyliencja* pochodzi od łacińskiego czasownika *resilire*, oznaczającego „odbijać się” (zob. Masten, 2014; Ogińska-Bulik i Jurczyński, 2008). W potocznym języku angielskim słowo *resiliency* zachowuje podobne znaczenie, odnosząc się do właściwości elastyczności lub sprężystości (zob. Blow i in., 2015, s. 207; Mancini i Bonanno, 2015, s. 119). W inżynierii materiały są uważane za sprężyste, gdy nie pękają lub nie łamią się pod wpływem naprężenia lub powracają do pierwotnej formy po odkształceniu. W ekologii *resilience* odnosi się do „zdolności systemu do pochłaniania zakłóceń i reorganizacji, a mimo to utrzymywania się w podobnym stanie” (za: Masten, 2014, s. 22). W naukach społecznych jednostkę ludzką można opisać jako rezyliентną, gdy wykazuje wzorec adaptacji lub odzyskiwania równowagi w obliczu potencjalnie destabilizujących zagrożeń. W tym kontekście rezyliencja definiowana jest jako zdolność do wytrzymywania i odbijania się od poważnych wyzwań życiowych. Rezyliencja oznacza coś więcej niż tylko przetrwanie trudnych warunków. Obejmuje dynamiczne procesy, które sprzyjają pozytywnemu przystosowaniu w kontekście znacznych przeciwności (Bonanno, 2004; Luthar, 2006). Według Manciniego i Bonano (2015, s. 117) jest ona zdolnością do doświadczania życia w sposób twórczy pomimo przeciwności. Co warto podkreślić, należy odróżnić ją od powszechnych mitów „niezniszczalnej jednostki” czy powszechnych oczekiwań, że jest po prostu „odbiciem się” od dna. Osoby rezyliентne nie są wolne od cierpienia i stresu, ale pomimo tego są w stanie kontynuować swój dotychczasowy sposób funkcjonowania, w poczuciu ciągłości siebie i zachowaniu cech, które decydują o tym, kim są (Mancini i Bonanno, 2015).

Jak można zauważyć w literaturze (Nichols, 2013), z czasem nastąpiło przejście od postrzegania rodziny jako kontekstu rezyliencji jednostki (kontekstu, który jest patologiczny i stwarza jednostce warunki ryzyka) do traktowania rodziny jako jednostki rezyliентnej samej w sobie, a następnie do troski o ten proces na poziomie społeczności. Nie zawsze były to wyraźne przejścia. Caplan (za: Nichols, 2013,

s. 3) postrzegał rodzinę jako system wsparcia dla indywidualnego członka rodziny (właściwie był to indywidualny system rezyliencji). Z kolei Hawley i DeHaan (1996) zauważyli, że rodzina może pełnić dwojaką rolę – można ją postrzegać zarówno w kategoriach pozytywnych, jak i negatywnych. Z jednej strony zapewnia ochronę, wsparcie oraz zachęca do pozytywnej adaptacji członków rodziny, ale z drugiej strony wręcz odwrotnie – kumuluje ryzyka, zwiększa podatność swoich członków na kryzysogenne czynniki towarzyszące rodzinnemu życiu. Dopiero w latach 70. XX wieku badacze stresu rodzinnego zwrócili uwagę na sposób, w jaki członkowie rodziny w sytuacjach kryzysu wchodzi ze sobą w interakcje. Starali się opisać, jakie zasoby w takich sytuacjach są wykorzystywane oraz jakie konkretne role i transakcje relacyjne są realizowane w celu adaptacji (McCubbin i McCubbin, 1992, s. 54).

Systemowe ujęcie rezyliencji

Większość prac nad rezyliencją koncentrowała się na jednostkach. Wynika to ze źródeł badań nad tym obszarem, kiedy to po raz pierwszy zainteresowano się fenomenem dzieci odpornych na trudne warunki życia. Jak wspomniano wcześniej, rodzina była zwykle postrzegana jako czynnik ryzyka lub czynnik ochronny w rozwoju jednostki. Na początku XX wieku rezyliencję zaczęto opisywać jako konstrukt na poziomie systemu rodzinnego (zob. Hawley i DeHaan, 1996; Patterson, 2002; Walsh, 2016). Walsh (2016) rozumie rezyliencję jako sposób adaptacji i radzenia sobie rodziny jako całości w perspektywie jednostki funkcjonalnej. Badaczka opowiada się za systemową orientacją na rezyliencję rodzinną – która nie tylko bierze pod uwagę wzajemny wpływ jej członków na siebie, ale również szerszy ekosystem, w którym rodzina funkcjonuje.

Rezyliencja jest złożoną koncepcją, opisywaną w kategoriach interakcji mechanizmów ryzyka i ochrony występujących w wielu kontekstach. Koresponduje to z systemową wizją, która bierze pod uwagę nie tylko czynniki indywidualne, ale również te występujące na poziomie rodziny. Walsh (2016) identyfikuje szereg zmiennych związanych z rodziną (np. elastyczność, łączność, komunikacja) jako kluczowe procesy odgrywające rolę w kształtowaniu rezyliencji. Dotyczą one przede wszystkim interakcji między członkami w granicach ich systemu rodzinnego. Patterson (2002) wskazuje, że stopień, w jakim rodzina jest w stanie wypełniać kluczowe i przynależne sobie funkcje, w tym: opiekę, socjalizację, wsparcie ekonomiczne i ochronę, jest miarą jej rezyliencji.

Ramy rezyliencji opierające się na teorii systemów łączą perspektywy ekologiczne i rozwojowe. Nakreślają funkcjonowanie rodziny w odniesieniu do szerszego kontekstu społeczno-kulturowego i wielopokoleniowego cyklu życia. Ryzyko oraz rezyliencja są postrzegane w świetle wielu rekurencyjnych wpływów obejmujących: jednostki, rodziny, większe systemy społeczne i zmienne kulturowe. Rodzina, grupa rówieśnicza, zasoby społeczności, środowisko szkolne lub zawodowe oraz inne systemy społeczne są postrzegane jako tła służące pielęgnowaniu i podtrzymywaniu rezyliencji (Walsh, 2016). Wielowymiarowa, holistyczna perspektywa rezyliencji uwzględnia różne konteksty, identyfikuje wspólne elementy w sytuacji kryzysowej, a także bierze pod uwagę unikalne perspektywy, zasoby i wyzwania każdej rodziny.

Niezależnie od swojej struktury wszystkie rodziny są dynamicznymi systemami, które próbują zrównoważyć potrzeby poszczególnych członków, jak i całego rodzinnego systemu. Z natury działają na rzecz osiągnięcia homeostazy, zrównoważonego systemu funkcjonowania. Nie istnieje jednak prosty, transkulturowy ani statyczny obraz tego, jak wygląda rodzinna homeostaza (Goldenber i Goldenberg, 2006, s. 81–85). Określana jest ona raczej jako zbiór zachowań, które podlegają ciągłej zmianie, aby pomóc rodzinie jako całości zrównoważyć potrzeby oraz wymagania poszczególnych członków. Równocześnie zapewnia swoim członkom i całej rodzinie niezbędne do rozwoju zasoby (zob. Goldenber i Goldenberg, 2006, s. 9–11; Janicka i Liberska, 2014). W misji rodziny polegającej na realizowaniu ciągłego przetrwania kryje się zdolność do radzenia sobie z wieloma czasami poważnymi zagrożeniami i wyzwaniami. Ważne dla zrozumienia homeostazy rodzinnej są podstawowe zasady teorii systemów, takie jak:

- 1) wszystkie elementy systemu są od siebie zależne;
- 2) całość jest większa niż suma jej poszczególnych części;
- 3) zmiany w jednej jednostce mogą wpływać na wszystkie inne jednostki w systemie;
- 4) zagrożenia dla całego systemu lub jego podkomponentów potencjalnie wpływają na cały system (zob. Goldenber i Goldenberg, 2006, s. 75–93; Ludewig, 1995).

Zasady systemów społecznych można stosować w celu identyfikacji strategii, które mogą pomóc budować, ale nie zagwarantują rezyliентnego systemu rodzinnego. W warunkach wyzwań, kryzysów czy przejść (tych spoza rodziny, jak i tych wewnątrz jednostki rodzinnej), oczekiwanych czy nieoczekiwanych, rodzinne działanie jako jednostki można ujmować w kategorii rezyliencji (Farrell i in., 2015; Walsh, 1996). Nie oznacza to jednak, że zgoda między wszystkimi członkami rodziny jest zawsze prawidłową odpowiedzią na dany problem. W zależności od cha-

rakteru sytuacji mogą istnieć różne punkty widzenia na temat sposobu radzenia sobie z problemem. W takiej sytuacji rodzina, która ma wiele poznawczych i behawioralnych strategii rozwiązywania problemów, może – z jednej strony – zwiększyć prawdopodobieństwo utrzymania długoterminowej homeostazy. Z drugiej strony system rodzinny, który jest zbyt ekstremalny w swoich różnorodnych podejściach do wyzwań, może nie być w stanie podjąć decyzji lub skoordynować wysiłków członków rodziny w odpowiednim czasie, aby uzgodnić i zastosować rozwiązanie dla zaistniałego problemu. Ponadto jeśli różnorodność podejść jest tak odmienna, że członkowie rodziny stale się ze sobą konfrontują, to ta nieustanna polemika może odciągać rodzinę od wypełniania innych ważnych funkcji.

Środowisko domowe ujawnia wiele na temat rodziny. Wskazuje na ilość oraz rodzaje zasobów fizycznych i finansowych, jakimi rodzina dysponuje. Pokazuje codzienną rutynę, sposoby spędzania czasu wolnego oraz podział różnych obowiązków koniecznych do funkcjonowania rodziny, a nawet stopień, w jakim rodzina zaspokaja swoje potrzeby duchowe i poczucie estetyki. Z jednej strony wspiera kształtowanie rezyliencji, z drugiej ogranicza lub utrudnia jej rozwój w rodzinie (Ramey i in., 2015, s. 187–189). Niewątpliwie każda rodzina tworzy i przechowuje wspomnienia tego, co wydarzyło się w domu. Czasami wspomnienia rodziny stają się zbiorowe i szeroko udostępniane, zarówno w obrębie jednostki rodzinnej, jak i poza nią. Innym razem mogą występować rozbieżności w tym, czego doświadczają poszczególni członkowie rodziny i/lub co pamiętają. Co więcej, adaptacja jest również uwarunkowana znaczeniem doświadczenia, które jest konstruowane społecznie. Wpływ doświadczenia o znaczeniu emocjonalnym zależy w dużej mierze od tego, jak członkowie rodziny zinterpretują to wydarzenie (Walsh, 1996).

Równie ważne dla zrozumienia systemu rodzinnego są te rzeczy, które się nie dzieją. Ponieważ rodziny funkcjonują w otoczeniu społeczności i społeczeństwa, ich członkowie zauważają, w jaki sposób ich rodzina jest zarazem podobna i różna od innych. Czasami brak pewnych działań lub zasobów może wywierać silny, bezpośredni wpływ na rozwój dzieci. Podczas oceny środowiska rodzinnego rozważenie tego, czego w nim brakuje, a także tego, co jest obecne, może pomóc w uzyskaniu wglądu w to, jak rezyliencja jest rodzina w określonych warunkach (Ramey i in., 2015, s. 187–189). Jako system rodziny wyróżniają się wzorcami istotnych działań, relacji i emocjonalnym tonem funkcjonowania jako całości oraz tym, jak działają rodzinne podsystemy. Każde środowisko rodzinne jest otoczone większym kontekstem ekologicznym, który ma wpływ na to, co dzieje się w domu. W wysoce wspierających społecznościach zasoby i strategie potrzebne do osiągnięcia homeostazy są wyraźnie inne niż w społecznościach, w których zasoby na

wsparcie rodzin są niewystarczające (Goldenber i Goldenberg, 2006). W bardziej ekstremalnych sytuacjach domy rodzinne znajdujące się we wrogich lub niebezpiecznych kontekstach ekologicznych stają w obliczu zupełnie innej codziennej sytuacji pod względem ochrony rodziny i jej członków.

Sposoby radzenia sobie rodziny z trudnościami i wyzwaniem mogą w dużym stopniu zależeć od tego, czy rodzina funkcjonuje w sposób uznawany za normalny, zdrowy oraz pożądaný, czy też uważany za dewiacyjny, szkodliwy lub zagrażający stabilności innych rodzin. Normy dla rodzin, a także ideały życia rodzinnego różnią się w zależności od kultury i społeczności. Teoretycznie istnieją pewne strukturalne i fizyczne cechy rodzin, które mogą wydawać się bardzo korzystne dla niemal wszystkich rodzin. Do nich zaliczyć należy posiadanie wystarczających zasobów społecznych (na przykład wystarczającej liczby osób dorosłych lub starszego rodzeństwa), aby poradzić sobie z codziennymi działaniami, oraz posiadanie wystarczających, stabilnych zasobów finansowych i fizycznych, aby zaspokajać bieżące potrzeby rodziny, a także te przewidywane, np. wsparcia dla dzieci, gdy przechodzą w niezależną dorosłość i opuszczają dom rodzinny (Ramey i in., 2015).

Rodziny, które nie mają optymalnych zasobów oraz stabilnej podstawy, mogą również odnieść sukces, o ile są w stanie pozyskać wsparcie w inny sposób, w tym: nawiązać pozytywne relacje z osobami spoza bezpośredniego środowiska rodzinnego (przyjaźnie, rozszerzone sieci pokrewieństwa, instytucje społeczne mające na celu wspieranie rodzin), być kreatywnym w wykorzystywaniu ograniczonych zasobów fizycznych i finansowych oraz stawiać na pierwszym miejscu swoją rodzinę, zachęcając do rozwoju każdego członka rodziny (Walsh, 1996). W wielu przypadkach, gdy rodziny nie mają wszystkiego, czego potrzebują, i chcą, może to stworzyć naturalną okazję do eksploracji oraz nauki nowych sposobów adaptacji i osiągnięcia kolejnego poziomu homeostazy.

Jednak nawet rodziny, które są stabilne oraz posiadają odpowiednie zasoby, nie mają gwarancji, że nigdy nie staną w obliczu trudnych czasów lub wydarzeń. W rodzinach reprezentujących różnorodne środowiska wyzwania mogą wynikać z wielu źródeł, w tym nieoczekiwanych załamań gospodarczych, klęsk żywiołowych, problemów zdrowotnych czy poważnych wstrząsów społecznych (Ramey i in., 2015). Tak więc rezyliencja nie jest czymś, co dotyczy tylko niektórych rodzin, a innym nie jest potrzebna. Dotyczy ona wszystkich jednostek rodzinnych. Jest niezbędna w celu utrzymania homeostazy rodzinnej, przetrwania rodziny i rozwoju. Rezyliencja nie ujawnia się, dopóki rodzina nie stanie w obliczu problemów lub wyzwań, chociaż również gotowość do rezyliencji, która pojawia się w okresach stabilności i dobrych warunków, tak samo ma trwały wpływ na rodziny i ich zdolność adaptacji (Walsh, 1996).

Rezyliencja w rodzinie

Termin *rezyliencja* w kontekście rodziny został po raz pierwszy zaproponowany przez dwie pary badaczy: McCubbin i McCubbin (1996) oraz Hawley'a i DeHaana (1996). McCubbin i McCubbin (1996) definiują rezyliencję w rodzinie jako: „pozytywne wzorce zachowań i kompetencje, jakie jednostki i jednostka rodzinna demonstrują w stresujących lub niekorzystnych okolicznościach, które pozwalają na utrzymanie jej integralności przy jednoczesnym zapewnieniu, a w razie potrzeby przywróceniu, dobrostanu członków rodziny i rodziny jako całości” (s. 2). Hawley i DeHaan (1996) rezyliencję w rodzinie rozumieją jako: „ścieżkę, którą podąża rodzina, gdy dostosowuje się i prosperuje w obliczu stresu, zarówno w teraźniejszości, jak i w czasie. Rezyliencjne rodziny reagują pozytywnie na te warunki w unikalny sposób, w zależności od kontekstu, poziomu rozwoju, interaktywnej kombinacji ryzyka i czynników ochronnych oraz wspólnego punktu widzenia rodziny” (s. 293). Z kolei Walsh (2016) definiuje rezyliencję, jako „procesy radzenia sobie i adaptacji w rodzinie jako jednostce funkcjonalnej” (s. 8) oraz „jako zdolność do odbicia się od przeciwności wzmocnionej i bardziej zaradnej”; dalej zauważa, że jest to „aktywny proces wytrzymałości, samonaprawy i reakcji wzrostu w odpowiedzi na kryzysy i wyzwania” (s. 4). Boss (2006) natomiast podkreśla, że rezyliencja: „to coś więcej niż «odbijanie się», co oznacza odzyskanie status quo; to raczej wzniesienie się ponad traumatyczne i niejednoznaczne straty, dobre życie pomimo nich. Oznacza elastyczność, przeciwieństwo kruchości i ruch, przeciwieństwo paraliżu” (s. 27).

Przytoczone definicje koncentrują się na kilku kluczowych elementach. Po pierwsze rezyliencję należy traktować nie jako statyczną konstrukcję, ale raczej jako zbiór unikalnych strategii wybieranych przez rodziny w odpowiedzi na określone czynniki stresujące. Po drugie ważne jest, aby rozważać rezyliencję zarówno w chwili teraźniejszej, jak i w perspektywie długoterminowej (pre- i postsytuacyjnej), ponieważ wiele czynników początkowo ochronnych lub pomocnych dla rodzin – w późniejszym czasie może narażać je na ryzyko. Po trzecie sposób, w jaki rodzinna odpowiedź na trudną sytuację będzie wyglądać oraz jak będzie oceniana zależy od samego czynnika stresującego. Po czwarte definicje te uznają znaczenie czynników ryzyka i czynników ochronnych, które są unikalne dla każdej rodziny. Czynniki indywidualne i kontekstowe odgrywają główną rolę w tym, jak rodzina jako jednostka reaguje na stresujące wydarzenia oraz przejścia w naturalnych cyklach życia, a także – jakie strategie radzenia sobie podejmuje i rozwija (Boss, 2006, s. 70–75). Chociaż w powyższych ujęciach terminu *rezyliencja* w rodzinie zasugerowano kilka znaczących idei i elementów, to dwie kluczowe z nich odnoszą

się do: (1) sytuacji, która łączy się z podwyższonym poziomem ryzyka w życiu rodziny oraz (2) zasobów, czyli mocnych stron w rodzinie, które prowadzą do pozytywnej adaptacji w zaistniałych warunkach. Każdy z tych elementów jest przez ostatnie kilka dekad przedmiotem zainteresowania badaczy i praktyków, najpierw w odniesieniu do jednostki, potem rodziny (Becvar, 2013; Walsh, 2016).

Koncepcja rezyliencji w rodzinie rozszerza jej perspektywę poza układ diadyczny, czyli postrzeganie relacji z członkami rodziny jako zasobu dla wspierania indywidualnej odporności. Koncentruje się na systemowym ujęciu ryzyka i rezyliencji (Walsh, 1996). Na podstawie badań nad stresującymi doświadczeniami i kryzysami oraz dobrze funkcjonującymi systemami rodzinnymi można stwierdzić, że rezyliencja obejmuje dynamiczne procesy sprzyjające pozytywnej adaptacji jednostki rodzinnej i jej członków w kontekście znaczących przeciwności (Patterson, 2002; Walsh, 1996). Stresujące wyzwania życiowe wpływają na rodzinę, z kolei kluczowe procesy mające w niej miejsce pośredniczą w adaptacji lub niedostosowaniu poszczególnych członków, jak i rodziny jako całości. Podejście rodziny i reakcja na przeciwności mają kluczowe znaczenie. Główne czynniki stresujące mogą wykołować funkcjonowanie systemu rodzinnego, co ma skutek efektu domina dla wszystkich członków i ich relacji. Kluczowe procesy, wspierające więzi i zasoby pozarodzinne umożliwiają systemowi rodzinnemu mobilizację w czasach kryzysu, zmniejszanie ryzyka dysfunkcji i wspieranie optymalnej adaptacji (Ramey i in., 2015).

Rezyliencja obejmuje wiele wymiarów funkcjonowania rodzin (Luthar, 2006; Ramey i in., 2015; Walsh, 2016). Jej istotą jest to, że rodziny posiadają repertuar strategii, które pomagają im przetrwać, a nawet skorzystać z wyzwań, z którymi się mierzą. Rodziny demonstrują rezyliencję w obliczu wyzwania. W momentach stabilizacji mogą snuć refleksję nad tym, jak radzą sobie z trudnościami, a nawet podejmować działania przygotowujące na przyszłe przeciwności losu (Walsh, 2016). Zapewniają swoim członkom fizyczne, społeczne, emocjonalne i poznawcze środowisko, które pełni funkcję podstawowego środka ochrony, rozwoju i przetrwania. Modelują dzieciom postrzeganie świata i ich samych jako jednostek aktywnych i sprawczych. Wiele doświadczeń dzieci w ich własnym środowisku rodzinnym stanowi wzorec tego, jak będą budowały one relacje z innymi osobami spoza rodziny. Przede wszystkim zdrowe rodziny oferują godną zaufania i stabilną przystań, w której dzieci czują się komfortowo i mogą szukać pomocy w zrozumieniu własnych doświadczeń zarówno w rodzinie, jak i poza nią (za: Ramey i in., 2015).

Ostatnią kwestią wartą podkreślenia w tym zakresie są wartości, historia i tradycje rodziny dzielone i przekazywane z pokolenia na pokolenie. W niektórych rodzinach są one omawiane otwarcie, w innych skrywają się pod przesłaniami

przekazywanymi w rodzinnej komunikacji, np. „okazuj szacunek dziadkom”. By podtrzymać tożsamość w rodzinie, często opowiada się historie o tym, jak przodkowie przetrwali trudne sytuacje (Ramey i in., 2015; Walsh, 1996, 2016). Te wspólne wspomnienia ujawniają strategie utrzymywania homeostazy. W pewnym sensie te międzypokoleniowe refleksje dają rodzinom okazję do zastanowienia się, jak dostosować się do obecnej sytuacji życiowej i jak mogą wzmocnić swoją odporność w przyszłości. Z drugiej strony rodziny, które minimalizują, pomijają lub aktywnie zaprzeczają rzeczywistości „trudnych czasów”, mogą odkryć, że ich dzieci mają mniej okazji do nabycia strategii, które przyczyniają się do indywidualnej lub zbiorowej rezyliencji.

Rodzinna rezyliencja jako proces

Walsh (1996, 2016) wskazała, że rezyliencja wymaga spojrzenia z perspektywy rozwojowej dotyczącej tego, jak rodziny radzą sobie ze stresem w czasie. Każda z rodzin ma swoją wyjątkową, unikatową ścieżkę. Badaczka zanegowała możliwość odkrycia jakiegokolwiek pojedynczego wzorca czy modelu kształtowania rezyliencji w rodzinie (Walsh, 1996, s. 269). Nie można jej definiować jako psychopatologii. Cowan, Cowan i Schulz w dyskusji na temat badań nad ryzykiem w psychopatologii rozwojowej stwierdzili, że: „psychopatologia nie jest statyczną kategorią, ale stale ewoluującym zestawem procesów, które prowadzą do ścieżek adaptacji i poza nie” (za: DeHaan i in., 2013, s. 18). Patterson (2002) z kolei uważał, że rezyliencja rodziny konstruuje się z wcześniejszych rozwiązanych trudności i problemów, co również wskazuje na długoterminowość tego procesu (Mancini i Bonanno, 2015).

Pomysł, że rodziny podążają wieloma ścieżkami w odpowiedzi na stres, nie jest nowy. Model kolejki górskiej, pierwotnie zaproponowany przez Koosa (1946), a później udoskonalony przez Hilla (1949, 1958), dostarczył wczesnych teoretycznych ram do śledzenia reakcji rodziny na kryzys wywołany przez zdarzenie stresowe (za: DeHaan i in., 2013, s. 18–19). Model ten sugerował kilka etapów, przez które przechodzą rodziny:

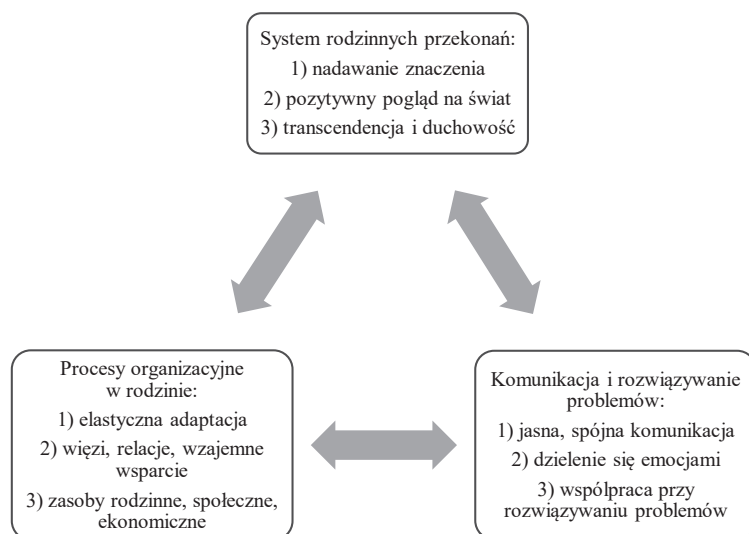
- a) okres dezorganizacji, który może być naznaczony zwiększonymi konfliktami, poszukiwaniem skutecznych sposobów radzenia sobie i ogólną atmosferą zamieszania, gniewu i urazy;
- b) okres rekonwalescencji, podczas którego członkowie rodziny odkrywają nowe sposoby przystosowania się do kryzysu;
- c) okres reorganizacji, w którym rodzina rekonstruuje się powyżej lub poniżej swojego poziomu funkcjonowania sprzed kryzysu (za: DeHaan i in., 2013).

Możliwe jest również, że system rodzinny nie zregeneruje się po okresie dezorganizacji, co doprowadzi do jego rozpadu. Czas potrzebny do przejścia przez ten proces może się różnić w zależności od tego, co Koos i Hill określili jako kąt rekonwalescencji (za: Becvar, 2013, s. 7). Model ten zakładał, że większość rodzin przechodzi przez podobny szereg wydarzeń po kryzysie. Oferował dobry początek w dalszych badaniach nad identyfikowaniem ścieżek odporności. Zdawano sobie również sprawę, że nie wszystkie rodziny przejdą przez te same etapy lub będą podążać daną trajektorią. Rezyliencję można osiągnąć na wiele sposobów. Formułowanie problemów badawczych ściśle skonstruowanych na opozycji patologia lub brak patologii komplikuje umiejętność identyfikowania różnorodnych elementów procesu adaptacji oraz ogranicza zakres zbieranych informacji (Mancini i Bonanno, 2015, s. 115).

Walsh (2016) na podstawie przeglądu literatury naukowej oraz trzech dekad badań klinicznych i społecznych zidentyfikowała kluczowe procesy uczestniczące w budowaniu rodzinnej rezyliencji. Procesy te zostały koncepcyjnie uporządkowane w trzy obszary funkcjonowania rodziny: systemy przekonań w rodzinie, procesy organizacyjne oraz komunikacja i rozwiązywanie problemów. Obszary te są interaktywne i synergistyczne. Na przykład relacyjny pogląd na rezyliencję (system przekonań) wspiera i jest wzmacniany przez łączność (procesy organizacyjne) i wspólne rozwiązywanie problemów (procesy komunikacji). Każdemu z tych trzech obszarów odpowiadają trzy kolejne kluczowe procesy rodzinnej rezyliencji (schemat 1).

Schemat 1

Procesy rodzinnej rezyliencji



Adnotacja. Źródło: Walsh, 2016, s. 19.

Należy podkreślić, że nie jest to typologia ani stały zestaw cech rezylientnej rodziny. Są to raczej dynamiczne procesy obejmujące mocne strony i zasoby, do których rodziny w każdej chwili mają dostęp. Mogą być bardziej (lub mniej) przydatne w zależności od sytuacji oraz kontekstu społeczno-kulturowego. Członkowie rodziny wytyczają ścieżki rezyliencji w zgodzie ze swoimi wartościami, zasobami, nadanymi znaczeniami oraz w odpowiedzi na wyzwania, obrane cele. Niektóre z rodzin po trudnym doświadczeniu mogą wykazywać tendencję wzrostową, funkcjonować lepiej niż przed nim. Walsh (2016) nazywa ten proces „odbijaniem się do przodu” (s. 410). Stan innych może wahać się pomiędzy dezorganizacją a powrotem do zdrowia przez długi okres, zanim nastąpi reorganizacja. Jeszcze inne po prostu się rozpadają. Ważnym celem przyszłych badań jest ustalenie, czy istnieją wspólne ścieżki, którymi rodziny mogą podążać oraz czy możliwa jest identyfikacja czynników poprzedzających, które pomogą przewidzieć bardziej adaptacyjne rodzinne ścieżki rezyliencji.

Zakończenie

Perspektywa rodzinnej rezyliencji identyfikuje czynniki ochronne i procesy w systemie rodzinnym, które wydają się „buforować” lub zmniejszać podatność rodziny na przeciwności losu, a także wzmacniać jej zdolność do adaptacji i wykazywania kompetencji w sytuacjach stresowych. Istnieje również druga strona rezyliencji. Obok mocnych stron są też i zmagania, „dobra walka”. Z tej perspektywy patrząc, rodziny nie wychodzą ze swoich trudności bez szwanku. Projektując oddziaływania budujące rezyliencję, należy pamiętać o tych dwóch perspektywach. Z jednej strony praca z rodzinami powinna być skupiona wokół ich zasobów, a z drugiej opierać się na odnajdywaniu w ich doświadczeniach użytecznych, budzących nadzieję i motywację znaczeń i sensów. Dzięki wykorzystaniu kluczowych procesów rezyliencji rodziny, które są w trakcie zmagania z trudnościami, mogą wyjść z nich silniejsze. Mogą rozwijać swoją sprawczość, strategię radzenia sobie i nowe umiejętności. Kryzys może być zarazem sygnałem ostrzegawczym i szansą.

Bibliografia

- Becvar, D.S. (red.). (2013). *Handbook of family resilience*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2>
- Blow, A., Marchiondo, C., Gorman, L. (2015). Challenges and changes: Stress and resilience among military families. W: J.A. Arditti (red.), *Family problems: Stress, risk and resilience* (s. 200–212). Wiley Blackwell.

- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W.W. Norton & Company.
- DeHaan, L.G., Hawley, D.R., Deal, J.E. (2013). Operationalizing family resilience as process: Proposed methodological strategies. W: D.S. Becvar (red.), *Handbook of family resilience* (s. 17–29). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2>
- Farrell, A.F., Bowen, G.L., Goodrich, S.A. (2015). Strengthening family resilience. W: J.A. Arditti (red.), *Family problems: Stress, risk and resilience* (s. 273–289). Wiley Blackwell.
- Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2006). *Terapia rodzin* (tłum. M. Łuczak, M. Młynarz, K. Siemieniuk). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Hawley, D.R., DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35, 283–298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- Janicka, I., Liberska, H. (red.). (2014). *Psychologia rodziny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jay, M. (2022). *Supernormali. Trudne dzieciństwo i niezwykła historia odporności psychicznej* (tłum. E. Janota). Grupa Wydawnicza Relacja.
- Kaczmarek, Ł., Sęk, H., Ziarko, M. (2011). Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie. *Przegląd Psychologiczny*, 54(1), 29–46.
- Ludewig, K. (1995). *Terapia systemowa. Podstawy teoretyczne i praktyka* (tłum. A. Ubortowska). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. W: D. Cicchetti, D.J. Cohen (red.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (s. 739–795). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mancini, A.D., Bonanno, G.A. (2015). Różne drogi do osiągnięcia odporności po stracie i traumie. W: R.A. McMackin, E. Newman, J.M. Fogler, T.M. Keane (red.), *Terapia traumy. Teoria i praktyka terapii opartej na dowodach* (tłum. S. Pikiel, s. 113–136). Harmonia Universalis.
- Masten, A.S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Routledge.
- McCubbin, M.A., McCubbin, H.I. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment in response to stress and crises. W: H.I. McCubbin, A.I. Thompson, M.A. McCubbin (red.), *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation – inventories for research and practice* (s. 1–64). University of Wisconsin.
- Nichols, W.C. (2013). Roads to understanding family resilience: 1920s to the twenty-first century. W: D.S. Becvar (red.), *Handbook of family resilience* (s. 3–16). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2>
- Ogińska-Bulik, N., Jurczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności (SPP-25). *Nowiny Psychologiczne*, (3), 39–56.
- Opóra, R. (2008). Praktyczne implikacje wynikające z badań nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży. *Studia Gdańskie. Wzję i rzeczywistość*, 5, 97–108.
- Patterson, J.M. (2002). Understanding family resilience. *Journal Clinical Psychology*, 58(3), 233–246. <https://doi.org/10.1002/jclp.10019>

- Ramey, S.L., Lanzi, R.G., Ramey, C.T. (2015). Family resilience to promote positive child development, strong and flexible families, and intergenerational vitality. W: J.A. Arditti (red.), *Family problems: Stress, risk and resilience* (s. 185–199). Wiley Blackwell.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (wyd. 3). Guilford Press.

