

IWONA JAZUKIEWICZ

POTENCJAŁ ODPORNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNEJ
Z PERSPEKTYWY ZASOBÓW CZŁOWIEKA
IMPLIKACJE PEDAGOGICZNE

WPROWADZENIE

Życie w czasie pandemii spowodowanej wirusem SARS-CoV-2 stało się trudniejsze. Codzienne funkcjonowanie wymaga wprowadzenia zmian, respektowania nowych zasad, sprostania większym wymaganiom. Została naruszona równowaga między potrzebami, działaniami i warunkami. Obiektywnie i subiektywnie trudne wydarzenia stanowią istotne wyzwanie życiowe, są źródłem doświadczania trudnych emocji i psychofizycznych objawów stresu. Interesujące jest to, że część osób, pomimo utrudzenia, przeciążenia, zagrożenia, a nawet deprywacji, pozostaje zaangażowana w swoje życiowe role rodzinne i społeczne, a także przyjmuje role nowe, np. pomagając innym. W obliczu ogromnych obciążeń, a nawet strat, osoby te pozostają twórcze, zaangażowane i pełne nadziei. Dotychczasowa analiza naukowa była koncentrowana głównie na nieuleganiu stresowi, z podkreśleniem znaczenia percepcji stresu i różnic indywidualnych. Sytuacja pandemiczna potwierdza konieczność większego zwrócenia uwagi na zainteresowanie pozytywne: twórczego funkcjonowania w obliczu stresu. W badaniach naukowych potwierdzone jest znaczenie zyskiwania zróżnicowanych zasobów dla kształtowania potencjału odporności psycho-społeczno-fizycznej. Badacze dowodzą, że osoby,

Dr hab. IWONA JAZUKIEWICZ, prof. US – Katedra Historii i Teorii Wychowania, Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Szczeciński; adres do korespondencji: ul. Pawła VI nr 2, 71-459 Szczecin; e-mail: iwona.jazukiewicz@usz.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1562-6845>.

dysponujące większymi zasobami, doświadczają mniej wspomnianych trudności (Hobfoll, 1989).

Celem artykułu jest wskazanie znaczenia kształtowania potencjału odporności psychospołecznej człowieka jako zadania w wychowaniu. Uprzedzająca wiedza o przyszłej możliwości wystąpienia trudnego wydarzenia lub stresu pełni funkcję przygotowania do właściwego zajmowania się wyzwaniami jako istotnymi wydarzeniami w doświadczaniu siebie, relacji społecznych i świata. Odporność psychospołeczna rozumiana jest jako, po pierwsze, zdolność znoszenia negatywnych konsekwencji trudnych, w tym stresujących, wydarzeń; po drugie, jako stopień, w jakim ludzie pozostają zaangażowani i zajęci ważnymi zadaniami życiowymi w obliczu tych wydarzeń (por. Hobfoll, 2012, s. 18). Tak rozumiana odporność łączy w sobie znaczenie cechy i procesu. Kształtowanie jej potencjału w wychowaniu zostanie przedstawione w kontekście zasobów.

1. POJĘCIE I ZNACZENIE ZASOBÓW

Pojęcie zasobów ma charakter interdyscyplinarny. W naukach społecznych najmocniej ugruntowane jest w psychologii, której teoria stanowi istotną przesłankę pedagogicznej analizy procesu wychowania. W pedagogice nie zyskało jeszcze należnego zainteresowania znaczeniem w urzeczywistnianiu potencjału rozwojowego człowieka.

Zdaniem doświadczonej psycholog Heleny Sęk istotę pojęcia „zasoby” stanowią specyficzne właściwości funkcjonalne cech istniejących potencjalnie zarówno w środowisku człowieka, jak i w nim samym oraz w jego relacjach z otoczeniem (Sęk, 2003, s. 18). Autorka wyjaśniła pojęcie zasobów oraz ich funkcję w następujący sposób:

Jako zasoby mogą więc funkcjonować zarówno cechy człowieka (biologiczne, psychologiczne, społeczne i duchowe) oraz cechy środowiska (fizyczne, materialne, biologiczne), jak i cechy społeczne (więzi, grupy, instytucje, organizacje), gwarantujące wsparcie i pomoc, oraz cechy kultury. Są to więc najogólniej cechy świata zewnętrznego, interpersonalnego i personalnego (podmiotowego), które w dynamice procesów konfrontacji człowieka z wymaganiami, jakie napotyka w życiu, pełnią potrójną, regulacyjną i prozdrowotną funkcję: (a) zapobiegają wystąpieniu stresorów, (b) zapobiegają przekształcaniu się napięcia stresowego w chroniczny stres, (c) sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie ze stresem (Sęk, 2003, s. 18).

Pojęcie zasobów oraz ich znaczenie podkreślane jest w podstawowych koncepcjach radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Według socjologa zdrowia Aarona Antonovsky'ego zasoby są czynnikami, od których zależy radzenie sobie w sytuacji trudnej. Czynniki te nazwał Uogólnionymi Zasobami Odpornościowymi. Zostały one wyjaśnione jako:

wszelkie fizyczne i biochemiczne (odporność), materialne (pieniądze), poznawcze i emocjonalne (wiedza, intelekt, osobowość), związane z wartościami, postawami i relacjami interpersonalnymi oraz makrosocjokulturowe właściwości jednostki (przynależność do grupy, społeczności), które umożliwiają skuteczne unikanie lub przewyżczanie wielu różnych stresorów (Terelak, 2008, s. 47).

Zasoby mogą być dostępne człowiekowi bezpośrednio (te, którymi rozporządza) oraz pośrednio (te, którymi rozporządzają osoby, na których może polegać) (Antonovsky, 1997, s. 215). Przekonanie o tym, że dostępne bezpośrednio i pośrednio zasoby są wystarczające do poradzenia sobie z sytuacją trudną, stanowi o poczuciu zaradności danej osoby (por. Antonovsky, 1995, s. 33). Poczucie zaradności jest istotnym komponentem radzenia sobie z zadaniami stawianymi przez otoczenie (Sęk, Ścigła, 2000, s. 137). Osoby o wysokim stopniu zaradności mają poczucie, że z pomocą dostępnych zasobów sprostają sytuacji trudnej, a zaistniałe wymagania są dla nich wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (Antonovsky, 1997, s. 216; Antonovsky, 1995, s. 34). Uogólnione Zasoby Odpornościowe umożliwiają usprawnienie radzenia sobie z wymaganiami w ten sposób, że zapobiegają one przekształceniu się napięcia w stan stresu (Sęk, 2001, s. 26).

Psychologowie Richard Lazarus i Susan Folkman, autorzy klasycznego modelu radzenia sobie, wpisali kategorię zasobów w definicję stresu. Uznali, że stres ma miejsce wtedy, gdy człowiek ocenia swoją relację z otoczeniem jako obciążającą lub przekraczającą jego zasoby, co zagraża jego dobrostanowi i może generować negatywne emocje (por. Heszen, 2012, s. 56). Rozwijanie zasobów zmniejsza więc prawdopodobieństwo relacji niezrównoważenia pomiędzy zewnętrznymi i wewnętrznymi wymaganiami wobec osoby a możliwościami sprostania im. Poprzez wzrost zasobów człowiek rozwija się i zachowuje zdrowie (Kaczmarek, Curyło-Sikora, 2016, s. 318).

Pojęcie zasobów jest centralną kategorią pojęciową teorii Stevana E. Hobfolla. Psycholog uważa, że w miejsce procesu radzenia sobie należy mówić o procesach zachowania zasobów. Głównym założeniem jego teorii zachowania zasobów jest to, że ludzie dążą do uzyskania, utrzymania i ochrony tego, co jest dla nich cenne oraz starają się promować to, co cenią (Hobfoll,

2006, s. 71). Definicja zasobów ma szeroki zakres: zasobami są rzeczy cennie przez ludzi (Hobfoll, 2006, s. 70). Autor zalicza do nich:

Do zasobów należą przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, które albo są cennie same w sobie jako potrzebne do przetrwania (bezpośrednio lub pośrednio), albo służą do zdobycia owych zasobów umożliwiających przetrwanie (Hobfoll, 2006, s. 61).

Człowiek uczy się rozpoznawać to, co jest ważne poprzez osobiste doświadczenie, modelowanie i inne formy uczenia się. Ludzie „naturalną kolejną rzeczy dowiadują się też, co jest im potrzebne do uzyskania i zachowania tego, co istotne – bezpośrednio, pośrednio i symbolicznie – dla osiągnięcia sukcesu w danej kulturze i dla samego przetrwania” (Hobfoll, 2006, s. 71). Koncepcja Hobfolla uwypukla aspekt społeczno-kulturowy. Zdaniem autora każda kultura faworyzuje określony typ zasobów (Hobfoll, 2006, s. 63).

Istnieją trzy typy konsekwencji wykorzystania zasobów w procesach radzenia sobie z wymaganiami: 1. wyczerpanie zasobów, które może być konsekwencją ich długiego używania, nieumiejętnego gospodarowania i słabych mechanizmów ochrony posiadanych zasobów; 2. umacnianie zasobów; niektóre mogą w toku używania samoczynnie się wzmacniać, np. wykorzystywanie kompetencji; 3. tworzenie nowych zasobów w trakcie używania zasobów posiadanych (Sęk, 2012, s. 75). W sytuacji, gdy istnieje groźba utraty zasobów lub dochodzi do faktycznej ich utraty albo zainwestowane zasoby nie przynoszą oczekiwanego zysku, wtedy pojawia się stres (Hobfoll, 2006, s. 72). Pozyskiwanie, utrzymywanie i ochrona zasobów wskazywane są jako kluczowy mechanizm zachowania i promocji dobrostanu.

Rozumienie zasobów jako wszystkiego, co jest cenne przez to, że służy osiągnięciu celów i sprzyja uzyskiwaniu dobrostanu, jest istotną przesłanką dla działań wychowawczych. Powinny być one ukierunkowane nie tylko na radzenie sobie w sytuacji trudnej, ale też przygotowanie się do niej poprzez włączenie tych form aktywności, które powiększają zasoby zanim pojawi się trudny czynnik.

2. KATEGORIE ZASOBÓW

Skoro zasobami są wszystkie byty wartościowane przez człowieka jako cenne w adaptacji do wymagań życia, a tym samym także w radzeniu sobie z trudnościami, to logicznym następstwem jest ich szeroka pula. Dla refleksji

pedagogicznej, dotyczącej ich kształtowania, utrzymania i wykorzystania, użyteczne jest uporządkowanie tej zasobności.

Najbardziej ogólnie można podzielić zasoby na wewnętrzne i zewnętrzne. Kryterium podziału stanowi relacja, w jakiej zasoby pozostają wobec podmiotu w znaczeniu przynależenia do niego. Zasoby wewnętrzne pozostają w posiadaniu podmiotu. Są to wszystkie pozytywne dla procesów samoregulacji i rozwoju cechy osobowości, np. samoocena i poczucie godności, tożsamość, poczucie własnej skuteczności, przekonanie o kontroli, poczucie sprawstwa i wolności, kompetencji i zaradności oraz poczucie sensu i liczne kompetencje poznawcze, emocjonalne, interpersonalne i społeczne (Sęk, 2012, s. 68). Można je nazwać także osobowymi lub podmiotowymi. Zasoby zewnętrzne nie pozostają w posiadaniu podmiotu, gdyż usytuowane są poza nim. Wymagają w procesie ich wykorzystywania dodatkowych zabiegów: mobilizowania lub aktualizowania – trzeba je kupić, zdobyć, pielęgnować. Są nimi cechy środowiska fizycznego, biologicznego, materialnego, informacyjnego, społecznego i kulturowego, a każda z tych grup może być jeszcze bardziej uszczegółowiona (Sęk, 2012, s. 68). Do głównych zasobów zewnętrznych należą: wsparcie społeczne, zatrudnienie i status ekonomiczny (Hobfoll, 2006, 73). Podział zasobów na dwie kategorie jest ogólny, ale może być wykorzystany do kreowania bardziej pogłębionego uporządkowania.

Konsekwencją wyróżniania kolejnych typów zasobów wewnętrznych i zewnętrznych jest czteroelementowa kategoryzacja zaproponowana przez Stevana E. Hobfolla (1989, s. 517; 2006, s. 74-75). Kryterium podziału stanowi treść poszczególnych kategorii. Pierwszą kategorię stanowią zasoby materialne. Są nimi obiekty fizyczne, np. dom i jego wyposażenie, samochód czy klejnoty. Niektóre z nich mają bezpośredni związek z przetrwaniem, a inne są cenne, ponieważ zostały skojarzone ze statusem lub samoocena. Ich wartość wynika więc z tego, że są niezbędne do przeżycia lub pozyskania prestiżu społecznego i kształtowania poczucia własnej wartości. Drugą kategorię stanowią zasoby osobiste. Należą do nich umiejętności (głównie kompetencje zawodowe, umiejętności społeczne i zdolności przywódcze) oraz cechy osobowości (np. samoocena, optymizm, własna skuteczność, zaufanie i nadzieja). Ważną przesłanką dla refleksji pedagogicznej jest to, że wiele z nich kształtuje się w bliskiej więzi z rodzicami i w procesie edukacji. Do trzeciej kategorii należą zasoby stanu, których wartość związana jest z tym, że warunkują one dostęp do innych zasobów. Ich przykładem jest zdrowie, zatrudnienie, staż pracy czy małżeństwo. Niektóre z nich są uwarunkowane

biologicznie, inne odziedziczone albo otrzymane wraz z pełnioną rolą lub pozycją społeczną, a kolejne – wypracowane świadomym staraniem i inwestowaniem innych zasobów. Czwarta kategoria obejmuje zasoby energii, do których należy czas, wiedza, pieniądze, wiarygodność kredytowa. Wartość nadaje im możliwość wymiany na zasoby z pozostałych kategorii. Jednak po wymianie tracą one na wartości: dla przykładu wartość kupionego samochodu po wyjechaniu z salonu jest niższa od kwoty zapłaconych za niego pieniędzy. Przedstawiona kategoryzacja zasobów wydaje się najbardziej oryginalna, choć nie jest wyczerpująca. Pozostawia poza zainteresowaniem np. zasoby środowiskowe, które nie są materialne (Sęk, 2012, s. 69). Trudno jest też przyporządkować niektóre zasoby do poszczególnych kategorii: np. wsparcie społeczne ma cechy zasobu stanu i zasobu energii, natomiast zdrowie może być zasobem stanu i osobistym. Kategoryzacji nie można więc potraktować jako klasyfikacji. Pełni za to funkcję typologii.

Znaczenie zasobów dla przetrwania człowieka stanowi kolejne kryterium ich uporządkowania. Na tej podstawie wyróżniane są trzy kategorie: zasoby pierwotne, wtórne i trzeciorzędowe. Do kategorii zasobów pierwotnych należą te, które mają bezpośredni związek z przetrwaniem: wystarczająca ilość pożywienia, ubranie, schronienie, zdolność do negocjowania z otoczeniem oraz zasoby, które zapewniają bezpieczeństwo (Bernat, Krzyszkowska, 2017, s. 263). Zasoby wtórne przyczyniają się do zdobycia zasobów pierwotnych. Są to przede wszystkim zasoby stanu (małżeństwo, rola zawodowa, pozycja społeczna w grupie), zasoby społeczne (różne typy wsparcia społecznego) oraz niektóre centralne właściwości osobowości, jak podstawowa nadzieja czy optymizm, gdyż warunkują one mobilizowanie sił do zdobycia i ochrony zasobów (Sęk, 2012, s. 70). Zasoby trzeciorzędowe są symbolicznie związane z zasobami pierwotnymi i wtórnymi. Obejmują pieniądze, oznaki statusu społecznego (np. dom, samochód) oraz miejsce pracy i warunki społeczne, które zwiększają dostęp do zasobów wtórnych (np. przyjaźń, przynależność do organizacji) (Hobfoll, 2006, s. 76). Powyższa kategoryzacja, jako jedyna, wnosi element hierarchizacji zasobów. Dla teorii i praktyki wychowania istotne byłyby badania ukierunkowane na hierarchizację w kontekście rozwojowym, czyli na to, co stanowi o wartości zasobów u dzieci, młodzieży i dorosłych.

Uzupełnieniem kategoryzacji zasobów i kontynuacją ich hierarchizowania może być wskazanie w literaturze przedmiotu tzw. zasobów kluczowych. Wyróżniają się one tym, że pełnią funkcję zarządzania (organizowania) innymi zasobami, która polega na wyborze, aktualizowaniu, zestrzajaniu i za-

stosowaniu ich w konfrontacji z wymaganiami (Sęk, 2012, s. 71). Należą do nich m.in. poczucie kontroli wewnętrznej, mistrzostwo, poczucie własnej skuteczności, optymizm, wysoka samoocena, poczucie własnej wartości, determinacja w osiąganiu własnych celów i wsparcie społeczne (Hobfoll, 2002, s. 308-310). Pojedyncze zasoby kluczowe nie działają niezależnie, lecz są ze sobą związane, tworząc zasoby bardziej złożone (Sęk, 2012, s. 71). Posiadanie zasobów kluczowych ma zasadnicze znaczenie dla odporności psychospołecznej człowieka (Hobfoll, 2002, s. 310).

Kategoryzacja zasobów, wobec faktu ich wielości, spełnia funkcję porządkującą. Na jej podstawie można wskazać pewne ogólne własności poszczególnych kategorii zasobów, co stanowi istotną przesłankę zadania wychowawczego w procesie kształtowania odporności psychospołecznej, rozumianego jako stwarzanie rozwojowych warunków do zdobywania, pomnażania i ochrony zasobów. Można też wnioskować o związkach zachodzących pomiędzy różnymi kategoriami zasobów (por. Sęk, 2012, s. 70). Badania empiryczne potwierdzają związek poszczególnych kategorii zasobów z kształtowaniem odporności psychospołecznej człowieka (Hobfoll, 1989).

3. MECHANIZMY ZASOBÓW A ODPORNOŚĆ PSYCHOSPOŁECZNA

W zasadzie każdy zasób lub zestaw zasobów, a zwłaszcza zasoby kluczowe, mają rzetelną teorię wyjaśniającą ich działanie. Wydawać by się mogło niemożliwym, aby wśród tak różnorodnych mechanizmów, opisanych przez naukowców, znaleźć elementy wspólne dla wszystkich kategorii zasobów. Niesamowitością nauki jest to, że badacze podejmują się uchwycenia i zwerbalizowania tego, co wydaje się niemożliwe. Taką próbę podjął wspomniany psycholog Stevan E. Hobfoll. Jej skutek, w postaci wyłonienia siedmiu mechanizmów, można potraktować jako kolejną przesłankę dla praktyki wychowania, ponieważ porządkuje wiedzę teoretyczną i empiryczną o działaniu zasobów, wyjaśniając ich związek z odpornością psychospołeczną. Mechanizmy te są następujące (Hobfoll, 2002, s. 317-319):

1. Ludzie dążą do uzyskania, utrzymywania, troski i ochrony zasobów w wymiarze biologicznym, poznawczym i społecznym.

2. Osoby, które posiadają zasoby, są mniej narażone na stresujące okoliczności, które by negatywnie wpłynęły na ich psychiczny i fizyczny dobrostan.

3. Osoby, które posiadają zasoby, są bardziej zdolne do rozwiązywania problemów nieodłącznie związanych ze stresującymi okolicznościami.

4. Ludzie lepiej wyposażeni w zasoby są mniej negatywnie dotknięci wyczerpywaniem się zasobów lub ich utratą w obliczu stresujących warunków, dzięki temu, że mają czym zastępować stracone zasoby lub po prostu mogą uzupełnić stratę możliwymi do wykorzystania zasobami rezerwowymi.

5. Zasoby są powiązane z innymi zasobami, stąd istnieje ogólna tendencja do wzbogacania zasobów wśród tych, którzy posiadają stałą, solidną bazę zasobów.

6. Oddziaływanie zasobów jest długofalowe i zwykle nie mija wraz z działaniem sytuacji trudnej i stresującej.

7. Zasoby stają się wartościowe same w sobie i ci, którzy je posiadają (np. wsparcie od bliskich, pieniądze), są postrzegani przez innych, i samych siebie też będą tak postrzegać, bardziej korzystnie.

Powyższe mechanizmy sprawiają, że zróżnicowanie ludzi ze względu na posiadane zasoby ma odzwierciedlenie w indywidualnych dyspozycjach do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Ceniony ekspert w zakresie psychologii stresu Irena Heszen wskazała na podstawie teorii zachowania zasobów następujące konsekwencje w obliczu straty w zasobach:

Osoby „zasobne” nawet w takiej sytuacji dysponują nadwyżką, którą mogą skutecznie zainwestować. Następuje wtedy zatrzymanie spirali strat i uruchomienie spirali zysków, a ostatecznym efektem może być zwiększenie puli zasobów. Osoby posiadające niewiele zasobów nie mają nic do zainwestowania i zachowują się biernie, chroniąc jedynie zasoby niezbędne do przeżycia. Jeśli zaryzykują i zainwestują je, ewentualne niepowodzenie inwestycji uruchamia spiralę strat. Konsekwencje różnicy w zasobach dotyczą także odległych skutków stresu. W przypadku uruchomienia spirali strat u osób z niewielkimi zasobami przedłużający się stres może doprowadzić do dramatycznych wręcz skutków w postaci całkowitego wyczerpania zasobów. Przykładem jest przewlekła choroba, przy braku nadwyżki w zasobach, zgromadzonej poprzednio. Następstwem może być utrata pracy, wyczerpanie zasobów materialnych i brak środków na leczenie, a nawet utrata oparcia w rodzinie (Heszen, 2012, s. 59).

Dynamikę wynikającą ze związku mechanizmów zasobów z odpornością psychospołeczną można wyrazić następującymi praktycznymi wskazaniemami (Hobfoll, 2006, s. 192):

- Przede wszystkim należy starać się aktywnie zahamować straty poprzez inwestowanie zasobów;
- Należy dążyć do zminimalizowania negatywnego wpływu strat (kontrolować szkody);
- Jeśli to możliwe, należy zachować trochę zasobów w rezerwie;

- Należy sięgać do zewnętrznych źródeł, by uzupełniać lub zastępować zasoby, których samemu nie jest się w stanie skutecznie wykorzystywać;
- W miarę możliwości należy starać się odbudowywać zasoby.

Przedstawione mechanizmy zasobów i reguły postępowania mają naukowe potwierdzenie empiryczne (por. Hobfoll, 2002; Hobfoll, 1989; Sęk, 2012). Wynika z niego, że ludzie są adaptacyjni (Hobfoll, 2002, s. 320), a zasoby są skutecznym źródłem, z którego można czerpać w procesie adaptacji do wymagań wewnętrznych i zewnętrznych. Ludzie wykorzystują posiadane zasoby, aby rozwiązać życiowe trudności i osiągnąć swoje cele (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). To oznacza, że mimo doświadczania w życiu trudu i stresu, nawet silnego i chronicznego, człowiek nie musi być bezradny. Zdolność właściwego dysponowania posiadanymi zasobami stanowi podstawową kompetencję zaradczą (Ratajczak, 2000, s. 81). Można przypuszczać, że stopień jej posiadania różnicuje sposób postrzegania zagrożenia i prawdopodobieństwa swojego sukcesu w podejmowaniu wyzwań. Brak kompetencji zaradczej odsłania braki w zasobach człowieka oraz kreuje przestrzeń koniecznych działań wychowawczych i samowychowawczych.

4. KONCEPCJA SZLAKÓW

Kształtowanie potencjału odporności psychofizycznej wymaga inwestowania zasobów po to, by zabezpieczyć się przed stratą zasobów, odbudować je po stracie i zyskać nowe. Zasadność tego wymagania wynika z tego, że osoby, mające większe zasoby, są mniej podatne na ich stratę i bardziej zdolne do zorganizowania zysku zasobów. Inaczej jest w przypadku osób z mniejszymi zasobami: są bardziej podatne na ich stratę i mniej zdolne do zyskiwania zasobów (Bernat, Krzyszkowska, 2017, s. 265). Defensywna postawa osób z mniejszymi zasobami może wydawać się nieporadnością, ale w rzeczywistości jest ona logiczna, bowiem związana z potrzebą zachowania w rezerwie minimum zasobów na wypadek poważnych strat (Hobfoll, 2006, s. 193), np. utrzymanie minimum oszczędności na wypadek utraty zdrowia lub pracy. Osoby i grupy mogą nie być zdolne do podtrzymywania i rozwijania swoich zasobów z powodu okoliczności, które nie są od nich zależne, np. dostęp do dobrych szkół, dobrego zatrudnienia, opieki medycznej, terenów zielonych czy względnego bogactwa materialnego. W tym kontekście szczególnego znaczenia w wymiarze pedagogicznym nabiera stosunkowo nowa koncepcja tzw. szlaków, autorstwa Stevana E. Hobfolla. Autor

przyjął, że: „Szlaki to warunki środowiskowe, które podtrzymują, rozwijają, wzbogacają i chronią zasoby osób, rodzin i organizacji bądź pomniejszają, osłabiają, blokują lub zubażają posiadane przez ludzi zasoby” (Hobfoll, 2012, s. 22). Szlaki mogą więc być sprzyjające lub niesprzyjające rozwojowi zasobów. Wyznaczane są głównie przez rodziny, które są źródłem zasobów, ale też przygotowują grunt dla zasobów pochodzących spoza rodziny.

Do mechanizmów tworzenia i utrzymywania szlaków należy kapitał kulturowy. Przyjmuje on formę stylu językowego, dostępu do pewnych kręgów społecznych i preferencji estetycznych, które stają się wyznacznikami statusu (Hobfoll, 2012, s. 24). Zespół amerykańskich badaczy potwierdził empirycznie, że niski status społeczno-ekonomiczny prowadzi do mniejszych zasobów. Jest on też powiązany z większą liczbą stresujących doświadczeń oraz mniej licznymi pozytywnymi doświadczeniami w życiu (Gallo, Bogart, Vranceanu, Matthews, 2005). Badania dotyczące nastolatków wykazały, że w przypadku rodziców bardziej wykształconych są one skłonne do większego optymizmu i stosowania bardziej zaangażowanych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych w porównaniu z rówieśnikami mającymi rodziców o niższym wykształceniu (Finkelstein, Kubzansky, Capitman, Goodman, 2007). W szerszej skali społecznej przekaz zasobu, jakim jest kapitał kulturowy, odbywa się za sprawą edukacji i instytucji. Szlak dobrej edukacji jest kluczowy dla tworzenia wielu zasobów ważnych dla przyszłości dzieci i młodzieży (Hobfoll, 2012, s. 23). Zajęcia edukacyjne szkolne i pozaszkolne, prowadzone przez profesjonalnych wychowawców, poradnictwo zawodowe, kursy przygotowujące do szkół kolejnych szczebli, oferta osiedlowych klubów kultury, teatrów, kin, muzeów i innych miejsc, podejmujących działalność kulturalno-oświatową, pełnią znaczącą rolę w trosce o szlaki, którymi porusza się człowiek z bagażem zasobów w kolejnych okresach rozwojowych.

Inną formą tworzenia i utrzymywania szlaków jest przekaz *inter vivos*, co oznacza dary przekazywane pomiędzy żyjącymi: opłacanie dzieciom studiów, pierwsze mieszkanie, zawarcie małżeństwa, uzyskanie właściwej pracy, wsparcie finansowe, pomoc w opiece nad dziećmi, zakup samochodu potrzebnego, by dojeżdżać do pracy czy szkoły, odpoczynek wakacyjny czy urlopowy (Hobfoll, 2012, s. 22). Kluczową rolę odgrywa w tym przypadku wsparcie rodzinne i społeczne. Z badań wynika, że wpływ wsparcia społecznego jest jednym z ważniejszych wskaźników zasobów decydujących o odporności (por. Schumm, Briggs-Phillips, Hobfoll, 2006). Dobroczynny wpływ wsparcia społecznego przyczynia się do budowania szlaków dla dzieci, dorosłych członków rodziny i osób starszych. Dzieje się tak poprzez wsparcie

materialne, wsparcie instrumentalne, dobre rady i wsparcie emocjonalne (Hobfoll, 2012, s. 25).

Kluczowa rola rodziny, jako szlaku budowania zasobów, jest adekwatna do bezdyskusyjnego przekonania pedagogicznego, dotyczącego rodziny jako pierwszego i podstawowego środowiska wzrastania człowieka. Miłość i mądrość rodziców, silne więzi małżeńskie i rodzinne, wsparcie, styl wychowania, kultura bycia, atmosfera w rodzinie, postawy rodzicielskie są kategoriami opisanymi w literaturze pedagogicznej. Warto widzieć je także w kontekście zasobów:

Ponieważ wpływ wywierany przez zyskiwanie zasobów jest większy w sytuacji, gdy doświadczamy ich straty, zatem nawet biedne rodziny z niewielką ilością zasobów społeczno-kulturowych mogą odgrywać znaczącą rolę w tworzeniu szlaków dla zasobów swoich dzieci. Po pierwszych latach życia, gdy dzieci funkcjonują głównie w domu, zadania, jakie stają przed dziećmi i młodzieżą dotyczą dobrego radzenia sobie w szkole, wśród rówieśników, w aktywności sportowej oraz w przejściu do świata pracy zawodowej. Rodziny absolutnie nie są tu jedynym źródłem wpływu, ale odgrywają główną rolę we wspieraniu dzieci w realizacji tych zadań życiowych, w pielęgnowaniu poczucia własnej wartości i skuteczności, optymizmu i umiejętności społecznych [...] Ta centralna rola rodzin potwierdza się także w odniesieniu do dorosłych członków rodziny. W tym przypadku, rodziny filtrują i interpretują znaczenie wyzwań doświadczanych w świecie. Czy dana praca jest postrzegana jako oznaka sukcesu, czy jako „niewystarczająco dobra”? Czy wynagrodzenie jest spostrzegane jako wystarczające, nawet jeśli w rzeczywistości nigdy nie jest wystarczające, czy trudności finansowe są spostrzegane jako oznaka porażki? Czy objawy starzenia się są spostrzegane jako normalne, czy jako sygnały podupadania na zdrowiu i inwalidztwa? (Hobfoll, 2012, s. 27).

Ze względu na kluczową rolę rodziny w trosce o szlaki, ważna jest polityka prorodzinna państwa. Inwestowanie w kapitał społeczny i finansowy rodziny przekłada się na wielość zasobów przekazywanych w procesie wychowania rodzinnego. Rodzina jest więc źródłem zasobów oraz przygotowuje grunt do ich pozyskiwania poza rodziną, ale też sama jest zasobem społeczeństwa i ludzkości. Niestety, niektóre środowiska rodzinne i inne społeczno-kulturowe mają zbyt niski kapitał społeczny i finansowy, by udostępnić swoim członkom stosowne zasoby. W literaturze pedagogicznej taki stan nazywany jest niewydolnością w pełnieniu podstawowych funkcji. Jest to sytuacja niepożądana, która wymaga – w świetle teorii zachowania zasobów – odbudowania lub doinwestowania zasobów. Sytuacja jest natomiast patologiczna, gdy rodzina staje się wręcz niebezpieczna i zagraża rozwojowi osób w wymiarze indywidualnym i społecznym. Jest udowodnione empirycznie, że rodziny, w których występują konflikty, agresja, a relacje są w nich

niewspierające i zaniedbujące – są podatne na stres i słabo sobie z nim radzą, co powoduje zakłócenia w funkcjonowaniu psychospołecznym (Repetti, Taylor, Seeman, 2002). Takie środowiska nie przyczyniają się do rozwoju odporności u dzieci wprowadzanych w życie w ten sposób. W kształtowaniu odporności psychospołecznej wzrasta wówczas jeszcze bardziej znaczenie szlaku edukacyjnego.

W teorii i praktykowaniu szlaków istotne jest to, że zasoby mają tendencję do łączenia się w grupy. Badania empiryczne potwierdzają wysokie korelacje między zasobami (por. Hobfoll, 2012, s. 26). Oznacza to, że „zasoby rozwijają się razem, a szlaki, po których podróżują, przyczyniają się do ich sumowania” (Hobfoll, 2012, s. 26). Wobec tej metafory ważna jest więc wielość zasobów w środowisku rodzinnym oraz zróżnicowanie kolejnych szlaków podtrzymywania, rozwijania i ochrony zasobów człowieka. Kluczowe znaczenie szlaków dla kształtowania odporności psychospołecznej i jej potencjału dotyczy wszystkich poziomów społeczno-ekonomicznych (por. Hobfoll, 2012, s. 25).

ZAKOŃCZENIE

Istotnym walorem rozpatrywania odporności psychospołecznej człowieka w kontekście zasobów jest uniwersalność takiego podejścia, czyli możliwość ujmowania w tym zakresie szerokiego spektrum sytuacji i problemów z życia człowieka. Zasadne jest, by uczynić miejsce dla tych kategorii pojęciowych w literaturze pedagogicznej, ze względu na znaczenie cech i procesów, których dotyczą, dla jakości psychospołecznego funkcjonowania człowieka, zwłaszcza radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Pojęcie zasobów nie jest nowe: naukowcy odwoływali się do niego w klasycznych koncepcjach radzenia sobie ze stresem. Jednak dopiero za sprawą badań Stevana E. Hobfolla wiedza o zasobach zyskała rangę teorii (teoria zachowania zasobów), dzięki której rozpoznane zostały mechanizmy, zasady, reguły i implikacje dotyczące ich działania. W zasadzie teoria ta jest w ciągłym rozwoju, ponieważ formułowane są kolejne hipotezy wymagające weryfikacji. Pedagodzy mogą przyczynić się do głębszego analizowania zasobów w wymiarze wychowania poprzez włączenie się w ten nurt badań naukowych. Tymczasem, już dotychczasowy stan teorii i empirii jest wystarczająco silną przesłanką, by kształtowanie, wykorzystanie i ochronę zasobów potraktować jako zadanie wychowawcze.

Warto zwrócić uwagę na bardzo szerokie rozumienie zasobów: jako cechy człowieka (biologiczne, psychologiczne, społeczne i duchowe), jako cechy środowiska (fizyczne, materialne, biologiczne), jako cechy społeczne (więzi, grupy, instytucje, organizacje), jako cechy kultury. W procesie wychowania można i należy więc odwoływać się do cech świata podmiotowego i zewnętrznego.

Kształtowanie i korzystanie z potencjału odporności psychospołecznej, rozpatrywanej z perspektywy zasobów, wymaga silnego zaakcentowania znaczenia środowiska i kultury. Jest to związane ze szczególnym znaczeniem przypisywanym zasobom interpersonalno-relacyjnym (wspieraniu społecznemu, więziom międzyludzkim i społecznemu zaangażowaniu) oraz czynnikiem makrosocjokulturowym (głównie wzorom kultury), które uwewnętrznione i uogólnione stanowią gotowe wzorce postępowania (por. Sęk, 2012, s. 67). W związku z tym niezmiernie istotne jest wychowanie rodzinne oraz osadzenie rodziny w szerszych grupach społecznych i w społeczeństwie, co powoduje wspólnotowy charakter radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a tym samym zwiększa zakres dostępnych zasobów (bezpośrednich i pośrednich). Na poziomie grupowego radzenia sobie z trudnym wydarzeniem może mieć miejsce np. podział zadań adekwatnie do posiadanych zasobów. Jest też możliwość zastępowania osób lub udzielania im zasobów przez inne osoby. Można też uwzględnić korzystanie z zasobów dostępnych w środowisku, np. oferowanych przez instytucje (Heszen, 2012, s. 62). W obliczu stresu grupowego (przykładem jest życie w czasie pandemii spowodowanej wirusem SARS-CoV-2) radzenie sobie podejmowane jest zarówno wspólnie, jak i przez poszczególne osoby. W działaniach pedagogicznych w zakresie kształtowania odporności psychospołecznej należy więc wziąć pod uwagę zarówno perspektywę jednostkową, jak i grupową w obliczu tego samego wydarzenia.

Radzenie sobie w sytuacjach trudnych może mieć charakter reaktywny, kiedy ukierunkowane jest na aktualnie istniejący trud lub na skutki wcześniejszych sytuacji trudnych oraz charakter proaktywny, zorientowany na przyszłe sytuacje stresowe. W kontekście przedstawionych w artykule treści szczególnie interesujące wydaje się radzenie sobie ukierunkowane na przyszłe wyzwania, polegające na gromadzeniu zasobów. Nawet w sytuacji aktualnego braku stresu, wiedza o przyszłej możliwości wystąpienia wyzwania sprawia, że ludzie są przygotowani biologicznie, społecznie, poznawczo i kulturowo do zajmowania się aktualnymi, przeszłymi i przyszłymi wyzwaniami jako wydarzeniami niezmiernie ważnymi w ich doświadczaniu wewnętrznym

i świata (Hobfoll, 2012, s. 19). Kreuje to przestrzeń dla teorii i badań empirycznych z uwzględnieniem mechanizmów działania zasobów. Szczególnie, że dostępne jest narzędzie (również w polskiej adaptacji), które może być wykorzystane do badania indywidualnego poziomu zasobów osoby (Bielawska-Batorowicz, Dudek, 2012, s. 169 i 176). Sugestia ta może być wykorzystana m.in. w badaniu zjawiska wypalenia zawodowego pedagogów. Literatura przedmiotu wciąż ukierunkowana jest na percepcję stresu z uwzględnieniem różnic indywidualnych, natomiast zastosowanie teorii zachowania zasobów kieruje uwagę na rzeczywiste sytuacje, stanowiące wyzwanie, skutkujące akumulacją zasobów.

Zasobowe poglądy na temat odporności psychospołecznej człowieka, jego adaptacji, radzenia sobie i dobrego samopoczucia nie powinny być idealizowane. Zasadne i użyteczne jest uwzględnić je w teorii i praktyce wychowawczej jako wzbogacające dotychczasowe perspektywy rozpatrywania warunków wychowania, natomiast niepożądane jest, by stanowiły perspektywę jedyną lub dominującą w tym zakresie.

BIBLIOGRAFIA

- ANTONOVSKY, A. (1997). Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia. W: I. HESZEN-NIEJODEK, H. SĘK (red.), *Psychologia zdrowia* (s. 206-231). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ANTONOVSKY, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa: Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- BERNAT, A., KRZYSZKOWSKA M. (2017). Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S.E. Hobfolla. *Studia Paradyskie*, 27, 255-278.
- BIELAWSKA-BATOROWICZ, E., DUDEK, B. (red.). (2012). *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- FINKELSTEIN, D.M., KUBZANSKY, L.D., CAPITMAN, J., GOODMAN, E. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: The role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health*, 40 (2), 127-234.
- GALLO, L.C., BOGART, L.M., VRANCEANU, A.-M., MATTHEWS, K.A. (2005). Socioeconomic status, resources, psychological experiences, and emotional responses: A test of the reserve capacity model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (2), 386-399.
- HESZEN, I. (2012). Paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Hobfolla – podejścia badawcze przeciwstawne czy komplementarne? W: E. BIELAWSKA-BATOROWICZ, B. DUDEK (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia* (s. 51-64). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- HOBFOLL, S.E. (1989). Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513-24.

- HOBFOLL, S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307-324.
- HOBFOLL, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne.
- HOBFOLL, S.E. (2012). Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności. W: E. BIELAWSKA-BATOROWICZ, B. DUDEK (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia* (s. 17-49). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- KACZMARSKA, A., CURYŁO-SIKORA, P. (2016). Problematyka stresu – przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health*, 51(4), 317-321.
- RATAJCZAK, Z. (2000). Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne. W: I. HESZEN-NIEJODEK, Z. RATAJCZAK (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 65-87). Katowice: Wydawnictwo NAS.
- REPETTI, R.L., TAYLOR, S.E., SEEMAN, T.E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-366.
- SCHUMM, J.A., BRIGGS-PHILLIPS, M., HOBFOLL, S.E. (2006). Cumulative interpersonal traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among innercity women. *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 825-836.
- SELIGMAN, M.E.P., CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SĘK, H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- SĘK, H. (2003). Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów. W: Z. JUCZYŃSKI, N. OGIŃSKA-BULIK (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 17-32). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- SĘK, H. (2012). Zastosowanie teorii zachowania zasobów S. Hobfolla do interpretacji mechanizmów działania zasobów w świetle wybranych badań z zakresu psychologii zdrowia. W: E. BIELAWSKA-BATOROWICZ, B. DUDEK (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia* (s. 65-80). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- SĘK, H., ŚCIGŁA, I. (2000). Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym. W: I. HESZEN-NIEJODEK, Z. RATAJCZAK (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 133-149). Katowice: Wydawnictwo NAS.
- TERELAK, J.F. (2008). *Człowiek i stres*. Warszawa–Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

POTENCJAŁ ODPORNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNEJ
Z PERSPEKTYWY ZASOBÓW CZŁOWIEKA
IMPLIKACJE PEDAGOGICZNE

STRESZCZENIE

Życie w czasie pandemii, spowodowanej wirusem SARS-CoV-2, stało się trudniejsze. Codzienne funkcjonowanie wymaga wprowadzenia zmian, respektowania nowych zasad, sprostania większym wymaganiom. Została naruszona równowaga między potrzebami, działaniami i warunkami. Interesujące jest to, że część osób, pomimo utrudzenia, pozostaje zaangażowana w swoje

życiowe role rodzinne i społeczne, a także przyjmuje role nowe, np. pomagając innym. W obliczu ogromnych obciążeń osoby te pozostają twórcze, zaangażowane i pełne nadziei. Dotychczasowa analiza naukowa była koncentrowana głównie na nieuleganiu stresowi, z podkreśleniem znaczenia percepcji stresu i różnic indywidualnych. Sytuacja pandemiczna ujawnia konieczność większego zwrócenia uwagi na zainteresowanie pozytywne: twórczego funkcjonowania w obliczu stresu. W badaniach naukowych potwierdzone jest znaczenie zyskiwania zróżnicowanych zasobów dla kształtowania potencjału odporności psycho-społeczno-fizycznej.

Celem artykułu jest wskazanie znaczenia kształtowania potencjału odporności psychospołecznej człowieka jako zadania w wychowaniu. Odporność psychospołeczna rozumiana jest jako zdolność znoszenia negatywnych konsekwencji trudnych wydarzeń oraz jako stopień pozostawania zaangażowanym w ważne zadania życiowe w obliczu tych wydarzeń.

Kształtowanie potencjału odporności w wychowaniu zostało przedstawione w kontekście zasobów. Dokonano analizy pojęcia i znaczenia zasobów. Skategoryzowano je według następujących kryteriów: relacja, w jakiej zasoby pozostają wobec podmiotu w znaczeniu przynależenia do niego; treść poszczególnych kategorii zasobów; znaczenie zasobów dla przetrwania człowieka. Wyłoniono siedem mechanizmów działania zasobów, wyjaśniając ich związek z odpornością psychospołeczną. Scharakteryzowano koncepcję szlaków Stevana E. Hobfolla.

Słowa kluczowe: odporność psychospołeczna; zasoby człowieka; wychowanie; stres.

THE POTENTIAL OF PSYCHOSOCIETAL RESILIENCE FROM THE PERSPECTIVE
OF HUMAN RESOURCES
PEDAGOGICAL IMPLICATIONS

SUMMARY

The life in times of pandemic caused by SARS-CoV-2 virus has become more difficult. Daily functioning requires introduction of changes, respecting new rules, facing higher requirements. The equilibrium between needs, actions and conditions has been shattered. Interesting thing is that some part of people despite difficulties remains engaged in their family and society life roles and at the same time acquires new roles such as supporting others. Facing huge burden, they remain creative, engaged and full of hope. Until now, the scientific research was focused mainly on stress resistance with emphasis of meaning of stress perception and individual differences. The pandemic situation presents the need to pay higher attention to positive engagement: creative functioning in the stressful environment. In the scientific research it is confirmed that acquiring various research for constructing potential of psychophysical resilience is meaningful.

The goal of this article is presentation of the meaning of shaping potential human psychophysical resilience as a task in upbringing. Psychophysical resilience is understood as the ability to leave negative consequences of difficult actions and the level of remaining engaged in important life duties, despite those incidents.

Shaping of the resilience potential in the upbringing has been presented in the resource context. The analysis of phenomenon and the meaning of resources was made. It was categorized according to the following criteria: relation in which the resources are against the subject, meaning belonging to one; the content of resources' categories; the meaning of the resources for human survival. Seven mechanisms of resources actions were appointed, their connection with psychophysical resilience was explained. The concept of Stevan Hobfoll patterns was characterized.

Keywords: psychophysical resilience; human resources; upbringing; stress.