

Rezyliencja w obliczu uzależnień XXI wieku.

Budowanie odporności
psychicznej jako kluczowy
obszar pracy szkoły

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA



WPROWADZENIE – SZKOŁA WOBEC NOWYCH ZAGROŻEŃ ROZWOJOWYCH

Współczesna szkoła funkcjonuje w rzeczywistości dynamicznych zmian społecznych, technologicznych i kulturowych. Uczniowie dorastają w świecie nadmiaru bodźców, presji porównawczej, nieustannej dostępności mediów cyfrowych oraz rosnących oczekiwań edukacyjnych i społecznych. W konsekwencji coraz częściej obserwuje się u dzieci i młodzieży trudności emocjonalne, obniżoną odporność psychiczną oraz zachowania ryzykowne, w tym uzależnienia – zarówno substancjalne, jak i behawioralne.

Uzależnienia XXI wieku nie ograniczają się już wyłącznie do alkoholu czy narkotyków. Coraz częściej dotyczą:

- mediów społecznościowych,
- gier komputerowych,
- smartfonów,
- hazardu online,
- pornografii,
- leków i substancji psychoaktywnych dostępnych bez recepty.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera rezyliencja, czyli odporność psychiczna jednostki, rozumiana jako zdolność do adaptacyjnego radzenia sobie z trudnościami, stresorami i kryzysami rozwojowymi. Dla środowiska oświatowego rezyliencja staje się nie tylko pojęciem psychologicznym, ale realnym narzędziem profilaktycznym, które może skutecznie ograniczać ryzyko rozwoju uzależnień.

REZYLIENCJA – POJĘCIE, UJĘCIA TEORETYCZNE I ZNACZENIE DLA EDUKACJI

Rezyliencja (ang. *resilience*) to pojęcie wywodzące się z psychologii rozwojowej i psychologii zdrowia, odnoszące się do dynamicznego procesu adaptacji do trudnych warunków życia. Współczesne ujęcia podkreślają, że nie jest ona trwałą cechą osobowości, lecz zjawiskiem kształtującym się w toku interakcji jednostki z otoczeniem. Oznacza to, że odporność psychiczna zależy zarówno od indywidualnych zasobów, jak i od warunków środowiskowych, w których funkcjonuje dziecko lub młody człowiek.

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

**REZYLIENCJA JAKO PROCES,
A NIE CECHA**

W literaturze naukowej rezyliencja opisywana jest jako proces adaptacyjny, umożliwiający jednostce skuteczne radzenie sobie z przeciwnościami oraz odzyskiwanie równowagi po doświadczeniu stresu. Nie polega ona na braku trudnych doświadczeń, lecz na zdolności do konstruktywnego reagowania na kryzysy oraz kontynuowania rozwoju mimo ich występowania. W tym ujęciu rezyliencja obejmuje zarówno mechanizmy regulacji emocji, jak i zasoby poznawcze oraz społeczne wspierające adaptacyjne funkcjonowanie.

Rezyliencja może być rozumiana jako:

- zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami losu,
- umiejętność powrotu do równowagi po doświadczeniu stresu,
- możliwość dalszego rozwoju pomimo traum i kryzysów rozwojowych.

Współczesne koncepcje jednoznacznie odchodzą od dychotomicznego myślenia, zgodnie z którym jedni „mają rezyliencję”, a inni są jej pozbawieni. Rezyliencja traktowana jest jako zjawisko zmienne w czasie, zależne od etapu rozwojowego, kontekstu sytuacyjnego oraz dostępnych zasobów. Może ona ulegać osłabieniu lub wzmocnieniu, podlega wpływom środowiskowym i może być rozwijana poprzez świadome oddziaływanie, w tym edukacyjne.

Z perspektywy pedagogicznej ma to szczególne znaczenie, ponieważ oznacza, że szkoła nie jest jedynie miejscem identyfikowania trudności uczniów, lecz przestrzenią realnego wpływu na rozwój ich odporności psychicznej. Codzienne doświadczenia szkolne – takie jak sposób oceniania, jakość relacji z nauczycielami, klimat emocjonalny klasy czy możliwość bezpiecznego doświadczania sukcesu i porażki – mogą istotnie kształtować proces rozwoju rezyliencji.

Ujęcie rezyliencji jako procesu podkreśla również znaczenie czynników ochronnych, które mogą kompensować obecność czynników ryzyka. W tym sensie szkoła, poprzez systematyczne i długofalowe działania dydaktyczno-wychowawcze, może stać się środowiskiem sprzyjającym budowaniu odporności psychicznej uczniów. Czyni to rezyliencję jednym z kluczowych pojęć współczesnej pedagogiki, szczególnie w kontekście wyzwań i zagrożeń charakterystycznych dla XXI wieku.

**REZYLIENCJA A PROCES
UCZENIA SIĘ**

Zdolność uczenia się pozostaje w ścisłym związku z funkcjonowaniem emocjonalnym ucznia. Współczesne badania z zakresu neuropsychologii oraz psychologii edukacji jednoznacznie wskazują, że wysoki poziom stresu i chroniczne napięcie emocjonalne znacząco obniżają efektywność procesów poznawczych, takich jak koncentracja uwagi, pamięć robocza czy zdolność do planowania i rozwiązywania problemów. W warunkach długotrwałego stresu układ nerwowy funkcjonuje w trybie reagowania na zagrożenie, co ogranicza dostęp do zasobów poznawczych niezbędnych w procesie uczenia się.

Uczeń funkcjonujący w stanie przeciążenia emocjonalnego częściej doświadcza trudności w angażowaniu się w proces uczenia się oraz wykazuje ograniczoną gotowość do podejmowania wyzwań edukacyjnych. Zamiast eksploracji i ciekawości poznawczej pojawia się koncentracja na unikaniu porażki i ochronie samooceny.

Uczeń przeciążony stresem:

- ma trudności z utrzymaniem koncentracji uwagi i szybciej się rozprasza,
- wykazuje obniżoną motywację i szybciej się zniechęca,
- unika zadań wymagających wysiłku poznawczego,
- częściej reaguje impulsywnie i emocjonalnie na sytuacje szkolne.

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

Taki sposób funkcjonowania sprzyja utrwalaniu negatywnych doświadczeń edukacyjnych oraz prowadzi do stopniowego obniżania poczucia własnej skuteczności. W dłuższej perspektywie może to skutkować rezygnacją z podejmowania wysiłku, a także zwiększać podatność na nieadaptacyjne strategie regulacji napięcia, w tym zachowania ryzykowne i kompulsywne.

W przeciwieństwie do tego uczeń o wyższym poziomie rezyliencji wykazuje zdolność do względnie stabilnego funkcjonowania emocjonalnego, nawet w obliczu trudności i niepowodzeń. Rezyliencja umożliwia mu reinterpretację wyzwań edukacyjnych jako naturalnego elementu procesu rozwoju, a nie jako zagrożenia dla własnej wartości. Dzięki temu uczeń pozostaje aktywny poznawczo także w sytuacjach wymagających wysiłku i wytrwałości.

Uczeń rezylienny:

- podejmuje wysiłek mimo napotykanym trudności,
- potrafi regulować napięcie emocjonalne i powracać do równowagi po porażce,
- traktuje błędy jako naturalny element procesu uczenia się,
- wykazuje większą autonomię poznawczą oraz gotowość do samodzielnego poszukiwania rozwiązań.

Rezyliencja sprzyja rozwijaniu tzw. orientacji na uczenie się, w której nacisk kładzie się na proces zdobywania wiedzy, a nie wyłącznie na końcowy rezultat. Uczniowie charakteryzujący się wyższą odpornością psychiczną częściej podejmują ryzyko poznawcze, zadają pytania, eksperymentują oraz angażują się w zadania wymagające refleksji i kreatywności. Taki styl uczenia się sprzyja głębszemu przetwarzaniu informacji i trwałemu rozwojowi kompetencji.

Z perspektywy szkoły rezyliencja powinna być postrzegana jako fundament efektywnego uczenia się, a nie jedynie dodatkowy obszar oddziaływań wychowawczych. Jej rozwój wspiera zarówno funkcjonowanie poznawcze ucznia, jak i jego dobrostan psychiczny. Rezylienny uczeń lepiej radzi sobie z presją oceniania, zmianami organizacyjnymi oraz wymaganiami edukacyjnymi, co sprzyja bardziej stabilnemu i długofalowemu rozwojowi szkolnemu.

W kontekście edukacyjnym rezyliencja pełni zatem kilka kluczowych funkcji: chroni ucznia przed zachowaniami ryzykownymi, wzmacnia dobrostan psychiczny oraz zwiększa skuteczność procesu uczenia się. Co istotne, odporność psychiczna nie jest cechą stałą – może być systematycznie rozwijana poprzez codzienną praktykę pedagogiczną, sposób organizacji procesu dydaktycznego, klimat relacyjny w klasie oraz strategie oceniania, które akcentują postęp i wysiłek.

REZYLIENCJA W PRACY NAUCZYCIELA

Rezyliencja ucznia nie rozwija się w oderwaniu od relacji z dorosłymi. Nauczyciel pełni istotną rolę jako regulator środowiska uczenia się oraz model adaptacyjnych strategii radzenia sobie z trudnościami. Każdy nauczyciel – niezależnie od nauczanego przedmiotu – może wpływać na wzmacnianie rezyliencji uczniów poprzez:

- zapewnianie przewidywalności zasad i struktury pracy,
- spójność komunikatów i konsekwencję w działaniu,
- uważność na sygnały emocjonalne uczniów,
- wzmacnianie poczucia sprawstwa, sensu i znaczenia podejmowanego wysiłku.

Tak rozumiana rola nauczyciela czyni proces dydaktyczny nie tylko przestrzenią przekazywania wiedzy, lecz także ważnym kontekstem kształtowania odporności psychicznej uczniów.

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

Rezyliencja ucznia nie rozwija się w oderwaniu od relacji z dorosłymi. Każdy nauczyciel – niezależnie od nauczanego przedmiotu – może wpływać na jej wzmacnianie poprzez:

- przewidywalność zasad,
- spójność komunikatów,
- uważność na emocje ucznia,
- wzmacnianie poczucia sprawstwa i sensu.

UZALEŻNIENIA JAKO ZABURZENIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Uzależnienia – zarówno substancjalne, jak i behawioralne – można rozumieć jako nieadaptacyjne strategie regulacji emocji. W sytuacji gdy jednostka nie dysponuje wystarczającymi zasobami psychicznymi, sięga po zachowania lub substancje, które chwilowo obniżają napięcie. Uzależnienie jest zaburzeniem o charakterze biopsychospołecznym, wpływającym na funkcjonowanie jednostki w wielu obszarach: emocjonalnym, poznawczym, społecznym i somatycznym. W perspektywie psychologicznej można je rozumieć jako nieadaptacyjną strategię radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem.

MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE UZALEŻNIEŃ

W kontekście rezyliencji uzależnienia prowadzą do:

- ostabienia naturalnych mechanizmów radzenia sobie,
- spadku tolerancji frustracji,
- zaburzeń funkcji wykonawczych,
- zubożenia relacji społecznych.

Z perspektywy szkoły szczególnie niepokojące są uzależnienia behawioralne, które:

- są trudne do jednoznacznego zdiagnozowania,
- często nie są traktowane jak problem,
- wchodzą w bezpośredni konflikt z procesem uczenia się.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

Szkola nie diagnozuje uzależnień, ale obserwuje funkcjonowanie ucznia. Każdy z tych sygnałów powinien być impulsem do rozmowy, a nie do sankcji.

Sygnały ostrzegawcze w środowisku szkolnym:

- gwałtowne zmiany nastroju,
- spadek motywacji i wyników w nauce,
- unikanie relacji,
- impulsywność,
- problemy z koncentracją,
- nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych.

Nie są one diagnozą, ale sygnałem do rozmowy i wsparcia. Zerwane relacje ograniczają dostęp do wsparcia.

REZYLIENCJA JAKO CZYNNIK OCHRONNY W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ

Rezyliencja jest jednym z najlepiej udokumentowanych czynników ochronnych w kontekście rozwoju psychospołecznego dzieci i młodzieży narażonych na działanie różnorodnych czynników ryzyka. Jej znaczenie w profilaktyce uzależnień potwierdzają liczne badania longitudinalne, wśród których szczególne miejsce zajmuje tzw. Kauai Study, prowadzone przez Emmiego Wernera i Ruth Smith. Badania te wykazały, że nawet w warunkach długotrwałego narażenia na ubóstwo, przemoc, dysfunkcje rodzinne czy brak stabilności środowiskowej możliwy jest prawidłowy rozwój psychospołeczny, o ile w życiu dziecka obecne są odpowiednie czynniki chroniące.

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

Wyniki badań Wernera podważyły deterministyczne podejście do rozwoju, zgodnie z którym niekorzystne warunki środowiskowe nieuchronnie prowadzą do zaburzeń funkcjonowania. Zamiast tego wskazano na kluczową rolę zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają jednostce adaptacyjne radzenie sobie z przeciwnościami. W tym ujęciu rezyliencja nie eliminuje doświadczenia trudności, lecz zmniejsza prawdopodobieństwo sięgania po nieadaptacyjne strategie radzenia sobie, w tym zachowania uzależnieniowe.

W kontekście profilaktyki uzależnień szczególne znaczenie mają czynniki chroniące, które wzmacniają zdolność jednostki do regulacji emocji, budowania tożsamości oraz podejmowania autonomicznych decyzji. Do najważniejszych z nich należą stabilne relacje, poczucie sensu i znaczenia, realistyczny optymizm, doświadczenie bycia ważnym oraz wsparcie społeczne.

Jednym z najistotniejszych czynników ochronnych jest stabilna relacja z dorosłym, oparta na zaufaniu, przewidywalności i emocjonalnej dostępności. Badania wskazują, że obecność choćby jednej osoby dorosłej ważnej dla ucznia – nauczyciela, wychowawcy, pedagoga lub innego pracownika szkoły – może istotnie obniżyć ryzyko zachowań ryzykownych. Relacja ta pełni funkcję regulacyjną, modelując adaptacyjne sposoby radzenia sobie z napięciem oraz umożliwiając dziecku bezpieczne doświadczanie emocji. W środowisku szkolnym nauczyciel często staje się jedynym dorosłym, który konsekwentnie dostrzega potrzeby ucznia i reaguje na nie w sposób wspierający.

Kolejnym istotnym czynnikiem jest poczucie sensu i znaczenia, rozumiane jako przekonanie, że własne działania mają wartość i wpływ na otoczenie. Uczniowie, którzy dostrzegają sens podejmowanego wysiłku edukacyjnego oraz czują się współodpowiedzialni za proces uczenia się, rzadziej sięgają po zachowania kompulsywne. Poczucie sensu pełni funkcję motywacyjną i ochronną, ponieważ zmniejsza potrzebę poszukiwania szybkiej ulgi emocjonalnej w substancjach lub zachowaniach nałogowych.

Szkoła może wzmacniać ten zasób poprzez stawianie realistycznych celów, angażowanie uczniów w działania projektowe oraz umożliwianie im doświadczenia sprawczości.

Realistyczny optymizm stanowi kolejny element rezyliencji, istotny w profilaktyce uzależnień. Nie oznacza on ignorowania trudności, lecz przekonanie, że problemy są możliwe do rozwiązania przy odpowiednim wsparciu i wysiłku. Uczniowie o wyższym poziomie realistycznego optymizmu wykazują większą wytrwałość, lepszą tolerancję frustracji oraz mniejszą skłonność do impulsywnych reakcji. W praktyce szkolnej optymizm ten może być wzmacniany poprzez konstruktywną informację zwrotną, normalizowanie błędów jako elementu procesu uczenia się oraz akcentowanie postępów, a nie wyłącznie efektów końcowych.

Istotnym czynnikiem chroniącym jest również doświadczenie bycia ważnym i potrzebnym. Uczniowie, którzy mają poczucie, że są dostrzegani i doceniani, rzadziej poszukują substytutów akceptacji w grupach ryzykownych lub w świecie wirtualnym. Poczucie bycia ważnym wzmacnia tożsamość oraz sprzyja internalizacji norm społecznych. Szkoła może budować ten zasób poprzez powierzanie uczniom odpowiedzialnych ról, włączanie uczniów w działania społeczne oraz tworzenie przestrzeni do wyrażania własnych opinii.

Ostatnim, lecz nie mniej istotnym czynnikiem jest wsparcie społeczne, rozumiane jako dostęp do sieci relacji opartych na zaufaniu i wzajemnej pomocy. Wysoki poziom wsparcia społecznego obniża poziom stresu i zwiększa zdolność do adaptacyjnego radzenia sobie z trudnymi emocjami. W środowisku szkolnym wsparcie to może przyjmować formę pozytywnych relacji rówieśniczych, pracy zespołowej oraz działań integrujących społeczność klasową.

Podsumowując, rezyliencja pełni funkcję kluczowego czynnika ochronnego w profilaktyce uzależnień, ponieważ wzmacnia zdolność jednostki do radzenia sobie z napięciem bez uciekania się do zachowań nałogowych. Szkoła, jako instytucja

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

o dużym potencjale oddziaływania, może pełnić rolę środowiska kompensacyjnego, które systematycznie wzmacnia zasoby uczniów, niezależnie od ich sytuacji rodzinnej czy społecznej. W tym sensie profilaktyka uzależnień oparta na rezyliencji nie polega na eliminowaniu ryzyka, lecz na budowaniu odporności psychicznej, umożliwiającej zdrowy rozwój pomimo przeciwności.

Badania Emmiego Wernera (*Kauai Study*) wykazały, że nawet w bardzo niekorzystnych warunkach środowiskowych możliwy jest prawidłowy rozwój psychospołeczny – pod warunkiem istnienia czynników chroniących.

Do najważniejszych należą:

- stabilna relacja z dorosłym,
- poczucie sensu i znaczenia,
- realistyczny optymizm,
- doświadczenie bycia ważnym i potrzebnym,
- wsparcie społeczne.

Szkola może pełnić funkcję środowiska kompensacyjnego, wzmacniającego te zasoby.

MODEL RICKA HANSONA – „TRZY POTRZEBY” W PRAKTYCE SZKOLNEJ

Rick Hanson, amerykański psycholog i neuropsycholog oraz autor licznych publikacji popularnonaukowych, zajmuje się problematyką neurobiologii stresu, rezyliencji i dobrostanu psychicznego. W swoich koncepcjach integruje wiedzę z zakresu neuronauki z praktyką psychologiczną i edukacyjną i wskazuje trzy podstawowe potrzeby psychologiczne, których zaspokojenie sprzyja rozwojowi odporności psychicznej.

1. Bezpieczeństwo

- jasne zasady
- przewidywalność
- emocjonalna dostępność dorosłych

2. Satysfakcja

- docenianie wysiłku
- zauważanie postępów
- wzmacnianie motywacji wewnętrznej

Rezyliencja: Tarcza Ochronna Przed Uzależnieniem

Jak odporność psychiczna i szkoła chronią młodzież przed nałogami.

Realistyczny optymizm

To nie ignorowanie trudności, lecz wiara, że problemy można rozwiązać przy odpowiednim wysiłku.

Wsparcie społeczne

Dostęp do sieci zaufanych relacji z rówieśnikami obniża poziom stresu i ułatwia radzenie sobie.

Rola Szkoły w Budowaniu Rezyliencji



Szkola jako środowisko wzmacniające.

Szkola może systematycznie budować odporność psychiczną, kompensując trudne warunki domowe.

Wsparcie zaufanego dorosłego

Obecność choćby jednej stabilnej, wspierającej osoby (np. nauczyciela) znacząco obniża ryzyko.

Poczucie sensu i celu

Przekonanie, że własne działania mają wartość, zmniejsza potrzebę szukania ulgi w nałogach.

Poczucie bycia ważnym i potrzebnym

Kiedy uczeń czuje się doceniany, rzadziej szuka akceptacji w ryzykownych grupach.

Badania potwierdzają: odporność można rozwijać.

„Słynne „Kauai Study” dowiodło, że czynniki ochronne umożliwiają zdrowy rozwój nawet w trudnych warunkach



NotebookLM

Ilustracja 1. Jak odporność psychiczna i szkoła chronią młodzież przed nałogami

Źródło: Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

3. Więź

- poczucie przynależności
- empatia
- relacje oparte na szacunku

STREFA ZIELONA W PRAKTYCE SZKOLNEJ

W modelu Ricka Hansona tzw. strefa zielona odnosi się do stanu optymalnej regulacji układu nerwowego, w którym jednostka doświadcza poczucia bezpieczeństwa, emocjonalnej równowagi oraz gotowości do uczenia się i nawiązywania relacji. Jest to stan sprzyjający integracji procesów emocjonalnych i poznawczych, umożliwiający skuteczną regulację emocji, kontrolę impulsów oraz elastyczne reagowanie na trudności.

Zaspokojenie trzech podstawowych potrzeb psychologicznych – bezpieczeństwa, satysfakcji i więzi – sprzyja funkcjonowaniu ucznia w „strefie zielonej”. Jasne zasady i przewidywalność środowiska szkolnego obniżają poziom stresu, docenianie wysiłku i postępów wzmacnia poczucie sprawstwa, natomiast relacje oparte na empatii i szacunku budują poczucie przynależności. W takich warunkach uczeń wykazuje większą otwartość poznawczą oraz większą motywację do podejmowania wysiłku edukacyjnego.

Funkcjonowanie w strefie zielonej ma istotne znaczenie również w kontekście profilaktyki uzależnień. Uczniowie pozostający w stanie względnej równowagi emocjonalnej rzadziej sięgają po zachowania kompulsywne jako sposób redukcji napięcia, a częściej korzystają z dostępnych form wsparcia.

Uczeń w strefie zielonej:

- jest bardziej otwarty na uczenie się,
- lepiej reguluje emocje,
- rzadziej sięga po zachowania kompulsywne,
- potrafi prosić o pomoc.

Odwrotnie, długotrwałe niezaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych sprzyja funk-

cjonowaniu w tzw. czerwonej strefie chronicznego stresu, która ogranicza możliwości uczenia się i zwiększa podatność na uzależnienia.

REZYLIENCJA W PROCESIE WYCHODZENIA Z UZALEŻNIENIA

Rezyliencja odgrywa istotną rolę nie tylko w zapobieganiu zachowaniom uzależnieniowym, lecz również w procesie zdrowienia i powrotu do równowagi psychicznej po doświadczeniu uzależnienia. Wychodzenie z natogu – niezależnie od jego charakteru – wiąże się z wysokim poziomem stresu, koniecznością zmiany dotychczasowych strategii radzenia sobie oraz konfrontacją z trudnymi emocjami, takimi jak wstyd, poczucie winy, lęk czy obniżona samoocena. W tym kontekście rezyliencja stanowi zasób umożliwiający stopniową adaptację do nowej sytuacji i ograniczający ryzyko nawrotu zachowań kompulsywnych.

Uczeń wracający do funkcjonowania szkolnego po doświadczeniu uzależnienia znajduje się często w stanie zwiększonej wrażliwości emocjonalnej. Proces zdrowienia wymaga czasu, cierpliwości oraz bezpiecznych warunków sprzyjających odbudowie poczucia kontroli i sprawstwa. Jednym z kluczowych elementów wspierających rezyliencję w tym okresie są stabilne relacje z dorosłymi, oparte na zaufaniu i przewidywalności. Stała obecność wychowawcy, pedagoga lub nauczyciela, który wykazuje zainteresowanie sytuacją ucznia i reaguje w sposób wspierający, może pełnić funkcję regulacyjną i wzmacniać poczucie bezpieczeństwa.

Równie istotne znaczenie mają jasne i spójne granice, które nie pełnią funkcji represyjnej, lecz porządkują rzeczywistość szkolną i umożliwiają uczniowi orientację w oczekiwaniach. Granice te sprzyjają odbudowie struktury dnia, uczą odpowiedzialności oraz pomagają w internalizacji norm społecznych. W kontekście zdrowienia granice powinny być komunikowane w sposób spokojny i konsekwentny, bez nadmiernego moralizowania, co pozwala uniknąć dodatkowego obciążenia emocjonalnego.

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

Proces wychodzenia z uzależnienia wiąże się także z koniecznością odbudowy poczucia własnej wartości, które często ulega znacznemu obniżeniu w wyniku wcześniejszych niepowodzeń, stygmatyzacji lub negatywnych doświadczeń szkolnych. Rezyliencja w tym obszarze rozwija się poprzez doświadczanie sukcesów – nawet niewielkich – oraz stopniowe wzmacnianie poczucia kompetencji. Szkoła może wspierać ten proces, dostosowując wymagania edukacyjne do aktualnych możliwości ucznia, doceniając wysiłek oraz oferując konstruktywną informację zwrotną.

Istotnym elementem wzmacniającym rezyliencję w procesie zdrowienia jest również możliwość korzystania ze wsparcia społecznego. Pozytywne relacje rówieśnicze, poczucie przynależności do grupy klasowej oraz akceptacja ze strony środowiska szkolnego zmniejszają ryzyko izolacji i nawrotu zachowań uzależnieniowych. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają działania integrujące oraz przeciwdziałające stygmatyzacji ucznia.

Szkoła może pełnić rolę miejsca drugiej szansy, pod warunkiem że nie ogranicza się wyłącznie do oceniania zachowań i egzekwowania norm, lecz podejmuje działania wspierające proces zmiany. Oznacza to odejście od postaw wyłącznie sankcyjnych na rzecz podejścia opartego na zrozumieniu mechanizmów uzależnienia oraz potrzeb rozwojowych ucznia. Tak rozumiana szkoła staje się środowiskiem sprzyjającym odbudowie zasobów psychicznych i społecznych, które są niezbędne do trwałego powrotu do zdrowia.

Podsumowując, rezyliencja w procesie wychodzenia z uzależnienia pełni funkcję stabilizującą i ochronną, umożliwiając uczniowi stopniowy powrót do adaptacyjnych form funkcjonowania. Jej wzmacnianie w środowisku szkolnym wymaga świadomego zaangażowania nauczycieli, specjalistów oraz całej społeczności szkolnej, a także uznania, że proces zdrowienia jest długotrwały i nieliniowy. Wsparcie oparte na relacji, jasnych granicach i wzmacnianiu poczucia własnej wartości może znacząco zwiększyć szanse ucznia na trwałą zmianę i pełniejsze uczestnictwo w życiu szkolnym.

STRATEGIE WZMACNIANIA REZYLIENCJI W PROCESIE DYDAKTYCZNYM

Wzmacnianie rezyliencji uczniów powinno stanowić integralny element codziennej praktyki szkolnej, a nie wyłącznie doraźne działanie podejmowane w sytuacjach kryzysowych. Proces dydaktyczny, rozumiany szeroko jako całość oddziaływań edukacyjnych i wychowawczych, stwarza liczne możliwości kształtowania odporności psychicznej poprzez odpowiednio dobrane metody pracy, sposób komunikacji oraz organizację środowiska uczenia się. Strategie te mogą być realizowane zarówno na poziomie pojedynczej lekcji, jak i w ramach długofalowych działań wychowawczych.

STRATEGIE NA POZIOMIE LEKCJI

Jedną z podstawowych strategii sprzyjających rozwojowi rezyliencji jest uczenie przez doświadczanie, które umożliwia uczniom aktywne uczestnictwo w procesie poznawczym. Doświadczeniowy charakter uczenia się pozwala na konfrontację z realnymi problemami, podejmowanie prób i błędy oraz refleksję nad własnymi działaniami. Tego typu aktywność wzmacnia poczucie sprawstwa oraz uczy radzenia sobie z niepewnością i porażką, co ma istotne znaczenie dla odporności psychicznej.

Kolejną istotną metodą jest praca projektowa, która sprzyja rozwijaniu kompetencji społecznych, planowania i odpowiedzialności. Realizacja projektów edukacyjnych wymaga od uczniów współpracy, rozwiązywania konfliktów oraz długoterminowego zaangażowania, co wzmacnia umiejętność radzenia sobie z trudnościami. Projekty pozwalają także na indywidualizację zadań i uwzględnienie mocnych stron uczniów, co pozytywnie wpływa na ich samoocenę.

Ważnym elementem wzmacniania rezyliencji jest również refleksja nad błędem, rozumiana jako odejście od traktowania błędu wyłącznie w kategoriach porażki. Tworzenie przestrzeni do analizy niepowodzeń oraz normalizowanie ich jako

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

naturalnego elementu procesu uczenia się sprzyja rozwojowi elastyczności poznawczej i odporności na frustrację. Uczniowie uczą się w ten sposób, że trudności nie definiują ich wartości, lecz stanowią okazję do rozwoju.

Praca w małych grupach stanowi kolejną strategię sprzyjającą budowaniu rezyliencji. Wspólne rozwiązywanie zadań pozwala uczniom doświadczać wsparcia rówieśniczego, uczy komunikacji oraz wzmacnia poczucie przynależności. Praca zespołowa zmniejsza również lęk przed oceną i sprzyja podejmowaniu wyzwań, co jest szczególnie istotne dla uczniów o obniżonej pewności siebie.

STRATEGIE WYCHOWAWCZE

Obok działań realizowanych bezpośrednio na lekcji istotną rolę w kształtowaniu rezyliencji odgrywają strategie wychowawcze, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i wspierają rozwój emocjonalny uczniów. Jedną z podstawowych form wsparcia jest rozmowa wspierająca, oparta na uważnym słuchaniu, empatii oraz akceptacji emocji ucznia. Tego typu rozmowa pozwala uczniowi nazwać swoje trudności, zrozumieć własne reakcje oraz poszukiwać konstruktywnych rozwiązań.

Skutecznym narzędziem wychowawczym jest również kontrakt wychowawczy, który porządkuje wzajemne oczekiwania i odpowiedzialności. Kontrakt, tworzony we współpracy z uczniem, wzmacnia jego poczucie sprawstwa oraz uczy konsekwencji i samoregulacji. Jasno określone zasady i cele sprzyjają budowaniu stabilności emocjonalnej, co ma szczególne znaczenie dla uczniów doświadczających trudności adaptacyjnych.

Nieodzownym elementem działań wychowawczych jest współpraca z rodzicami i specjalistami, takimi jak pedagog szkolny, psycholog czy terapeuta. Spójność oddziaływań podejmowanych w różnych środowiskach życia ucznia wzmacnia efektywność działań wspierających rezyliencję. Regularna wymiana informacji oraz wspólne ustalanie strategii postępowania pozwalają na lepsze wsparcie indywidualnych potrzeb ucznia.

Reasumując, strategie wzmacniania rezyliencji w procesie dydaktycznym wymagają świadomego i systematycznego podejścia, obejmującego zarówno metody pracy na lekcji, jak i długofalowe działania wychowawcze. Integracja tych strategii sprzyja tworzeniu środowiska edukacyjnego, w którym uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, lecz także rozwijają kompetencje emocjonalne i społeczne niezbędne do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

STRATEGIE WSPIERANIA REZYLIENCJI W SZKOLE

Wzmacnianie rezyliencji uczniów wymaga działań podejmowanych zarówno na poziomie indywidualnym, jak i systemowym. Skuteczność oddziaływań wychowawczych zależy od spójności podejmowanych inicjatyw oraz ich osadzenia w codziennym funkcjonowaniu szkoły. W tym kontekście szczególne znaczenie mają rozwiązania organizacyjne i programowe, które tworzą sprzyjające warunki do rozwoju odporności psychicznej.

Działania systemowe

- spójna polityka wychowawcza
- programy profilaktyczne oparte na zasobach
- współpraca z rodzicami i specjalistami

Praca indywidualna

- rozmowa wspierająca
- wzmacnianie mocnych stron
- budowanie planu małych kroków

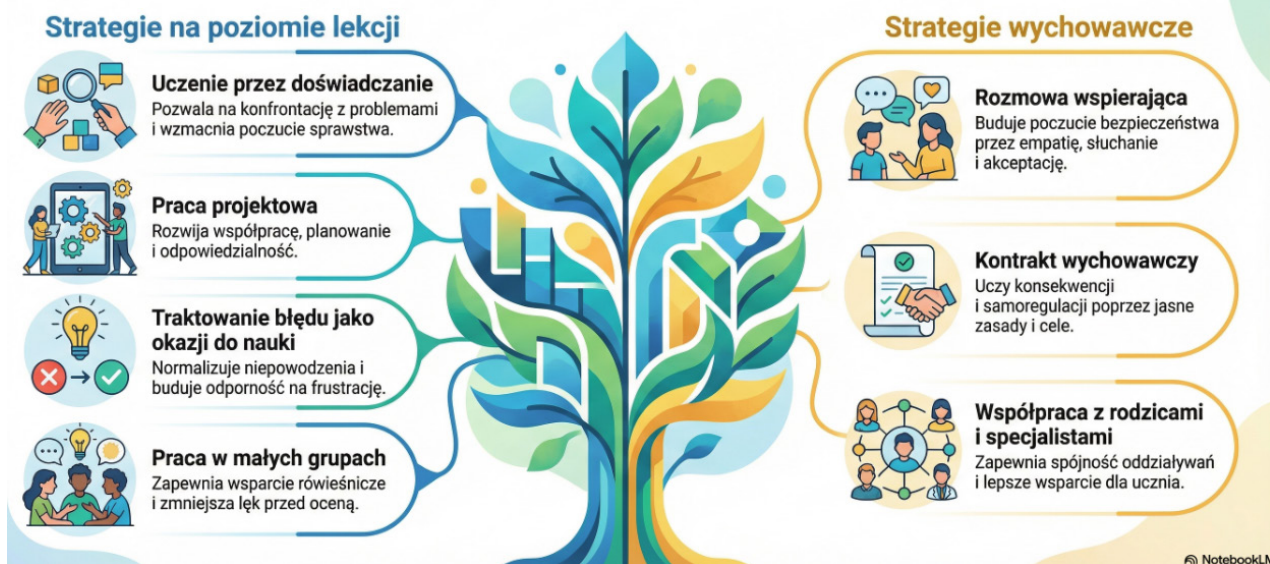
Czego potrzebują uczeń w kryzysie?

Nie moralizowania, lecz:

- obecności,
- zrozumienia,
- jasnych granic,
- nadziei.

Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów: Praktyczne strategie

Wzmacnianie rezyliencji uczniów to integralny element procesu edukacyjnego, a nie tylko działanie w sytuacjach kryzysowych. Świadome stosowanie odpowiednich metod pracy na lekcjach i w działaniach wychowawczych tworzy środowisko, w którym uczniowie rozwijają kompetencje niezbędne do radzenia sobie z wyzwaniami.



Ilustracja 2. Praktyczne strategie wzmacniania odporności psychicznej uczniów
Źródło: Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

REZYLIENCJA NAUCZYCIELA JAKO WARUNEK SKUTECZNOŚCI ODDZIAŁYWAŃ WYCHOWAWCZYCH I DYDAKTYCZNYCH

Rezyliencja nauczyciela stanowi istotny, choć często niedostrzegany, warunek skuteczności działań podejmowanych wobec uczniów. Funkcjonowanie pedagoga w warunkach chronicznego stresu, przeciążenia obowiązkami oraz presji instytucjonalnej znacząco ogranicza jego zdolność do uważnego reagowania na potrzeby uczniów, budowania wspierających relacji oraz wdrażania konstruktywnych strategii wychowawczych. W tym kontekście odporność psychiczna nauczyciela staje się nie tylko zasobem indywidualnym, lecz również czynnikiem wpływającym na jakość środowiska edukacyjnego.

Jednym z najważniejszych efektów wysokiego poziomu rezyliencji kadry pedagogicznej jest obniżenie ryzyka wypalenia zawodowego. Nauczyciele dysponujący rozwiniętymi kompetencjami radzenia

sobie ze stresem wykazują większą zdolność do regeneracji po trudnych sytuacjach, lepszą regulację emocji oraz większą elastyczność w reagowaniu na zmiany. Pozwala to ograniczyć negatywne konsekwencje długotrwałego napięcia, takie jak wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja czy obniżone poczucie skuteczności zawodowej.

Rezyliencja nauczyciela wpływa również na klimat emocjonalny klasy, który stanowi istotny kontekst procesu uczenia się. Pedagog funkcjonujący w stanie względnej równowagi psychicznej częściej reaguje w sposób spokojny i przewidywalny, co sprzyja poczuciu bezpieczeństwa uczniów. Taki nauczyciel jest bardziej otwarty na dialog, rzadziej sięga po strategie kontrolne oparte na karze i częściej stosuje metody wspierające autonomię uczniów.

Istotnym aspektem rezyliencji nauczyciela jest także jej funkcja modelująca. Uczniowie uczą się nie tylko poprzez treści przekazywane w procesie dydaktycznym, lecz również poprzez obserwację zachowań dorosłych. Nauczyciel, który

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

w konstruktywny sposób radzi sobie z trudnościami, potrafi przyznać się do błędu i elastycznie reaguje na wyzwania, dostarcza uczniom wzorców adaptacyjnych strategii radzenia sobie. W ten sposób rezyliencja pedagoga staje się czynnikiem pośrednio wzmacniającym odporność psychiczną uczniów.

SZKOŁA JAKO ŚRODOWISKO BUDUJĄCE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Budowanie rezyliencji uczniów i nauczycieli nie jest jednorazowym działaniem ani efektem pojedynczych interwencji, lecz procesem długofalowym, wpisanym w codzienne funkcjonowanie szkoły. Oznacza to konieczność tworzenia spójnego i świadomie zaprojektowanego środowiska edukacyjnego, które systematycznie wzmacnia zasoby psychiczne całej społeczności szkolnej.

Jednym z kluczowych warunków skutecznego budowania odporności psychicznej jest spójna wizja wychowawcza szkoły, oparta na jasno określonych wartościach i celach. Wizja ta powinna uwzględniać dobrostan psychiczny uczniów jako integralny element procesu edukacyjnego, a nie wyłącznie jako dodatek do realizacji podstawy programowej. Spójność oddziaływań wychowawczych sprzyja przewidywalności i poczuciu bezpieczeństwa, które stanowią fundament rezyliencji.

Równie istotna jest współpraca zespołu pedagogicznego, oparta na wzajemnym wsparciu i wymianie doświadczeń. Wspólne omawianie trudnych sytuacji wychowawczych, dzielenie się dobrymi praktykami oraz korzystanie z pomocy specjalistów sprzyja obniżeniu poziomu stresu zawodowego i zwiększa skuteczność podejmowanych działań. Szkoła funkcjonująca jako wspólnota ucząca się stwarza lepsze warunki do wzmacniania odporności psychicznej zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Nieodzownym elementem procesu budowania rezyliencji jest również systematyczna refleksja nad relacjami panującymi w środowisku szkolnym. Analiza sposobów komunikacji, reagowania na trudne

zachowania oraz budowania granic pozwala na identyfikację obszarów wymagających zmiany. Relacje oparte na szacunku, empatii i dialogu stanowią jeden z najważniejszych czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi i sprzyjających zdrowemu rozwojowi psychospołecznemu.

Podsumowując, szkoła jako środowisko budujące odporność psychiczną powinna być przestrzenią, w której rezyliencja jest wzmacniana na poziomie systemowym, relacyjnym i indywidualnym. Tylko takie podejście umożliwia skuteczne wspieranie uczniów w radzeniu sobie z wyzwaniami współczesności oraz sprzyja tworzeniu kultury szkoły opartej na bezpieczeństwie, współpracy i wzajemnym wsparciu.

METODOLOGIA PRACY – ZAŁOŻENIA BADAWCZE I PRAKTYCZNE

W niniejszej części artykułu przedstawiono przyjęte założenia metodologiczne oraz sposób analizy problematyki rezyliencji w kontekście uzależnień XXI wieku. Określono cel opracowania, przedmiot i problemy badawcze, a także zastosowane metody oraz ramy teoretyczne stanowiące podstawę formułowanych wniosków. Przyjęte założenie umożliwia powiązanie refleksji teoretycznej z praktyką funkcjonowania szkoły.

CEL OPRACOWANIA I PODEJŚCIE BADAWCZE

Celem niniejszego opracowania jest analiza znaczenia rezyliencji jako czynnika ochronnego w kontekście uzależnień XXI wieku oraz określenie roli szkoły w procesie wzmacniania rezyliencji uczniów. Praca ma charakter teoretyczno-praktyczny i osadzona jest w paradygmacie pedagogiki humanistycznej oraz psychologii pozytywnej.

Zastosowane podejście metodologiczne ma charakter jakościowy i obejmuje:

- analizę literatury przedmiotu (*desk research*),
- elementy analizy funkcjonalnej,
- analizę praktyki edukacyjnej.

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

Opracowanie nie ma charakteru badania eksperymentalnego. Jest to praca problemowa, której celem jest integracja wiedzy psychologicznej i pedagogicznej oraz jej aplikacja do warunków funkcjonowania szkoły.

PRZEDMIOT I PROBLEMATYKA BADAWCZA

Przedmiot opracowania

Przedmiotem niniejszego opracowania są:

- rezyliencja psychiczna dzieci i młodzieży,
- jej rola w zapobieganiu zachowaniom uzależnieniowym,
- możliwości rozwijania odporności psychicznej w środowisku szkolnym.

Problem badawczy główny

W jaki sposób szkoła może skutecznie wspierać rozwój rezyliencji uczniów jako czynnika chroniącego przed uzależnieniami XXI wieku?

Problemy szczegółowe

1. Jakie mechanizmy psychologiczne łączą niski poziom rezyliencji z rozwojem uzależnień?
2. Jakie czynniki środowiska szkolnego sprzyjają wzmacnianiu odporności psychicznej uczniów?
3. Jaką rolę odgrywa nauczyciel w procesie budowania rezyliencji?
4. W jaki sposób działania dydaktyczno-wychowawcze mogą pełnić funkcję profilaktyczną?
5. Jak rezyliencja wpływa na proces uczenia się oraz funkcjonowanie poznawcze ucznia?

METODY I TECHNIKI BADAWCZE

W pracy zastosowano następujące metody badawcze:

Analiza literatury przedmiotu

Analiza obejmowała publikacje z zakresu:

- psychologii zdrowia,
- psychologii rozwojowej,
- pedagogiki szkolnej,
- badań nad uzależnieniami,
- koncepcji rezyliencji (m.in. Hanson, Schiraldi, Heszen-Niejodek).

Miała ona charakter selektywny, krytyczny i porównawczy, co pozwoliło na wyodrębnienie kluczowych pojęć, modeli teoretycznych oraz czynników chroniących istotnych z perspektywy edukacyjnej.

Analiza dokumentów i programów szkolnych

Uwzględniono:

- szkolne programy wychowawczo-profilaktyczne,
- podstawę programową kształcenia ogólnego,
- rekomendacje instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży.

Celem analizy było określenie, w jakim stopniu zagadnienie rezyliencji jest obecne w oficjalnych dokumentach i praktyce funkcjonowania szkoły.

Analiza praktyki pedagogicznej

Analiza praktyki pedagogicznej opierała się na:

- obserwacjach funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym,
- doświadczeniach zawodowych nauczycieli i pedagogów,
- opisach studiów przypadków zawartych w literaturze przedmiotu.

Metoda ta umożliwiła powiązanie ujęć teoretycznych z realnymi wyzwaniami pracy szkoły.

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

Paradygmat pedagogiczny i założenia teoretyczne

Opracowanie opiera się na następujących założeniach teoretycznych:

- uczeń jest podmiotem procesu edukacyjnego,
- rozwój poznawczy pozostaje w ścisłym związku z rozwojem emocjonalnym,
- szkoła pełni funkcję nie tylko dydaktyczną, lecz także kompensacyjną i wspierającą,
- rezyliencja może być rozwijana poprzez świadome i systematyczne działania pedagogiczne.

Przyjęty paradygmat badawczy obejmuje:

- pedagogikę humanistyczną,
- pedagogikę pozytywną,
- edukację włączającą.

KATEGORIE ANALITYCZNE I WSKAŹNIKI REZYLIENCJI

Na potrzeby opracowania przyjęto następujące kategorie analityczne:

1. Regulacja emocji

- zdolność rozpoznawania i nazywania emocji,
- adekwatne reagowanie na sytuacje stresowe.

2. Poczucie sprawstwa

- przekonanie o wpływie na własne działania,
- gotowość do podejmowania wysiłku i wyzwań.

3. Relacje społeczne

- jakość relacji z rówieśnikami i nauczycielami,
- umiejętność korzystania ze wsparcia i proszenia o pomoc.

4. Elastyczność poznawcza

- zdolność adaptacji do zmian,
- uczenie się na błędach i doświadczeniach.

Kategorie te stanowią punkt odniesienia do analizy działań dydaktyczno-wychowawczych podejmowanych w środowisku szkolnym.

OGRANICZENIA METODOLOGICZNE

Należy zaznaczyć, że:

- opracowanie nie ma charakteru empirycznego,
- nie zastosowano standaryzowanych narzędzi badawczych,
- sformułowane wnioski mają charakter aplikacyjny, a nie statystyczny.

Jednocześnie przyjęta metodologia umożliwia:

- szeroką i pogłębioną analizę problematyki,
- integrację wiedzy z różnych dyscyplin naukowych,
- sformułowanie praktycznych rekomendacji dla środowiska szkolnego.

ZASTOSOWANIE WYNIKÓW W PRAKTYCE EDUKACYJNEJ

Wnioski płynące z przeprowadzonej analizy mogą znaleźć zastosowanie w:

- projektowaniu szkolnych programów profilaktycznych,
- pracy wychowawczej i dydaktycznej nauczycieli,
- szkoleniach i doskonaleniu zawodowym kadry pedagogicznej,
- budowaniu systemowych strategii wsparcia zdrowia psychicznego w szkole.

Rezyliencja została w niniejszym opracowaniu potraktowana jako kompetencja rozwojowa, możliwa do świadomego kształtowania w warunkach szkolnych, co nadaje pracy wyraźny wymiar praktyczny i wdrożeniowy.

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

Rezyliencja: Jak Szkoła Może Chronić Młodzież Przed Uzależnieniami XXI Wieku?

PROBLEM: ZAGROŻENIA XXI WIEKU I SKUTKI NISKIEJ ODPORNOŚCI



ROZWIĄZANIE: JAK SZKOŁA MOŻE BUDOWAĆ REZYLIENCJĘ?

3 Kluczowe Potrzeby dla Odporności (Model R. Hansona)



Zaspokojenie potrzeb bezpieczeństwa, satysfakcji i więzi wspiera dobrostan i gotowość do nauki.

5 Kluczowych Czynników Ochronnych



Badania dowodzą, że te elementy budują odporność nawet w najtrudniejszych warunkach.

Kluczowa Rola Nauczyciela



Każdy nauczyciel może wzmacniać rezyliencję uczniów poprzez codzienne działania.

Ilustracja 3. Jak szkoła może chronić przed uzależnieniami?

Źródło: Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

PODSUMOWANIE

Przedstawione w artykule rozważania wskazują, że rezyliencja stanowi jeden z kluczowych zasobów psychicznych chroniących dzieci i młodzież przed negatywnymi konsekwencjami współczesnych zagrożeń rozwojowych, w tym uzależnień XXI wieku. W warunkach dynamicznych przemian społecznych, kulturowych i technologicznych szkoła coraz częściej staje przed wyzwaniem nie tylko realizacji celów dydaktycznych, lecz także wspierania dobrostanu psychicznego uczniów oraz ich zdolności adaptacyjnych.

Analiza teoretyczna pozwala postrzegać uzależnienia – zarówno substancjalne, jak i behawioralne – jako nieadaptacyjne strategie regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem. Ich rozwój często wiąże się z deficytami w zakresie odporności psychicznej, niskim poczuciem sprawstwa oraz brakiem bezpiecznych relacji. W tym kontekście rezyliencja pełni funkcję czynnika ochronnego, który sprzyja zdrowemu funkcjonowaniu psychospołecznemu oraz zwiększa efektywność procesu uczenia się.

W artykule podkreślono, że rezyliencja nie jest cechą stałą, lecz dynamicznym procesem, który może być wzmacniany poprzez świadome działania edukacyjne. Szkoła, dzięki swojej strukturze i relacyjnemu charakterowi, ma szczególny wpływ na rozwijanie odporności psychicznej uczniów. Kluczową rolę odgrywają tu relacje nauczyciel-uczeń, oparte na przewidywalności, poczuciu bezpieczeństwa i wzajemnym szacunku. Obecność wspierającego dorosłego może istotnie ograniczać ryzyko zachowań kompulsywnych oraz sprzyjać rozwojowi kompetencji emocjonalnych.

Istotnym wnioskiem płynącym z analizy jest także ścisły związek pomiędzy rezyliencją a procesem nauczania i uczenia się. Uczniowie funkcjonujący w warunkach bezpieczeństwa psychicznego wykazują większe zaangażowanie, lepszą regulację emocji oraz większą gotowość do podejmowania wysiłku poznawczego. Tym samym działania ukierunkowane na wzmacnianie rezyliencji nie stanowią alternatywy dla edukacji poznawczej, lecz jej istotne uzupełnienie.

REZYLIENCJA W OBLICZU UZALEŻNIEŃ XXI WIEKU. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ JAKO KLUCZOWY OBSZAR PRACY SZKOŁY

Zwrócono również uwagę na znaczenie rezyliencji w procesie wychodzenia z uzależnienia. Wysoki poziom odporności psychicznej sprzyja utrzymaniu motywacji do zmiany, redukuje ryzyko nawrotów oraz ułatwia odbudowę relacji społecznych. Szkoła, jako środowisko względnie stabilne i przewidywalne, może pełnić ważną rolę wspierającą, o ile przyjmuje postawę opartą na zrozumieniu i jasnych granicach, a nie na stygmatyzacji.

Podsumowując, rezyliencja powinna być traktowana jako jeden z priorytetowych obszarów pracy wychowawczej i profilaktycznej szkoły. Jej systematyczne wzmocnianie wymaga spójnych działań całego zespołu pedagogicznego oraz integracji oddziaływań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Inwestowanie w odporność psychiczną uczniów stanowi inwestycję w ich zdrowie psychiczne, zdolność do uczenia się oraz odpowiednie funkcjonowanie wobec wyzwań współczesnego świata. ●

BIBLIOGRAFIA

1. R. Hanson, F. Hanson, *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, tłum. A. Sawicka-Chrapkowicz, Znak, Kraków 2018.
2. R. Hanson, *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, tłum. A. Sawicka-Chrapkowicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2016.
3. I. Heszen-Niejodek, H. Sęk [red.] *Psychologia zdrowia* (wyd. nowe), PWN, Warszawa 2020.
4. J. Kalat, *Biologiczne podstawy psychologii*, PWN, Warszawa 2020.
5. G.R. Schiraldi, *Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2019.

Literatura uzupełniająca – rezyliencja i rozwój

1. A.S. Masten, *Ordinary magic: Resilience in development*, Guilford Press, New York 2014.
2. M. Rutter, *Resilience as a dynamic concept*, „Development and Psychopathology” nr 24(2)/2012, s. 335-344.
3. E.E. Werner, R.S. Smith, *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*, Cornell University Press, Ithaca 2001.

Profilaktyka uzależnień i zachowania ryzykowne

1. H. Sęk, *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Scholar, Warszawa 2018.
2. K. Ostaszewski, *Profilaktyka problemów dzieci i młodzieży*, Scholar, Warszawa 2014.
3. B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań 2020.

Szkoła, nauczyciel i dobrostan

1. J. Pyżalski, *Cyberprzestrzeń – dzieci i młodzież*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019.
2. J. Madalińska-Michalak, *Dobrostan nauczyciela*, Wolters Kluwer, Warszawa 2017.
3. A.I. Brzezińska, *Społeczna psychologia rozwoju*, Scholar, Warszawa 2014.

Kamila Srebrzyńska-Bukrejewska

Psycholog, pedagog specjalny oraz trener TUS. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, wspierając ich w rozwoju umiejętności społecznych, budowaniu pewności siebie i radzeniu sobie z trudnościami. Ukończyła socjoterapię ETOH oraz studia na APS i podyplomowe na Uniwersytecie Warszawskim. W pracy kieruje się empatią i wiarą w potencjał każdego człowieka.