

## Ewa Wilczek-Rużyczka

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Wydział Psychologii,  
Pedagogiki i Nauk Humanistycznych  
<https://orcid.org/0000-0003-2261-8939>

# WSTĘP

Zdrowie psychiczne związane jest z całym szeregiem doświadczeń człowieka, które są powiązane pośrednio lub bezpośrednio ze zdrowiem. Pozytywny wymiar zdrowia psychicznego oznacza rozwijanie swoich mocnych stron, czyli kompetencji pozwalających na konfrontację i harmonijne przechodzenie do trudności, niepowodzeń i zagrożeń. Każdy człowiek, na co zwrócił uwagę amerykański psychiatra i psycholog Milton Erickson, posiada zarówno deficyty i ograniczenia, jak i zasoby: mocne strony, talenty, inteligencję, doświadczenia, które mogą być pomocne i użyteczne w życiu, pomagając radzić sobie z problemami oraz pokonywać trudności. Zasoby to wszystko, z czego człowiek może czerpać w życiu codziennym, co jest źródłem jego siły i mocy do realizacji jego potrzeb i celów.

Natomiast Stevan E. Hobfoll w opracowanej teorii zachowania zasobów (*conservation of resources*, COR) założył, że ludzie dążą do poszukiwania, uzyskania i ochrony zasobów – czyli tego, co jest dla nich cenne, a źródłem stresu może być zarówno subiektywna, jak i obiektywna strata tych zasobów. Zgodnie z teorią COR jednostki są obdarzone zasobami nieproporcjonalnie (nie po równo) z przyczyn społecznych, ekonomicznych i biologicznych, przez co istnieją różnice indywidualne możliwości i efektywności wykorzystywania zasobów, co determinuje różnice w radzeniu sobie ze stresem.

\*

Jednym ze znaczących zasobów osobistych, omawianym w niniejszej części, jest *resilience* określane jako prężność, elastyczność, giętkość oraz sprężystość; zdaniem Ireny Heszen i innych autorów *resilience* to zespół umiejętności, które pozwalają skutecznie radzić sobie ze stresem. Zasób ten wykazuje zarówno skłonność do oddzielania się od niekorzystnych zdarzeń, jak również przejawia zdolność rozwijania pozytywnych emocji. Prężność jako zasób osobisty nawiązuje do metaforycznego stanu, gdzie zniekształcony przedmiot na skutek swojej sprężystości powraca do stabilnego i właściwego położenia. Pojęcie prężności w ogólnym znaczeniu obejmuje zatem zbiór właściwości osobowościowych (prężna osoba – *ego-resilience*), zespół kompetencji społecznych oraz umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Brak tej umiejętności może prowadzić do wypalenia zawodowego, na które szczególnie narażeni są pracownicy służb medycznych. Jedną z metod interwencyjnych w zapobieganiu temu syndromowi jest uczestnictwo w treningach grup Balinta – metodzie opracowanej przez Michaela Balinta, polegającej na przyglądaniu się emocjonalnym aspektom relacji lekarz–pacjent. Celem spotkań jest poszerzenie rozumienia procesów emocjonalnych zachodzących w tej relacji, badanie wpływu, jaki na proces leczenia ma sama osobowość i zachowanie lekarza, identyfikowanie trudności w komunikacji i wgląd w nieuświadomione uczucia, emocje i motywy zachowań zarówno terapeuty, jak i pacjenta. Obecnie treningami objęto przedstawicieli innych zawodów pomocowych, a wyniki prac badawczych potwierdziły, że udział w treningach balintowskich rozwija empatię, *resilience* i zapobiega wypaleniu zawodowemu pracowników medycznych oraz sprzyja zarówno ich satysfakcji z wykonywanej pracy, jak i zadowoleniu pacjentów ze świadczonej opieki. W dzisiejszych czasach wiele osób potrzebuje terapii i wsparcia w rozwoju oraz utrzymaniu zasobów, aby w konstruktywny sposób radzić sobie ze stresem, elastycznie adaptować się i przezwyciężać przeciwności w sytuacjach trudnych, utrzymując zdrowie psychiczne dzięki wzmacnianiu odporności.

\*

Niniejsza publikacja stanowi zbiór wybranych treści prezentowanych w ramach 21. Europejskiego Sympozjum Somatoterapii i Edukacji Psychosomatycznej pt. „Zdrowie psychiczne – teoria, badania naukowe i praktyka”, zorganizowanego w dniach 17–18 września 2022 r. w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.