

JOANNA MATUSZCZAK-ŚWIGOŃ  <https://orcid.org/0000-0001-5188-3040>

Wydział Psychologii i Kognitywistyki, Uniwersytet Adama Mickiewicza, Poznań  
Faculty of Psychology and Cognitive Science, Adam Mickiewicz University in Poznań  
e-mail: joanna.swigon123@gmail.com

## Prężność rodzinna – aspekty teoretyczne i praktyczne

### Family Resilience – Theoretical and Practical Aspects

**Abstract.** Since 1930, there has been a shift from an interest only in the resilience of the individual to analyzing it in relation to the family as well. Family resilience is a process of positive adaptation of the entire family and its members, and effective coping with life's adversities (Luthar et al., 2000). In addition to coping with the demands, family resilience enables development in the face of serious life challenges (Walsh, 2006, 2016). Using the key processes of resilience, a family facing difficulties can emerge stronger and more resourceful in the face of future challenges. From Walsh (2013) distinguishes three overarching domains of family resilience: the belief system, the organizational patterns of family life, and the communication and problem-solving process. Research on the post-traumatic growth indicates that a crisis can be a serious warning that increases family's attention to the core values and important life issues; an opportunity to reassess life priorities that initiates the allocation of more time and attention to meaningful relationships (Tedeschi, Calhoun, 2004). The article presents the definitions and the history of the concept of family resilience. The Walsh model of family resilience is also presented and the practical implications of the model are discussed.

**Keywords:** family resilience, family resilience model, family resources

**Słowa kluczowe:** prężność rodzinna, model prężności rodzinnej, zasoby rodziny

#### DEFINICJE PRĘŻNOŚCI RODZINNEJ

Od roku 1930 rozpoczął się rozwój badań nad prężnością rodzinną (ang. *family resilience*). Badacze odeszli od analizowania rodziny jako źródła dysfunkcji i zaczęli patrzeć na rodzinę jako źródło siły i prężności (Nichols, 2013). W literaturze polskiej termin „resilience” tłumaczony jest jako sprężystość lub sprężystość psychiczna (Heszen, 2013; Kaczmarek, 2011; Szwejca, 2014), odporność psychiczna (Grzegorzewska, 2013; Opora, 2008), prężność (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011), rezyliencja (Junik,

2011) lub pozostawia się angielski termin *resilience* (Borucka, Ostaszewski, 2008). W odniesieniu do rodzin stosuje się termin prężność rodzinna, prężność rodziny (Gašior, 2014; Lachowska, 2013; Nadrowska i in., 2017) oraz odporność rodziny (Jarczyńska, 2011).

Istnieje kilka definicji prężności rodzinnej. Dale R. Hawley i Laura DeHaan (1996) wyróżnili kilka wspólnych elementów dla różnych definicji prężności. Są to: a) obecność trudności – bez przeciwności losu nie ma prężności, b) zdolność pokonania trudności i powrotu do poprzedniego poziomu funkcjonowania lub

ponad ten poziom, c) nastawienie salutogenetyczne, które kładzie nacisk na siłę i dobrostan, a nie patologię. Poniżej przedstawiono definicje prężności rodzinnej w kolejności chronologicznej w celu opisania, jak rozwijała się koncepcja.

Marilyn McCubbin i Hamilton McCubbin (1996) zdefiniowali prężność rodzinną jako pozytywne wzorce zachowania oraz funkcjonalne umiejętności, jakie jednostki i rodzina wykazują w obliczu stresujących okoliczności, służące utrzymywaniu jej integralności. Prężność rodzinna zabezpiecza lub, jeśli to konieczne, przywraca dobrostan członków rodziny i rodziny jako całości. Definicja ta podkreśla wagę czynników chroniących, które leżą u podstaw prężności rodzinnej.

Hawley i DeHaan (1996) ujęli prężność rodzinną jako ścieżkę, którą może podążać rodzina w toku przystosowywania się i rozwijania w obliczu stresu, zarówno obecnie, jak i w przyszłości. Rodziny z wysoką prężnością pozytywnie odpowiadają na trudności w zróżnicowany sposób w zależności od kontekstu, etapu rozwoju, interakcji czynników ryzyka i ochrony oraz wspólnych rodzinnych poglądów. Definicja ta skupia się na kilku kluczowych elementach. Po pierwsze, prężność rodzinna nie powinna być traktowana jako statyczny zbiór cech lub etykieta przypisywana niektórym rodzinom, ale raczej jako drogi, którymi rodziny mogą podążać w odpowiedzi na określone czynniki stresogenne. Po drugie, ważne jest, by rozpatrywać prężność rodzinną zarówno z perspektywy obecnej, jak i długoterminowej, ponieważ wiele czynników, które początkowo mają charakter chroniący dla rodzin, może później się stać czynnikami ryzyka. Po trzecie, definicja ta zakłada, że przebieg rozwoju prężności rodzinnej oraz jej ocena różnią się w zależności od konkretnego stresora. W trakcie leczenia paliatywnego lub w fazie terminalnej choroby nowotworowej utrzymywanie pozytywnej perspektywy na przykład nie będzie wiązało się z nadzieją na wyzdrowienie. Pozytywna perspektywa może oznaczać zachowanie poczucia sensu życia w obliczu świadomości jego nieuchronnego końca, pomimo dolegliwości wynikających z zaawansowanej choroby. Wówczas ważne jest skupianie się na jakości życia chorego, a nie

nadziei na wyzdrowienie. Mogą się pojawiać inne strategie o charakterze adaptacyjnym, takie jak akceptacja straty, przygotowywanie się na odejście, pogodzenie się z nieuchronną śmiercią, docenianie wspólnego czasu, który pozostał (Faccio i in., 2018).

Pauline Boss (2006) zwróciła uwagę, że prężność to coś więcej niż powrót do stanu wyjściowego, utrzymanie *status quo*. Prężność oznacza bowiem wznoszenie się ponad trudne doświadczenia, pozwala funkcjonować kompetentnie, adekwatnie do wymagań pomimo doświadczenia trudnych sytuacji i zachować poczucie sensu życia. Prężne rodziny to te, które zmagają się z przeciwnościami i doświadczają znaczącej straty, ale jednocześnie są zdolne do mobilizowania i tworzenia zasobów, aby przetrwać. Ponadto rodziny te potrafią nadawać sens wyzwaniom, przed którymi stoją, oraz integrować je w narrację o historii swojego życia.

Zdaniem Fromy Walsh (2006, 2016) prężność rodzinna jest zdolnością rodzin do bycia odpornym na kryzysy i umiejętnością rozwoju w obliczu zagrażających wyzwań życiowych. Oznacza też zdolność do wychodzenia z trudności życiowych silniejszym i zaradniejszym. To aktywny proces utrzymywania wytrwałości w działaniu i rozwoju w odpowiedzi na kryzysy i wyzwania. Prężność rodzinna jest dynamicznym, interaktywnym procesem, który składa się na pozytywną adaptację rodziny jako całości oraz jej członków zgodnie z założeniem, że stresujące wydarzenia życiowe mają wpływ na całą rodzinę, z kolei kluczowe procesy rodzinne wpływają na adaptację poszczególnych osób i rodziny jako całości do zmieniających się wymagań życiowych. Prężność rodzinna to nie tylko radzenie sobie ze stresującymi warunkami, przetrwanie ciężkiej próby, powrót do stanu równowagi, ale także pozytywna adaptacja, zdolność do rozwoju osobistego i korzystnych zmian w relacjach interpersonalnych. Zdaniem Walsh (2006) nadawanie wspólnych znaczeń odgrywa główną rolę w prężności rodzinnej i daje nadzieję, poczucie spójności i cel. Kluczowe procesy rodzinne oraz zasoby pozarodzinne umożliwiają systemowi rodzinnemu mobilizować się, zmniejszając ryzyko dysfunkcji i wspierają optymalną adaptację w obliczu

znaczących trudności życiowych (Patterson, 2002; Walsh, 2006).

Pozytywna adaptacja zależy od rodzaju, nasilenia i przewlekłości niesprzyjających wyzwań, od zasobów, ograniczeń, etapu rozwoju i celów rodziny zanurzonej w określonym kontekście społecznym oraz od przeszłych doświadczeń, zwłaszcza tych związanych z traumą i stratą (Walsh, 2016). Walsh (2013) zwraca uwagę, że większość poważnych stresorów nie stanowi krótkoterminowego, pojedynczego wydarzenia, lecz złożony zbiór zmieniających się warunków i wymagań związanych z własną historią i przyszłością. Ze względu na tę złożoność nie można wskazać na pojedynczą, niezmiennie skuteczną reakcję. Różne strategie radzenia sobie mogą się okazać przydatne w sprostaniu pojawiającym się i zmieniającym wymaganiom. Tak jak Hawley i DeHaan (1996), Walsh (2013) również podkreśla, że pewne podejścia, które są adaptacyjne krótkoterminowo, mogą się usztywniać i z czasem stać się dysfunkcyjne. Na przykład w fazie kryzysu choroba rodziny musi zmobilizować swoje zasoby i zjednoczyć siły, aby sprostać kryzysowi, ale później na etapie chronicznej choroby powinna zmienić swoje podejście, by zająć się także potrzebami innych członków rodziny (Rolland, 2012; Walsh, 2003).

Pozytywna adaptacja (skuteczna adaptacja, ang. *bonadaptation*) oznacza adekwatne do zmieniających się wymagań, kompetentne funkcjonowanie jednostek, podsystemów rodzinnych oraz dopasowanie interakcji rodzinno-ekosystemy do wymagań w obliczu znaczącego ryzyka na poziomie takim samym lub wyższym niż przed wystąpieniem kryzysu (Patterson, 2002). Zgodnie z teorią stresu (Lazarusa, Folkman, 1984) pozytywna adaptacja polega na dopasowaniu możliwości, zasobów rodziny do wymagań wynikających z wyzwań życiowych. Opierając się na Teorii Zachowania Zasobów Stevana Hobfolla (2006), pozytywną adaptację można zdefiniować jako dążenie do równowagi w wymianie zasobów między rodziną a środowiskiem. Natomiast negatywna adaptacja (nieskuteczna adaptacja, ang. *maladaptation*) polega na podejmowaniu nieadekwatnych wysiłków w celu sprostania tym wymaganiom, czyli braku równowagi między możliwościami,

zasobami rodziny a wymaganiami i wynikającymi z nich stratami (Heszen, 2013). Kryteriami pozytywnej i negatywnej adaptacji może być sposób i/lub rezultat wypełniania zadań rozwojowych (Havighurst, 1981), rozwiązywania kryzysów rozwojowych (Erikson, 2004) przez poszczególnych członków rodziny oraz radzenie sobie rodziny z zadaniami wynikającymi z cyklu życia rodziny (Carter, McGoldrick, 2005), a także innymi wyzwaniami życiowymi zarówno o charakterze normatywnym, jak i nienormatywnym.

Zdaniem Ann Masten (2014) prężność jest zdolnością dynamicznego systemu do skutecznego przystosowania się do zakłóceń, które zagrażają funkcjonowaniu, przeżyciu lub rozwojowi tego systemu, czyli pozytywną adaptacją i rozwojem w kontekście ekspozycji na znaczące trudności życiowe. Wyróżnia się dwa kryteria definiujące prężność: 1) ryzyko określające rodzaj wyzwań, które zagrażają systemowi oraz 2) adaptację, która wskazuje, jak dobrze system radzi sobie z tymi wyzwaniami. Istnieją różne ścieżki prężności, czyli przebieg adaptacyjnego funkcjonowania rodziny: 1) odporność na stres w kontekście nagłej traumy lub przewlekłych trudności życiowych (utrzymanie adekwatnego funkcjonowania pomimo zagrożeń); 2) powrót do zdrowia po wystąpieniu wydarzenia traumatycznego (kompetentne funkcjonowanie przed wystąpieniem kryzysu, pogorszenie, a następnie poprawa funkcjonowania); 3) normalizacja w wyniku znaczącego zmniejszenia lub usunięcia zagrożeń (niekompetentne funkcjonowanie ze względu na chroniczne przeciwności losu, następnie poprawa funkcjonowania, gdy warunki wyraźnie się poprawiają); 4) wzrost potraumatyczny po doświadczeniu traumy. W badaniach nad prężnością indywidualną stosowano najczęściej dwa kryteria pozytywnej adaptacji: 1) wypełnianie adekwatnych do wieku zadań rozwojowych, 2) niskie nasilenie lub brak symptomów zaburzenia psychicznego lub zaburzeń zachowania (Masten, Monn, 2015). Masten (2014) wyróżniła dwa rodzaje kryteriów pozytywnej adaptacji: zewnętrzne – odnoszące się do społecznego funkcjonowania jednostki (np. pozytywne osiągnięcia szkolne, posiadanie grupy znajomych, wypełnianie zadań rozwojowych)

i wewnętrzne – odnoszące się do zdrowia psychicznego (np. dobre samopoczucie, niski poziom stresu). Natomiast pozytywną adaptację rodziny Joan Patterson (2002) określiła jako efektywne wypełnianie funkcji rodzinnych, do których zaliczyła: zapewnianie poczucia przynależności, wsparcia ekonomicznego, edukacji, socjalizacji oraz chronienie słabszych członków rodziny. Zadania, jakie stoją przed rodziną, zmieniają się w zależności od cyklu życia rodziny i etapu rozwoju jej członków.

## ROZWÓJ KONCEPCJI PRĘŻNOŚCI RODZINNEJ

Hawley i DeHaan (1996) wskazują trzy podstawowe kierunki badań, które przyczyniły się do rozwoju koncepcji prężności rodzinnej: 1) badanie mocnych stron rodzin, czyli identyfikowanie wspólnych cech dobrze funkcjonujących rodzin; 2) psychopatologia rozwojowa, która koncentruje się na czynnikach umożliwiających dzieciom radzić sobie z poważnymi przeciwnościami losu w taki sposób, aby nie tylko przetrwać, ale nawet rozwijać się; 3) teoria stresu rodzinnego, czyli Model Podwójnego ABCX autorstwa Hamiltona McCubbin i Joan Patterson (1983), przedstawiający poziomy adaptacji (od pozytywnej do negatywnej adaptacji) w zależności od czasu, który upłynął od wystąpienia kryzysu w rodzinie, wskazujący na różne ścieżki w procesie adaptacji. Jest to rozszerzenie modelu kryzysu rodzinnego (Model ABCX) (Hill, 1949) przez wprowadzenie okresu po kryzysie i pojęcia adaptacja (Lachowska, 2013). W Modelu Podwójnego ABCX „Aa” oznacza wiele sytuacji stresogennych, „Bb” stanowi zasoby rodziny, „Cc” pokazuje sposób, w jaki rodzice odbierają sytuacje problemowe, a symbol „Xx” to pozytywny lub negatywny rezultat adaptacji rodziny.

Obecnie wyróżnia się trzy fazy w rozwoju koncepcji prężności rodzinnej. W pierwszym okresie stworzono koncepcję prężności na poziomie systemu rodzinnego i opracowano typologię mocnych stron rodziny świadczących o prężności rodzinnej, rozszerzając teorię stresu rodzinnego (McCubbin i in., 1987; Patterson, 1988). McCubbin i współpracownicy (1987)

stworzyli typologię prężnych rodzin charakteryzujących się takimi cechami, jak rytmiczność (wysoka regularność **aktywności**, ceniecie czasu rodzinnego i rutyny), spójność rodzinna (akceptacja, lojalność, zaufanie, szacunek, wspólne wartości, wspólne nadawanie znaczenia trudnościom) oraz wytrzymałość rodzinna (poczucie kontroli nad życiem, wiara w wytrwałość rodziny, oddanie rodzinie, wyciąganie wniosków z wyzwań). Badania dotyczące właściwości prężnych rodzin stanowią pierwszą fazę w rozwoju koncepcji prężności rodzinnej: prężność zaczęła być postrzegana jako cecha rodziny (Henry i in., 2015).

Następnie pojęcie prężności rodzinnej ewoluowało w kierunku ujęcia jej jako procesu (Hawley, DeHaan, 1996; Patterson, 2002; Walsh, 2006). W drugim okresie zaakcentowano procesy chroniące w rodzinie oraz zintegrowano elementy teorii stresu rodzinnego, ogólnej teorii systemów i indywidualnej prężności.

Joan Patterson (2002) zintegrowała teorię stresu rodzinnego z terminologią pochodzącą z koncepcji prężności indywidualnej, zwracając uwagę na kilka podobieństw: 1) stresory lub wymagania w rodzinie = ryzyko; 2) zasoby lub zdolności rodziny = czynniki chroniące; 3) kryzys rodzinny = znaczące ryzyko (ang. *significant risk*); 4) adaptacja rodziny = poziom dopasowania możliwości jednostek, podsystemów rodzinnych oraz ekosystemu rodziny do wymagań wynikających z krytycznego wydarzenia życiowego. W literaturze przedmiotu zamiennie używa się pojęć znaczące zagrożenia, niebezpieczeństwa, kryzys rodzinny lub trudności życiowe rodziny, przeciwności losu na określenie tych doświadczeń rodzinnych, które zagrażają funkcjonowaniu, rozwojowi i przetrwaniu rodziny oraz niosą ryzyko negatywnej adaptacji (Boss, 2006; Patterson, 2002). Autorka tego artykułu postanowiła stosować jeszcze termin „krytyczne wydarzenia życiowe” (KWŻ), ponieważ wskazuje on na konieczność podjęcia przez rodzinę wysiłku adaptacji. Krytyczne wydarzenia życiowe charakteryzuje się emocjonalnym znaczeniem, wyjątkowością i niemożnością porównania z innymi zdarzeniami. Utrudnia ono funkcjonowanie osoby i jej rodziny, powodując destabilizację w dotychczasowych

mechanizmach przystosowania, czyniąc je niewystarczającymi, nieadekwatnymi i nieprzydatnymi. Jednostka i rodzina zmuszone są wprowadzić zmiany we wcześniejszych formach przystosowania, dokonać ponownej adaptacji (Sęk, 2001; Ziarko, 2014).

W drugim okresie rodzinne czynniki i procesy chroniące znajdowały się w centrum uwagi. Ochronę rodziny (ang. *family protection*) definiuje się jako mocne strony lub zdolności rodziny, czyli jej zasoby, z których rodzina może skorzystać, stojąc w obliczu każdego stresora, począwszy od trudności życia codziennego, a skończywszy na krytycznych wydarzeniach życiowych (Patterson, 2002; Walsh, 2006). Ochrona rodziny obejmuje zarówno istniejące, jak i nowe zasoby rodziny, które pomagają jej radzić sobie z wyzwaniem w taki sposób, aby poszczególne członkowie rodziny, podsystemy, systemy i interakcja rodzina–ekosystem funkcjonowały odpowiednio do wymagań. Na ochronę rodziny składają się procesy wspierające i chroniące (Henry i in., 2015). Zabezpieczenie rodziny przeciwdziała zagrożeniom wynikającym z trudności życiowych, które niosą ryzyko negatywnej adaptacji. Termin „czynniki wspierające” odnosi się do stosunkowo stałych cech (np. odpowiednie warunki zamieszkania) lub procesów rodzinnych na poziomie indywidualnym (np. umiejscowienie kontroli), rodzinnym (np. wspierające interakcje rodzic–dziecko) i społecznym, które występują w rodzinie niezależnie od kryzysu (Masten, 2014). Natomiast takie pojęcia, jak czynniki prężności rodzinnej (Black, Lobo, 2008), adaptacyjne procesy rodzinne (Walsh, 2006) oraz relacyjne procesy rodzinne (Patterson, 2002) opisują procesy w rodzinie, które chronią ją przed potencjalnymi szkodliwymi konsekwencjami znaczących zagrożeń. Można uznać zatem, że to zasoby rodzinne mobilizowane lub budowane w odpowiedzi na zagrożenie, aby zmniejszyć reakcję łańcuchową i lawinę negatywnych konsekwencji oraz rozwijać poczucie kompetencji mimo znacznego niebezpieczeństwa (Masten, 2014). Przykładami takich procesów są: pozytywne spojrzenie na świat, duchowość, zgoda w rodzinie, elastyczność, efektywna komunikacja, zarządzanie finansami, spędzanie czasu

razem, wspólne zainteresowania, rutyna i rytuały oraz poczucie wsparcia społecznego (Black, Lobo, 2008).

W tym okresie akcentowano zjawisko spiętrzenia się stresorów (kumulacji stresu rodzinnego) (Patterson, 2002). Wyróżnia się dwa rodzaje stresorów rodzinnych: 1) pionowe stresory (lub trwające stresory, chroniczne obciążenia), do których zalicza się statusy o charakterze ryzyka (np. przynależność etniczna, status imigranta, związki nieformalne, samotne rodzicielstwo, bieda) oraz zagrożenia wynikające z bieżących wzorców interakcji w rodzinie (np. słaba komunikacja, nieefektywne rozwiązywanie problemów, przemoc w rodzinie, uzależnienie), a także 2) poziome stresory (dotkliwe trudności, krytyczne wydarzenia życiowe), które zakłócają bieżące wzorce interakcji rodzinnych (np. zmiany w cyklu życia rodziny, zmiany w strukturze lub organizacji rodziny, diagnoza choroby fizycznej lub psychicznej, wystąpienie wydarzenia o charakterze traumatycznym, pogorszenie sytuacji finansowej, wojna lub terrorizm) (Conger, Conger, 2002; Masten, 2014; McGoldrick, Carter, 2005).

Wszystkie rodziny w cyklu swojego życia doświadczają różnorodnych stresorów. Normatywne kryzysy, takie jak zawarcie małżeństwa, narodziny dziecka, przejście na emeryturę, choć często stanowią pozytywne wydarzenia, wiążą się ze zwiększonymi wymaganiami wobec rodziny jako całości. Nawet drobne uciążliwości życia codziennego stanowią obciążenie dla rodziny, zwłaszcza gdy jej zdolności i zasoby służące radzeniu sobie są ograniczone (Patterson, 2002). Ponadto oprócz normatywnych wydarzeń życiowych wiele rodzin staje w obliczu niespodziewanych wyzwań, które mają charakter nienormatywny i mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie systemu rodzinnego. Na przykład doświadczanie straty bliskiej osoby, poważnej chronicznej lub śmiertelnej choroby, klęski żywiołowej, długotrwałej rozłąki lub nieustannych problemów finansowych stanowi czynnik ryzyka, a gdy współwystępuje z innymi stresorami, zwiększa ryzyko wystąpienia zakłóceń i utrudnień w funkcjonowaniu rodziny, w tym jej rozpadu. Skutki normatywnych i nienormatywnych doświadczeń zależą od

ilości i stopnia nasilenia stresu, który kumuluje się w tym samym czasie. McCubbin i Patterson (1983) nazywają to efektem „karambolu”. Stawianie czoła wielu stresorom spiętrzone w jednym czasie zwiększa ryzyko wystąpienia negatywnych konsekwencji dla systemu rodzinnego.

Zdaniem Carolyn Henry i współpracowników (2015) w trzecim etapie rozwoju koncepcji prężności rodzinnej opracowano interdyscyplinarny model prężności rodzinnej. Podczas drugiej fazy naukowcy i praktycy starali się zrozumieć, co zapewnia ochronę rodzin doświadczających kryzysu. Jednakże pojawiły się luki w konceptualizacji i w rezultacie zabrakło rozróżnienia między: a) rodzinnymi procesami wspierającymi i rodzinnymi procesami chroniącymi oraz b) rodzinnymi procesami chroniącymi a adaptacją rodziny. Procesy wspierające (ang. *promotive processes*) to predyktory pozytywnej adaptacji zarówno w warunkach niskiej, jak i wysokiej ekspozycji na ryzyko, sprzyjają pozytywnej adaptacji niezależnie od poziomu nasilenia zagrożenia – zasoby, które związane są z ogólną zdolnością do rozwoju danego systemu (Masten, 2014; Masten, Monn, 2015). Procesy chroniące (ang. *protective processes*) stają się moderatorami między pozytywną adaptacją a wysokim poziomem ryzyka, predyktorami pozytywnej adaptacji w kontekście znaczącego ryzyka. Obejmują procesy bezpośrednio aktywowane przez zagrożenie, chronią rodzinę przed potencjalnym negatywnym wpływem czynników ryzyka, zapobiegają lub łagodzą negatywne konsekwencje wynikające z zagrożeń lub ułatwiają odzyskiwanie równowagi w rodzinach doświadczających poważnych przeciwności losu. Masten (2014) używa metafory poduszki powietrznej: procesy chroniące działają analogicznie do poduszki powietrznej w samochodzie, która uruchamia się w wyniku wypadku (czynnik ryzyka) i zmniejsza obrażenia pasażera jadącego tym samochodem (moderuje negatywny wpływ wypadku). Na przykład przed diagnozą choroby nowotworowej utrzymywanie pozytywnej perspektywy jest procesem wspierającym, pomagającym rodzinie i jej członkom wypełniać zadania rozwojowe, a utrzymywanie pozytywnej perspektywy podczas leczenia cho-

roby staje się procesem chroniącym, ponieważ pomaga rodzinie radzić sobie ze zmianami, zmniejsza napięcie między członkami rodziny, ułatwia komunikację i zwiększa szansę na pozytywną adaptację rodziny.

W trzeciej fazie powstał Model Prężności Rodzinnej (Henry i in., 2015), który integruje kluczowe idee prężności indywidualnej i rodzinnej z perspektywą systemową rodziny. Model Prężności Rodzinnej przyjmuje podstawową zasadę prężności indywidualnej, zgodnie z którą procesy chroniące w jednych okolicznościach mogą stanowić czynnik ryzyka w innych. W trzeciej fazie podkreśla się, że adaptacja rodziny wymaga kompetentnego funkcjonowania poszczególnych członków rodziny, podsystemów rodzinnych, całego systemu rodzinnego oraz dopasowania rodziny do jej ekosystemu. Dlatego nie można uogólniać pozytywnej adaptacji jednego członka lub jednego podsystemu na pozostałych członków rodziny lub cały system rodzinny. Jednocześnie negatywna adaptacja jednego członka rodziny lub podsystemu po wystąpieniu znaczącego zagrożenia niesie ryzyko negatywnej adaptacji całej rodziny (Henry i in., 2015).

### **Model prężności rodzinnej Fromy Walsh**

Na podstawie metaanalizy badań dotyczących prężności i funkcjonowania rodzin oraz badań własnych Walsh (2003, 2006, 2016) stworzyła teoretyczny model prężności rodzinnej, w którym wyróżniła dziewięć kluczowych transakcyjnych procesów składających się na prężność rodzinną. Zostały one uporządkowane w trzy obszary funkcjonowania rodziny (rodzinne przekonania, organizacja i komunikacja), z których każdy dzieli się na trzy podkategorie (przedstawione w tabeli 1). Te podstawowe procesy prężności rodzinnej wchodzą we wzajemne interakcje, zarówno w obrębie poszczególnych obszarów, jak i pomiędzy nimi. Na przykład wspólne nadawanie znaczeń ułatwia jasność komunikacji, otwartość emocjonalną oraz rozwiązywanie problemów. Zwrotnie efektywna komunikacja sprzyja wspólnemu nadawaniu znaczeń. Model ten nie przedstawia typologii cech prężnej rodziny, lecz interakcyjne, dynamiczne procesy obejmujące mocne strony i zasoby, które

członkowie rodziny mogą mobilizować zarówno w ramach swojego systemu rodzinnego, jak i w transakcji z otoczeniem społecznym (Walsh, 2003, 2006, 2016).

**Tabela 1.** Kluczowe procesy składające się na prężność rodzinną

Podkategorie	Definicje
<b>System przekonań (ang. <i>shared belief system</i>)</b>	
Tworzony przez społeczeństwo i przekazywany z pokolenia na pokolenie, zakorzeniony w tradycji kulturowej i duchowej. Ma wpływ na percepcję i reakcję rodziny na kryzys. Składa się z trzech procesów, które nawiązują do obszarów wzrostu potraumatycznego w koncepcji Calhouna i Tedeschiego (2004).	
Nadawanie znaczenia trudnościom (ang. <i>making meaning of adversity</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postrzeganie istniejących ograniczeń i cierpień jako zrozumiałych</li> <li>• Skupianie się na możliwościach, a nie na ograniczeniach</li> <li>• Postrzeganie kryzysu i związanych z nim trudności jako wspólnych wyzwań</li> <li>• Budowanie nowego poczucia normalności, tożsamości i relacji</li> </ul>
Nadzieja: utrzymywanie pozytywnej perspektywy (ang. <i>positive outlook</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podtrzymywanie nadziei, optymizmu, wiary w możliwości radzenia sobie z trudnościami, poczucie humoru</li> <li>• Przekonanie, że cierpienie może się skończyć i pocieszenie jest możliwe w przyszłości</li> <li>• Zaakceptowanie pewnych ograniczeń oraz poczucie sensu życia pomimo nich</li> </ul>
Duchowość i wartości transcendentne (ang. <i>transcendence and spirituality</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestniczenie w religijnych lub duchowych praktykach</li> <li>• Obcowanie z naturą, twórcze i symboliczne wyrażanie siebie poprzez sztukę</li> <li>• Docenianie życia, redefinicja tożsamości oraz życiowych priorytetów, wdzięczność</li> <li>• Nadawanie sensu i celu obecnym doświadczeniom</li> </ul>
<b>Wzorce organizacji (ang. <i>organizational patterns</i>)</b>	
Aby sprostać wymaganiom, rodzina musi wypracować nowe sposoby organizacji, które czerpie z dotychczasowych doświadczeń, bieżących relacji, norm kulturowych, wartości i oczekiwań.	
Elastyczność i stabilność (ang. <i>flexibility</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdolność do zamiany ról i zmian w funkcjonowaniu w rodzinie według jej potrzeb i wymagań sytuacji przy jednoczesnym przywróceniu porządku, bezpieczeństwa i stabilności</li> <li>• Wypracowanie elastycznej struktury, która z jednej strony umożliwia reorganizację systemu rodzinnego, z drugiej zapewnia stabilność przez utrzymywanie rutyny, ustalenie jasnych zasad i tworzenie rytuałów</li> <li>• Utrzymywanie równowagi między stabilnością a elastycznością, aby osiągnąć komfort pochodzący z przewidywalności oraz zdolności do odpowiadania na wyzwania życiowe</li> </ul>
Spójność (ang. <i>connectedness</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzajemne wsparcie, zaangażowanie, współpraca między członkami rodziny oraz wzajemne respektowanie indywidualnych różnic w zakresie potrzeb, granic oraz autonomii</li> <li>• Tolerancja i szacunek wobec indywidualnych różnic w sposobach reagowania na kryzys</li> </ul>
Społeczne i ekonomiczne zasoby (ang. <i>social and economic resources</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdolność do mobilizowania i korzystania z sieci wsparcia rodzinnego, społecznego, lokalnego i instytucjonalnego w celu otrzymania wsparcia emocjonalnego i praktycznego</li> </ul>

<p>Komunikacja i rozwiązywanie problemów (ang. <i>communication/problem-solving processes</i>)  Patterson (2002) wyróżnia dwa rodzaje komunikacji rodzinnej: afektywna i instrumentalna. Komunikacja afektywna polega na wyrażaniu miłości, troski oraz zainteresowania i jest kluczowa dla rozwoju poczucia spójności rodzinnej. Komunikacja instrumentalna obejmuje wzorce stosowane w celu wypełnienia niezbędnych zadań, takich jak przydzielanie ról i ustalanie reguł. Umiejętność rodziny komunikowania troski i miłości podczas wypełniania koniecznych zadań jest szczególnie ważna, gdy rodziny zmagają się z kryzysem.</p>	
<p>Jasność i klarowność (ang. <i>clarity</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przekazywanie jasnych i spójnych informacji, uznanie przez rodzinę, że kryzys wystąpił</li> <li>• Otwartość i gotowość na rozmowy, pytania, rozwiewanie wątpliwości oraz zaufanie do siebie nawzajem</li> </ul>
<p>Otwarte wyrażanie emocji (ang. <i>open emotional sharing</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozwolenie sobie i pozostałym członkom rodziny na przeżywanie różnych uczuć, również tych trudnych, zaakceptowanie, że każda osoba może reagować na kryzys w inny sposób</li> <li>• Wzajemne pomaganie sobie w regulowaniu emocji</li> <li>• Wzajemna empatia oraz tolerancja wobec rozmaitych reakcji na kryzys</li> <li>• Dzielenie się pozytywnymi uczuciami, podnoszenie na duchu, spędzanie czasu razem w przyjemny sposób oraz znajdowanie czasu na odpoczynek i wytchnienie od problemów</li> <li>• Pomaganie dzieciom w nazywaniu emocji, które przeżywają, i w regulacji ich reakcji emocjonalnych</li> </ul>
<p>Wspólne rozwiązywanie problemów (ang. <i>collaborative problem solving</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skupianie się na zaradności rodziny, wspólne podejmowanie decyzji, współpraca, rozwiązywanie konfliktów oraz negocjowanie, uzgadnianie celów oraz wspólne podejmowanie działań, aby te cele osiągnąć</li> <li>• Budowanie siły rodziny na małych sukcesach, dostrzeganie ich i celebrowanie</li> <li>• Wyciąganie wniosków z przeszłych niepowodzeń, aby zapobiec dodatkowym problemom lub przygotować się na potencjalne trudności</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Matuszczak-Świgoń, Bakiera, 2021; Walsh, 2006, 2013, 2016.

## PRAKTYCZNE IMPLIKACJE MODELU PRĘŻNOŚCI RODZINNEJ

Odwoływanie się do prężności rodzinnej pozwala wyjść poza model deficytów w funkcjonowaniu rodziny oraz skupić się na działaniach zapobiegawczych, a także skoncentrować się na mocnych stronach i atutach rodziny. Postrzeganie rodzin wyłącznie w kategoriach deficytu podważa ich potencjał do naprawy i rozwoju. Podejście oparte na prężności pozwala ująć rodziny w kryzysie jako rodziny stojące w obliczu wyzwania, a nie uszkodzone, i dzięki temu podkreśla oraz wspiera ich rozwój. Rozumienie prężności rodzinnej jako procesu pokazuje, że potrzeby rodzin zmieniają się w czasie. Na przykład w trakcie lub tuż po wystąpieniu krytycznego wydarzenia życiowego rodziny mogą nie być gotowe na pozytywne reformułowa-

nie swojego doświadczenia. Natomiast wraz z upływem czasu nadanie znaczenia swojemu doświadczeniu okazuje się kluczowe w procesie pozytywnej adaptacji.

Koncepcja prężności rodzinnej coraz częściej uznawana jest za kluczową w projektowaniu oddziaływań profilaktycznych i interwencji. Podstawowym celem interwencji w pracy z rodzinami doświadczającymi krytycznych wydarzeń życiowych staje się rozwijanie ich mocnych stron (procesów wspierających lub chroniących) na wielu poziomach systemu rodzinnego oraz w ramach jego ekosystemów, które mogą być aktywowane, aby wzmocnić rodzinę w radzeniu sobie z przyszłymi normatywnymi lub niespodziewanymi wyzwaniami żywymi. Zgodnie z modelami prężności rodzinnej kliniczne implikacje mogą się odnosić do trzech obszarów:



1. System przekonań. Interwencje skierowane na budowanie wspólnego systemu przekonań pomagają rodzinie nadawać sens jej doświadczeniom, czynić je bardziej zrozumiałymi i znośnymi oraz ułatwiają przyjęcie pozytywnej, pełnej nadziei perspektywy na przyszłość. Umieszczanie cierpienia członków rodziny w kontekście ich doświadczeń jako naturalnego i zrozumiałego w ich sytuacji kryzysowej może normalizować ich reakcje oraz zmniejszać poczucie winy i wstydu. Poszukiwanie i podtrzymywanie mocnych stron rodziny przeciwdziała poczuciu bezradności i rozpacz, pomaga rodzinie podejmować inicjatywę oraz wytrwale pokonywać przeszkody. Ważne jest, by pomagać pacjentom zdobywać rzeczowe informacje dotyczące krytycznego wydarzenia życiowego oraz pracować nad przekonaniem, które są źródłem poczucia krzywdy, winy i wstydu. Praca nad wspólnym systemem przekonań może zapewnić rodzinie przestrzeń na podzielenie się swoimi obawami dotyczącymi odpowiedzialności za wystąpienie kryzysu. Może też pomóc zrozumieć ograniczenia w sprawowaniu kontroli nad pewnymi aspektami życia oraz wyciągać wnioski, które pomogą ukierunkowywać przyszłe działania. Interwencje skierowane na budowanie wspólnego systemu przekonań mogą pomagać członkom rodzin koncentrować ich energię na zmienianiu tego, co możliwe, akceptowaniu tego, co zostało utracone, i tego, co jest poza ich kontrolą, oraz uczyć ich tolerować niepewność i odzyskiwać nadzieję dotyczącą przyszłości.
2. Wzorce organizacji. W obliczu krytycznych wydarzeń życiowych interwencje skierowane na wzorce organizacji życia rodzinnego koncentrują się na pomaganiu rodzinie ponownie ustabilizować się, zapewniając członkom rodziny poczucie bezpieczeństwa i ciągłości życia rodzinnego. Mimo zmiany ról (może się zmienić podział obowiązków domowych, starsze dzieci mogą przejąć część obowiązków dostosowanych do ich etapu rozwoju) ważne jest, by dorośli zachowywali równowagę sił i władzy w rodzinie. Granice między systemem rodzinnym a zewnętrznymi ekosystemami często stają się bardziej elastyczne, ponieważ rodzina wchodzi w interakcje ze służbą zdrowia, może korzystać ze wsparcia przyjaciół, współpracowników lub wspólnoty religijnej (Walsh, 2013).
3. Procesy komunikacji. Interwencje skierowane na procesy komunikacji ułatwiają rodzinie przekazywać sobie nawzajem jasne i spójne informacje o trudnościach i możliwościach, pomagają wspólnie rozwiązywać problemy, podejmować konkretne kroki w kierunku osiągnięcia swoich celów. Ponadto pokazują, że w obliczu trudności ważne jest angażowanie się w przyjemne aktywności, dzielenie się radością, zachowywanie poczucia humoru, co daje wytchnienie od cierpienia i napięć (Walsh, 2013). Rodziny zmagające się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi często potrzebują pomocy, jak żyć z nieustanną niepewnością przyszłości, jak podtrzymywać nadzieję. Interwencje dotyczące procesów komunikacji mogą oferować przestrzeń, w której rodziny będą mogły znaleźć słowa i odwagę do mówienia o swoich trudnościach, wyzwaniach. Mogą wzmacniać atmosferę wzajemnego zaufania, empatii oraz tolerancji wobec różnych i zmieniających się w czasie reakcji emocjonalnych. Narracje na temat swoich zmagania mogą ułatwiać proces akceptacji (Henry, Morris, Harist 2015; Walsh, 2006, 2013, 2016).

## BIBLIOGRAFIA

- Black K., Lobo M. (2008), A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14, 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>.
- Boss P. (2006), *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. New York: W.W. Norton.
- Carter B.A., McGoldrick M. (2005), *Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*. London: Pearson.
- Cheavens J.S., Feldman D.B., Woodward J.T., Snyder C.R. (2006), Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135–145. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.135>.
- Conger R.D., Conger K.J. (2002), Resilience in midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 361–373.
- Cowan P.A., Cowan C.P., Schultz M.S. (1996), Thinking about risk and resilience in families. W: E.M. Hetherington, E.A. Blechman (red.), *Family Research Consortium: Advances in Family Research. Stress, Coping, and Resiliency in Children and Families*, 1–38. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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. 17–30. New York: Springer.
- Erikson E.H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Faccio F., Renzi C., Giudice A.V., Pravettoni G. (2018), Family resilience in the oncology setting: Development of an integrative framework. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00666>.
- Fiese B.H. (2002), Routines of daily living and rituals in family life: A glimpse of stability and change during the early child-raising years. *Zero to Three*, 22(4), 10–13.
- Grzegorzewska I. (2013), *Odporność psychiczna dzieci alkoholików*. Warszawa: Scholar.
- Hawley D.R., DeHaan L. (1996), Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283–298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>.
- Henry C.S., Morris A.S., Harrist A.W. (2015), Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64(1), 22–43. <https://doi.org/10.1111/fare.12106>.
- Heszen I. (2013), *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Koenig H.G. (2005), *Faith and Mental Health: Religious Resources for Healing*. London: Templeton Foundation Press.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Masten A.S. (2014), *Ordinary Magic: Resilience in Development*. London: The Guilford Press.
- Masten A.S., Monn A.R. (2015), Child and Family Resilience: A Call for Integrated Science, Practice, and Professional Training. *Family Relations*, 64, 5–21.
- Matuszczak-Świgoń J., Bakiera L. (2021), Experiences of adults as parents with cancer: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *Journal of Psychosocial Oncology*, 39(1), 765–788. <https://doi.org/10.1080/07347332.2020.1859662>.
- McCubbin H.I., Thompson A., Pirner P., McCubbin M.A. (1987), *Family Types and Strengths: A Life Cycle and Ecological Perspective*. Minnesota: Burgess International.
- McCubbin H.I., Patterson J.M. (1983), The Family Stress Process: The Double ABCX Model of adjustment and adaptation. *Marriage and Family Review*, 6(1–2), 7–37. [https://doi.org/10.1300/J002v06n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J002v06n01_02).
- McCubbin M.A., McCubbin H.I. (1996), Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis. W: H.I. McCubbin, A.I. Thomson, M.A. McCubbin (red.), *Family Assessment: Resiliency, Coping and Adaptation – Inventories for Research and Practice*, 1–64. University of Wisconsin.
- McGoldrick M., Carter B. (2005), *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives. Third Edition*. New York: Pearson.
- Neimeyer R.A. (2001), The language of loss: Grief therapy as a process of meaning reconstruction. W: R.A. Neimeyer (red.), *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, 261–292. Washington: American Psychological Association.

- Nichols W.C. (2013), Roads to understanding family resilience: 1920s to the twenty-first century. W: D.S. Becvar (red.), *Handbook of Family Resilience*, 3–16. Springer Science + Business Media.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2011), Prężność u dzieci i młodzieży: Charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16(1), 7–28.
- Olson D.H. (2000), Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144–167.
- Opora R. (2008), Praktyczne implikacje wynikające z badań nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży. *Studia Gdańskie*, 5, 97–108.
- Patterson J.M. (1988), Families experiencing stress: I. The Family Adjustment and Adaptation Response Model: II. Applying the FAAR Model to health-related issues for intervention and research. *Family Systems Medicine*, 6(2), 202–237. <https://doi.org/10.1037/h0089739>.
- Patterson J.M. (2002), Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233–246. <https://doi.org/10.1002/jclp.10019>.
- Rolland J.S. (2012), Mastering family challenges in serious illness and disability. W: F. Walsh (red.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*, 4 wyd., 452–482. New York: The Guilford Press.
- Sęk H. (2001), *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Scholar.
- Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004), Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Walsh F. (2003), Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42.
- Walsh F. (2006), *Strengthening Family Resilience*, 2. wyd. New York: The Guilford Press.
- Walsh F. (2013), Community-based practice applications of a family resilience framework. W: D.S. Becvar (red.), *Handbook of Family Resilience*, 65–82. Springer.
- Walsh F. (2016), Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family Process*, 55(4). <https://doi.org/10.1111/famp.12260>.