

Determinanty wpływające na zdrowie psychiczne

Całościowe spojrzenie na rozwój psychiki człowieka uwzględnia niezwykle złożoność czynników kształtujących zdrowie psychiczne w wymiarze biologicznym, socjologicznym i psychologicznym. A zatem życie psychiczne analizujemy m.in. w kontekście uwarunkowań genetycznych oraz innych czynników, które oddziałują na rozwój układu nerwowego już w życiu płodowym, takich jak: stan zdrowia matki, warunki bytowe, zażywane w czasie ciąży leki, sposób odżywiania, niedobory pokarmowe, toksyny, uzależnienia, promieniowanie jonizujące i wiele innych. Czynniki konstytucjonalne mają potencjał rozwojowy zarówno o pozytywnym, jak i negatywnym znaczeniu dla psychiki człowieka. Do czynników biologicznych zaliczamy również schorzenia infekcyjne, w szczególności ośrodkowego układu nerwowego, oraz inne zaburzenia mogące wpływać na rozwój funkcji psychicznych człowieka. W badaniach zauważa się także ogromne znaczenie wczesnych wpływów środowiskowych na zdrowie psychiczne, wśród których bardzo istotne są kompetencje rodzicielskie w opiece nad dzieckiem. Podkreśla się znaczenie więzi z osobami kluczowymi jako najistotniejsze dla osiągnięcia tożsamości i dojrzałości psychicznej. Późniejsze doświadczenia środowiskowe, wynikające z relacji szkolnych, rówieśniczych i innych, również mogą decydująco wpłynąć na zdrowie psychiczne. Krytyczny w rozwoju dziecka jest okres adolescencji, w którym naturalnie występują kryzysy psychiczne oraz związane z nimi negatywne przeżycia emocjonalne. Właściwe sposoby komunikowania się w rodzinie, stopniowe rozwiązywanie wzajemnych zależności, dostrzeganie podmiotowości młodego człowieka, ale też przekazanie systemu wartości pozwalają na stworzenie dogodnych warunków dla rozwijającej się wciąż psychiki. Niestety, w licznych badaniach socjologicznych potwierdza się występowanie wielu czynników niekorzystnych dla rozwoju zdrowia psychicznego jej członków, a nawet mówi się o kryzysie rodziny (wzrastająca liczba rozwodów, brak dostępności emocjonalnej rodziców z powodu pracy, emigracja zarobkowa czy nowe konfiguracje rodzinne). Wśród czynników społecznych ogromne znaczenie mają też okresy dziejowe, cywilizacyjne, kultura i religia oraz przynależność do określonych grup lokalnych. Zdrowie psychiczne człowieka determinują również czynniki psychologiczne, indywidualne dla każdej jednostki. Będą to cechy wrodzone i nabyte,

kształtowane w trakcie życia. W szczególności należą tu cechy temperamentu, osobowości, emocje, ale też funkcje poznawcze, samoocena, motywacje i wiele innych. Ogromne znaczenie ma też własna aktywność człowieka w rozwoju, jego doświadczenia życiowe, rozwiązywanie problemów, stosunek do innych ludzi i samego siebie. Autonomia, autentyczność, empatia i zdolność przystosowania się do zmieniających się warunków otoczenia, ale też odpowiedzialność należą również do cech kształtujących zdrowie psychiczne [67, 68]. Duży wpływ na kondycję psychiczną ma też odporność psychiczna. Środowisko, w jakim wzrasta dziecko, oraz postawy rodziców wobec sytuacji trudnych w dużej mierze ją modelują. Im większa odporność psychiczna, tym lepsze samopoczucie i większe osiągnięcia oraz równowaga i wewnętrzny spokój.

Odporność psychiczna odpowiada za to, jak zareaguje człowiek w obliczu wyzwania, stresu, presji w rozmaitych okolicznościach życiowych. Sformułowano cztery filary odporności psychicznej (model 4 C – *challenge, confidence, commitment, control*):

- **Wyzwanie** – życiowe wyzwania postrzega się jako szansę.
- **Pewność siebie** – wiara we własne możliwości.
- **Zaangażowanie** – wytrwałość w realizowaniu zadań.
- **Poczucie kontroli** – wywieranie wpływu na swój los [69].

Wśród osobowych czynników chroniących wymienia się również silną więź emocjonalną z rodziną, regularne praktyki religijne, szacunek dla autorytetów, pozytywny klimat w szkole oraz zaangażowanie w aktywności prospołeczne czy też dobre wyniki w edukacji. Badania potwierdzają fakt, że wysokie poczucie koherencji umożliwia procesy pozytywnej adaptacji i odporności w środowisku stresogennym. Osoby takie posiadają uogólnione zasoby odpornościowe, które są wykorzystywane w zmaganiu się z problemami i trudnościami życiowymi. Dzięki poczuciu koherencji człowiek w obliczu wyzwań ma poczucie zrozumiałości napływających z otoczenia bodźców, dostrzega i potrafi wykorzystać dostępne zasoby własne i zewnętrzne oraz ma motywację do działania [70]. Poczucie koherencji stanowi zasób podmiotowy, a także pozwala na uruchomienie w trudnych warunkach oraz sterowanie pozostałymi zasobami, takimi jak m.in. samoocena, poczucie tożsamości, myślenia twórcze, poszukiwanie wsparcia i poczucie

kontroli. Uważa się, że poczucie koherencji to kluczowy zasób decydujący o zdrowiu, a nawet określa się go jako prozdrowotną dyspozycję osobowościową [71]. Jeżeli bowiem stres zaburza równowagę emocjonalną i jest ryzykiem dla zdrowia psychicznego, to poczucie koherencji będzie chroniącym buforem, a ludzie z wysokim jej poziomem będą rzadziej chorować. Wśród innych psychospołecznych predyktorów zdrowia wymienić można: optymizm, samoakceptację, umiejętność radzenia sobie z emocjami, adaptację do ról społecznych, asertywność, autonomię oraz poczucie własnej skuteczności [72].

Ponieważ wiele zagrożeń dla zdrowia psychicznego znajduje się w środowisku szkolnym i rówieśniczym, zbadano czynniki chroniące, sprzyjające rozwojowi oraz zapobiegające zachowaniom ryzykownym i zaburzeniom. Czynniki te należy uwzględniać przy tworzeniu programów profilaktycznych ukierunkowanych na ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Należą do nich: poczucie przynależności i więzi ze szkołą, pozytywny klimat szkoły, przyjazna, wspierająca atmosfera, prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza, wymaganie odpowiedzialności i udzielania wzajemnej pomocy, stwarzanie okazji do przeżycia sukcesu (podnosi samoocenę i stwarza dobre perspektywy na przyszłość) oraz zdecydowana niezgoda na stosowanie przemocy [73].

Jak pokazały badania, okres wczesnej dorosłości to również duże wyzwanie tożsamościowe i adaptacyjne, w którym często dochodzi do kryzysów psychicznych. Pomimo że w tym czasie zmniejsza się dynamika zmian neurorozwojowych, pojawiają się nowe wyzwania, jak samowystarczalność, indywidualizm, podejmowanie kluczowych decyzji, na które wpływają nie tylko osobiste aspiracje, lecz także poczucie presji ze strony rodziny oraz oczekiwania społeczne i kulturowe. Ten okres – często ignorowany pod względem występujących problemów – może determinować zdrowie psychiczne i wpływać na dobrostan, ze względu na konieczność podjęcia wyborów związanych z wejściem na rynek pracy i założeniem rodziny. Współcześnie obserwuje się w tym obszarze trendy odraczania realizacji tych zadań, co wynika także ze zmian kulturowych i cywilizacyjnych. Przyczyniło się do tego również znaczące wydłużenie życia, o około 20 lat w stosunku do poprzednich dziesięcioleci, oraz upowszechnienie wyższej edukacji. Ponadto nastąpiły istotne zmiany w zakresie postrzegania

małżeństwa, rozwodów, rodzicielstwa czy ról płciowych. Obserwuje się zanik rodzin wielopokoleniowych, a młody człowiek często zdany jest wyłącznie na siebie. Pogłębiają się także różnice pokoleniowe wynikłe ze wzajemnego niezrozumienia doświadczeń poszczególnych generacji. Starsze pokolenie żyło w zupełnie innych realiach, gdzie jasno były określone role: pracownik, małżonek, rodzic. To powoduje negatywne określanie przez nich młodych dorosłych jako dziecienniały („kidults”), którzy nie chcą wziąć na siebie odpowiedzialności dorosłego życia. Współczesny młody człowiek nie ma często stabilności w zakresie zamieszkania, pracy czy związków, jest mobilny i elastyczny. Także na poziomie psychicznym musi być dostosowany do zmian w stylu życia, jak i wyznawanych wartościach, wciąż musi dostosowywać się do nowych trendów. Pomimo że sprzyja to rozwojowi osobistemu młodych dorosłych, bez skrepowania sztywnymi normami, niesie też ryzyko dla młodego pokolenia. Badacze obserwują w szczególności wydłużony kryzys tożsamości, tak charakterystyczny dla adolescentów. Człowiek jest niepewny i osamotniony, traci wyraźne punkty odniesienia. Mówi się nawet o tożsamości wielopostaciowej, podlegającej zmianom i adaptacji w zależności od okoliczności. Niestety konsekwencją tego są stres i niepokój, prowadzące do zachowań ryzykownych, a także wysoki poziom złości. Tutaj niezwykle istotną sprawą dla funkcjonowania młodych ludzi są zasoby indywidualne, które pozwolą im radzić sobie z trudnościami i zachować zdrowie psychiczne. Jednym z tych zasobów jest czynnik o znaczeniu ochronnym, ale też rozwojowym, mający duże znaczenie dla zachowania dobrostanu jednostki – prężność psychiczna [74]. Będzie ona omówiona szczegółowo w dalszej części monografii.

Zasoby osobiste, ale też społeczne czy materialne, są kluczowe dla wielu obszarów życia, podejmowanych aktywności życiowych oraz reagowania emocjonalnego. Każdy człowiek dysponuje różnorodnym repertuarem zasobów i mają one ogromne znaczenie dla realizacji życiowych celów, podejmowanych działań i aktywnego konstruowania własnej przyszłości. Na ustanawianie cele i plany wpływają również cechy osobowości oraz historia życia człowieka, a także uwarunkowania środowiskowe. Do zasobów osobistych zaliczamy m.in. przekonanie o własnej skuteczności, pozytywny afekt, wewnętrzne umiejscowienie kontroli oraz wysoką samoocenę i niską neurotyczność. Dla efektywnego działania niezwykle ważnymi

zmiennymi są nadzieja (przekonanie o umiejętności znajdowania dróg i energii do dążania do celu), optymizm oraz wspomniana już prężność [75].

Dużą rolę dla funkcjonowania psychicznego człowieka przypisuje się też kryzysom psychicznym, które występują we wszystkich okresach życia. Samo pojawienie się kryzysu jest sygnałem ostrzegawczym, zachętą do autorefleksji, zmniejszenia tempa życia. To moment na weryfikację postaw, zachowań, które mogą wymagać przemyślenia i zmiany, nowego ukierunkowania i nadania sensu. Dobrze przeżyty kryzys emocjonalny może prowadzić do pozytywnych zmian w funkcjonowaniu człowieka, rodziny, do znalezienia nowych sposobów zmagania się z problemami, uczenia się nowych kompetencji, ale też nowego postrzegania siebie. Możliwa jest poprawa samooceny, relacji z innymi ludźmi oraz odnalezienie sensu życia. Kryzys, który początkowo wydaje się tylko dezintegracją dotychczasowego życia, może doprowadzić do głębszej integracji, na wyższym poziomie, do gruntownej przebudowy życia i wartości. Rozwój może zawsze zaistnieć w sytuacji kryzysowej, a przeżywany lęk i dyskomfort to bodźce, które go umożliwiają. Kryzys uważa się za element rozwoju osobowości [69].

Wielu badaczy sądzi, że istotą pozytywnego zdrowia psychicznego jest wysoka inteligencja emocjonalna, odnosząca się do tych zdolności, które są odpowiedzialne za przetwarzanie informacji niosących przekaz emocjonalny i ich wykorzystanie w celu podjęcia odpowiedniego działania pozwalającego na rozwiązanie problemu lub podjęcie działań adaptacyjnych. Istotnymi elementami zdrowia psychicznego i inteligencji emocjonalnej jest rozpoznawanie i reagowanie na uczucia innych, zdolność do rozumienia przyczyn, konsekwencji i wzajemnych powiązań uczuć, a także umiejętność budowania motywacji do osiągnięcia istotnych celów. Człowiek inteligentny emocjonalnie uświadamia sobie przeżywane emocje, rozumie to, co czuje, a także dostrzega i rozumie emocje innych ludzi. Posiada też umiejętność czerpania wiedzy z tych emocji i umie ją odpowiednio wykorzystać – wycisza te emocje, które mu szkodzą. Inteligencja emocjonalna wywiera wpływ na skuteczność radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych, zmniejsza poczucie stresogenności pracy oraz chroni przed rozwojem zaburzeń psychicznych. Umożliwia też rozwiązywanie problemów interpersonalnych i zabezpiecza przed negatywnymi skutkami stresu społecznego, przyczynia się więc do dobrostanu

społecznego. Niski poziom inteligencji emocjonalnej uznawany jest za czynnik zwiększający ryzyko dla zdrowia, może być przyczyną pojawienia się zaburzeń psychosomatycznych. Osoby o niskim stopniu inteligencji emocjonalnej częściej uzależnione są od środków psychoaktywnych, a w sytuacjach stresowych wykorzystują unikalne strategie radzenia sobie, wykazują skłonność do zaprzeczania, odwracania uwagi i obwiniania się [28].

Badania wykazują, że inteligencja emocjonalna jest ważnym predyktorem satysfakcjonujących relacji osobistych, efektywnego funkcjonowania człowieka oraz zdrowia psychicznego [28].

Przedstawione wskaźniki zdrowia psychicznego mają wielowymiarową naturę, są zdeterminowane różnorodnymi czynnikami, które można analizować na wielu płaszczyznach. Psychologia pozytywna zakłada, że właściwości psychiczne, zarówno wrodzone, jak i nabyte, są kształtowane w ciągu całego życia człowieka oraz że są one kluczowe dla zapewnienia dobrostanu własnego oraz innych ludzi. Umożliwiają one samodzielne i odpowiedzialne radzenie sobie z wyzwaniami i zadaniami oraz biorą udział w zapewnieniu właściwej jakości życia. Właściwości psychiczne są tutaj utożsamiane z cechami osobowości rozumianej jako centralny system sterujący codziennym funkcjonowaniem człowieka. Są to względnie stałe predyspozycje do odczuwania, myślenia i zachowywania się w określony sposób w dążeniu do dobrostanu [72].

Jednym z pozytywnych bodźców, czynników chroniących przed szkodliwymi i stresującymi doświadczeniami, jest koncepcja *resilience* (prężność). Jest ona rozpatrywana jako zasób. Termin *resilience* jest tłumaczony na język polski jako sprężystość, zaradność, elastyczność, odporność psychiczna [77]. To zdolność przystosowania się do zachodzących dynamicznych zmian w życiu jednostki. W literaturze możemy spotkać terminy *resilience*, rozumiany jako proces dobrego adaptowania się do negatywnych warunków, zdarzeń życiowych, oraz *resilience* jako cecha osobowości – zasób jednostki [78]. Jednym z pierwszych badaczy zjawiska odporności był Norman Garmezy, badający przyczynę lepszego radzenia sobie ze stresem wśród dzieci. Prowadził on obserwacje rodzin, w których matki miały poważne choroby psychiczne (schizofrenia). Dzieci tych matek, pomimo