

РЕЗИЛИЕНТНОСТТА И ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА В НАШЕТО СЪВРЕМИЕ

Доц. д-р Боряна Иванова

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. В статията се акцентира върху значението на резилиентността като актуален и многоаспектен проблем, който се отразява не само върху живота на възрастните, но и на децата. Цел на проучването е не само да се разкрият същността и значението на резилиентността, но и влиянието на резилиентните фактори при справяне с трудни ситуации. Разглеждат се различни аспекти на този феномен. Още в предучилищна възраст се създават условия за развитие на резилиентни умения. В контекста на развитието на резилиентността се акцентира върху два вида ресурси: персонални и социални. Статията фокусира както върху значението на основните защитни, резилиентни фактори, а така също и върху ролята на семейството и социалното обкръжение за усъвършенстване на резилиентните умения на децата. В този контекст комуникацията и сътрудничеството между семейството и педагозите в образователните заведения имат неопценим принос. От възрастните в най-голяма степен зависи създаването на условия за развитие на резилиентните умения на децата, които им помагат да преодолеят предизвикателствата в живота.

Ключови думи: устойчивост; предизвикателства; деца; развитие; учители; семейство; социална среда; умения за устойчивост

В нашето съвремие не само пред възрастните, но и пред децата се очертават контурите на редица предизвикателства, които изискват своевременно решение. Ежедневно новините съобщават за нещастни случаи: природни бедствия, катастрофи, болни хора... Едва ли има семейство, което не е било съпричастно към мъката и страданията на близки, потърпевши от различни трагични обстоятелства. Никой не желае да му се случват нещастия и когато го връхлетят неочаквани събития, съпроводени с много негативна енергия, човек си мисли, че едва ли ще може да се справи със ситуацията. Но мобилизира всички сили, влага всички свои ресурси и силни страни на личността си, за да реши сложните проблеми. Неочакваните трагични събития по неповторим начин рефлектират върху живота на хората, понякога необратимо. В този

ред от мисли често се използва изразът „Това, което не ни убива, ни прави по-силни!“.

Проблемите, пред които са изправени хората, са от различно естество и с различна степен на комплицираност. Преживяванията, които ги съпровождат, са също различни по интензивност и продължителност. Всички ние съобразно темперамента, културата, ценностната ни система и натрупания опит по различен начин изразяваме чувствата си по отношение на своите, а и на чуждите проблеми. Възрастните винаги се стараят да предпазят децата от негативните последици на трагични събития. На основата на житейския си опит те мобилизират всичките си сили в стремежа си да се справят с възникналите предизвикателства. Децата обаче по-трудно могат да се ориентират в обстановката и да преодолеят трудностите. Ето защо те винаги трябва да разчитат на подкрепата на възрастните, от една страна, но от друга страна, родителите, близките и педагозите трябва да създават подходящи условия за формиране на личностни и социални компетентности у децата, необходими за самостоятелното преодоляване на появилите се трудни житейски проблеми.

В този контекст през последните години редица учени от различни научни области дискутират въпросите за резилиентността: за нейната същност и за факторите, които са най-значими при преодоляване на трудности. Преведено от английски език, понятието *resilience* означава способност за издръжливост, гъвкавост, еластичност, подвижност.

Цел на проучването, отразено в статията, е както да се разкрият същността и значението на резилиентността, така също и необходимостта от познаване на ресурсите на децата и резилиентните фактори, които биха могли да помогнат на подрастващите да се справят успешно в стресови ситуации.

Възникването и разпространяването на понятието „резилиентност“ се свързва с имената на редица учени, които изследват този феномен предимно при децата. През 1950 г. американският психолог Jack Block въвежда този термин при изследвания на малките деца. Психологът Norman Garnezy, който често е наричан „баща на теорията на резилиентността“, проучва влиянието на стреса върху децата. В педагогиката това понятие се въвежда от психолога и социолог Glen Edler, който изследва влиянието на бедността върху развитието на децата. Американските изследователи Emmy Werner и Ruth Smith също имат принос за популяризирането на понятието „резилиентност“. Темата за резилиентността се анализира и в трудове на френския невролог и психиатър Boris Cyrulik, швейцарския педагог Corina Wustmanna и много други учени като Robert Brandt, Brigitte Schäfer, Miriam Prieß, Christina Berndt, Tina Dörner, Maike Rönnaу и др.

Освен статиите и книгите, посветени на резилиентността, съществуват и центрове за резилиентност. През 2004 г. психологът Klaus Fröhlich-Gildhoff основава център за изследване на децата и младежите към ВУЗ във Фрай-

бург, Германия, в който се организират различни мероприятия за стимулиране на резилиентността на децата в образователните институции. Десет години по-късно, през 2014 г., в Университета в Майнц се създава „Немски център за резилиентност“, в който работят психолози, социолози и др. учени. Центрове за резилиентност има и в САЩ, Великобритания, Австралия и др. страни по света.

В науката са известни различни научни възгледи за това какво прави възрастните и децата силни в трудни за тях моменти, как влияе средата, в която живеят, с какви компетентности те трябва да разполагат, за да преодолеят трудностите. Първоначално учените са се насочвали към отговор на въпроса „Какво може да разболее човек?“, а впоследствие концепцията за резилиентността поставя въпроса по нов начин: „Какво поддържа човек да бъде здрав?“.

Вустман определя резилиентността като динамичен процес на приспособяване и развитие. Резилиентността се разглежда в различни аспекти, като педагогическият аспект я интерпретира като духовна стабилност, която предполага успешно справяне с натоваща житейски обстоятелства и произтичащите от тях негативни стресови последици (Wustmann 2004b; Petermann 2000). По отношение на детското развитие резилиентността се определя като психическа устойчивост срещу биологични, психични и психосоциални рискове на развитие (Wustmann 2003). Това означава, че резилиентните умения се развиват с течение на времето в процеса на взаимодействия на личността с другите хора и в ситуации, породени под влияние на негативни събития. Детето не е страничен наблюдател на събитията, които се случват, не е пасивен реципиент, а активно участва в този процес, като същевременно може и да разчита на чужда подкрепа. Фогт определя резилиентността като имунната система на детската душа. Както за засилване на имунната система са необходими витамини, минерали, движения и др. фактори, така и превантивно може да се стимулира развитието на резилиентността на възрастните и децата. Въпреки стремежа на възрастните да осигурят щастливо детство на децата и да ги предпазят от негативни влияния на средата, те невинаги успяват да постигнат това. Но винаги има шанс да се засили вярата в позитивния изход от непредвидени проблемни ситуации (Vogt 2018a).

Концепцията за резилиентността не предполага създаване на условия, които могат до голяма степен да игнорират появата на проблеми, а наличието на умения, които помагат на хората да се справят по-лесно с предизвикателствата пред тях. Редица учени, като Вустман и др., които изследват задълбочено различните аспекти на резилиентността при децата, поставят на преден план техните ресурси и компетентности (Wustmann 2004b). Децата те разглеждат като активни субекти, които сами се стремят да оформят живота си. В този ред от мисли, резилиентността акцентира върху позитивното развитие на човек при възникване на житейски проблеми.

Лаухт и др. учени подчертават, че смяната на парадигмата при изследване на този проблем очертава следните ориентири:

- новите изследвания са насочени от дефицитите на децата към стимулиране на техните потенциали и компетентности;

- още от ранна възраст е необходимо у децата да се формира умение да се справят с проблемите и възникналия стрес, да се формира чувство за отговорност, самостоятелни действия, стремеж към решаване на възникнали проблеми;

- анализират се не само факторите, които са причина за определени смущения, но и тези, които влияят позитивно върху психическото здраве. Наблюдава се промяна на възгледите от pathogenese (причини за възникване на болестите) към salutogenese (опазване здравето и потенциала на личността);

- възникналите трудности се свързват не само с рискове, но и с шансове за ново оформяне на живота и личностното развитие (Laucht et al. 2000).

Основите за формиране на резилиентни умения се поставят още в предучилищното детство. В представата за детето, отразена в различни педагогически концепции, то се разглежда като конструктор на собственото си развитие. Постепенно у него се формират умения да преодолява възникнали трудности не само с помощта на възрастните, но и самостоятелно на основа на личния си опит, преживяванията и компетентностите, които притежава.

Резилиентността от редица учени се определя не като постоянна, а като променлива величина. Това означава че както децата, така и възрастните в определени моменти от живота си притежават по-висока степен на резилиентност, но в други – по-трудно могат да се справят с възникнали пред тях трудни житейски проблеми (Opp, Suess, Fingerle 2020). В случай, когато децата растат в бедни семейства и въпреки трудните условия се развиват адекватно за възрастта си, може да се говори за резилиентно поведение¹⁾.

Резилиентността има различни измерения:

- тя не е вродено личностно качество, а умение, което се придобива и развива с течение на времето в контекста на сложните динамични взаимоотношения между децата и заобикалящия ги свят;

- тя не означава стабилен имунитет и абсолютна неуязвимост срещу негативните житейски обстоятелства и появили се препятствия, а е конструкт, който по различно време и ситуации може да варира. Детето може да промени поведението си в процеса на развитието си (Scheithauer et al. 2000);

- наличието ѝ в една област не означава успех във всички. В случай че в семейството има конфликти, може да се наблюдава психическа устойчивост по отношение на учебните постижения на децата, но не и в социалните им контакти (Wustamann 2004a);

- необходимо е психическата устойчивост, като сложен динамичен конструкт, непрекъснато да се развива в различни житейски ситуации.

За повишаване на резилиентността Вустман в единство разглежда значението на следните фактори: личните ресурси на детето, семейството и социалното обкръжение (Wustmann 2003). По отношение на личните ресурси децата с психическа устойчивост се характеризират като социално общителни, способни за адаптация в нови условия, любознателни, жизнерадостни, инициативни и по-самостоятелни сравнение с другите. Те укрепват доверието в себе си паралелно с развитието на позитивна самооценка и собствената активност. За тези деца е характерно, че за да постигнат успех, те разчитат предимно на себе си, ефективно използват своите ресурси, развиват социалните си компетентности, умеят да се самоконтролират, притежават умения за флексибилност в стресови ситуации. Решаващи фактори за социално-емоционалното развитие на децата се явяват възпитателният стил, компетентностите на родителите, а така също и емоционалният климат в семейството. Въпреки че понякога са налице рискови условия, като болести на членове от семейството, раздяла на родителите, децата с резилиентни умения са в състояние да изградят позитивно-емоционална и стабилна връзка поне с единия родител, която им осигурява грижи и стимули за развитие. Родители, които обръщат внимание на интересите на детето си, се превръщат в образец за поведение. С тяхна помощ у децата се развива умение да контролират поведението си, развива се чувство за отговорност, формира се отношение към успеха или неуспеха, стремеж сами да вземат решения, да познават силните и слабите си страни. Позитивното отношение на родителите към децата им гарантира сигурност, уютност и надежда. В случай че родителите не могат да приемат ролята на идентификационен модел за децата си, тогава социалното обкръжение на детето – неговите близки и учители, могат да помогнат. Те съдействат на децата при решаване на възникнали проблеми, явяват се модели за конструктивно поведение.

Рьонау-Бьозе и др. подчертават в контурите на резилиентността два вида ресурси – персонални и социални, и поставят акцент върху няколко фактора, които имат защитна функция и от една страна, отслабват негативното влияние на възникналите проблеми, а от друга страна, повишават възможността за позитивно развитие, поради което са известни с наименованието резилиентни фактори. Учените определят като най-значими следните защитни резилиентни фактори: възприятията за себе си и другите, самоувереност, социална компетентност, саморегулация, способност за решаване на проблеми и компетентности за преодоляване на проблеми (Fröhlich-Gildhoff, Rönnaу-Böse 2019; Rönnaу-Böse 2013).

1. Възприятията за себе си и другите

Те включват преди всичко адекватни възприятия за собствените мисли и емоции. В този контекст се изтъква и значението на саморефлексията. С

„възприятията за другите“ се означава способността за точни и правилни възприятия и оценки на други личности, техните чувства и преживявания в определени ситуации; умението да се разбере начинът на мислене и виждане на другите, което неминуемо се свързва и с развитие на емпатийните чувства.

2. Самоувереност

В основата ѝ е доверието в собствените сили и убеждението, че може да се постигне определена цел чрез преодоляване на трудности. Предвидимите очаквания стимулират личността към изпълнение на определени задачи, чието реализиране неминуемо води до повишаване на самоувереността. Децата постепенно разбират, че могат да влияят в определена степен на ситуациите и свързват причините за определени проблеми със своите действия и с резултатите.

За засилване на самоувереността в себе си Фогт съветва да се предостави възможност на децата да се включат в съвместни обсъждания по определени въпроси, да изкажат личното си мнение и да проявят активност при реализиране на целите си. Проявеното уважение към децата укрепва чувството за самоувереност. Подчертаване на силните им страни им дава възможност адекватно да могат да оценят собствените си умения и да ги приложат в подходящи ситуации³⁾.

3. Социална компетентност

Тя предполага умението човек да общува с другите хора; да проявява емпатия; да умее да работи в екип и при комуникация с другите да преценява социалната ситуация и да прилага адекватни начини на поведение; способност на основа на опита и компетентностите да решава възникнали конфликти. Всички изброени умения улесняват взаимоотношенията и взаимодействията между субектите в процеса на комуникация и възможностите за адекватна реакция по отношение поведението на другите.

В този ред от мисли е необходимо да подчертаем, че възрастните за децата винаги са били и ще бъдат модел за подражание. Затова и в този контекст се очертава значението на ценностната система, която се явява регулатор на действията ни и на личното ни отношение към другите хора. Определено възрастните би трябвало да се замислят какви модели на поведение предлагат на децата.

4. Саморегулация

Това умение означава преди всичко контролиране на чувствата, тяхната интензивност и продължителност, а следователно и контрол на собственото поведение. В този контекст се очертава и значението на това какви стратегии

за самоуспокояване в трудни ситуации биха могли да се приложат и кои са най-подходящите действия в подобни случаи.

Фогт подчертава, че когато децата започнат да споделят чувствата си, те ще се чувстват приемани и обичани от близките си, у тях ще се наблюдава стремеж към намиране на стратегии за преодоляване на тревожни ситуации. Срещу появата на тъга и стрес например могат да се използват разходки сред природата, включване в различни видове спорт, изобразителни дейности, грижа за животните и др.³⁾

5. Способност за решаване на проблеми

Тя предполага умение за анализ на проблема, преценяване на възможностите, средствата и пътищата за действие, прилагане на различни стратегии при решаване на проблемите. При децата често се наблюдава използване на метода проба – грешка.

6. Компетентности при преодоляване на проблеми

Стресовите ситуации се характеризират с многообразие по своето естество и различните хора ги преживяват по различен начин. Тези ситуации първо се преценяват, а след това засегнатите от тях личности използват собствените знания и опит, за да преодолеят трудностите. За адекватно справяне с проблемите трябва да се познават собствените компетентности, а при необходимост да се получи и социална подкрепа.

Гореизброените резилиентни фактори се намират в единство помежду си, когато пред хората се появяват проблеми, които изискват своевременно решение.

Актуалността и многоаспектността на проблема за резилиентността, която започва да се формира още у децата от предучилищна възраст, изисква интерпретирането ѝ като динамичен и комплексен биологичен, психически и социален феномен. Детайлното проучване на многобройните фактори, влияещи върху нейното развитие, определено би допринесло в голяма степен за формиране на психическата стабилност на децата в трудни житейски ситуации. За целта ценен принос имат комуникацията и сътрудничеството между родители и близки на децата и на педагозите. Именно с помощта на възрастните се създават условия у децата да се развият редица резилиентни умения, които им помагат да преодолеят предизвикателствата, които неочаквано се появяват в живота.

Комплицираността и многопластовостта на резилиентността изисква задълбочени теоретични проучвания за взаимовръзките между резилиентност и редица други индивидуални личностни характеристики като: темперамент, емпатия, самоконтрол, умение за адекватна оценка и самооценка, социални компетентности и др. Необходими са както теоретични, така също и емпи-

рични проучвания, в които да обединят своите компетентности психолози, педагози, социолози и др. учени. Теоретичните изследвания по темата предполагат и задълбочени научни изследвания с деца от различните образователни степени, които по различен начин, съобразно възрастовите си особености възприемат негативните ситуации и с наличните ресурси и компетентности се стремят да се справят с тях. Популяризирането на резултатите чрез научни форуми би обогатило информираността на учени, педагози и родители по този жизненоважен проблем.

БЕЛЕЖКИ

1. Textor, M., A. Bostelmann, 2020: Kinder stärken – was ist Resilienzförderung und wie kann diese gelingen. In: www.google.de, [viewed 25 Mai 2021].
2. Vogt, L., 2018a: Resilienz: Vom Immunsystem der Kinderseelen und wie wir es stärken können. Teil 1. In: www.google.de, [viewed 27 Mai 2021].
3. Vogt, L., 2018b Resilienz bei Kindern: Wie die 6 Schutzfaktoren die seelische Immunabwehr fördern. Teil 2. In: www.google.de, [viewed 27 Mai 2021].

REFERENCES

- FRÖHLICH-GILDHOFF, K. & RÖNNAU-BÖSE, M., 2019. *Resilienz*. München: Reinhardt.
- LAUCHT, M., SCHMIDT, M.H. & ESSER, G., 2000. Risiko – und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Frühförderung interdisziplinär*, 3, 97 – 108.
- OPP, G., SUESS, G. & FINGERLE, M., 2020. *Kinder stärken*. München: Reinhardt.
- PETERMANN, F., 2000. Grundbegriffe und Trends der klinischen Kinderpsychologie und Kinderpsychotherapie. In: Petermann, F. (Hrsg). *Lehrbuch der klinischen Kinderpsychologie und Psychotherapie*. Hogrefe: Göttingen, 15 – 30.
- RÖNNAU-BÖSE, M., 2013. *Resilienzförderung in der Kindertagesstätte – Evaluation eines Präventionsprojekts im Vorschulalter*. Freiburg: FEL
- SCHEITHAUER, H., NIEBANK, K. & PETERMANN, H., 2000. Biopsychosoziale Risiken in der Entwicklung. Das Risiko- und Schutzfaktorenkonzept aus entwicklungspsychopathologischer Sicht. In: Petermann, H., K. Niebank, H. Scheithauer (Hrsg.). *Risiken in der frühkindlichen Entwicklung. Entwicklungspsycho-pathologie der ersten Lebensjahre*, Hogrefe: Göttingen.
- WUSTMANN, C. 2003. Was Kinder stärkt. Ergebnisse der Relienzforschung und ihre Bedeutung für die pädagogische Praxis. In: Fthenakis, W. (Hrsg).

- Elementarpädagogik nach PISA. Wie aus Kindertagesstätten Bildungseinrichtungen werden können.* München: Herder, 106 - 135
- WUSTAMM, C. 2004a. *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern.* Beltz, Weinheim und Basel.
- WUSTAMM, C. 2004b. *Resilienz.* Düsseldorf: Cornelsen.

RESILIENCE AND CHALLENGES IN THE PRESENT DAY

Abstract. This work highlights the importance of resilience as a current and multifaceted problem that reflects on the lives of adults and children. The aim of the study is not only to reveal the essence and meaning of resilience, but also the influence of resilient factors in dealing with difficult situations. Different aspects of the resilience are considered. Preconditions for the development of resilience are created in pre-school age. In the context of resilience development, two types of resources are emphasized: personal and social. The article focuses on the protective, resilience factors and on the role of the family and the social environment in perfecting the children's resilience-skills. In this context communication and collaboration between the family and teachers in the educational institutions is very valuable. Adults create conditions for the development of resilience skills in children that help the overcome challenges in life.

Keywords: resilience; challenges; children; development; teachers; family; social environment; resilience-skills

✉ **Dr. Borjana Ivanova, Assoc. Prof.**

ORCID ID: 0000-0002-0289-6483

University of Plovdiv Paisii Hilendarski

Plovdiv, Bulgaria

E-mail: borjana-ivanova@uni-plovdiv.bg