

Tytuł: Trudne doświadczenia życiowe – czy można sobie z nimi poradzić? / Difficult experiences – is it possible to cope with them?

Słowa kluczowe: PRĘŻNOŚĆ PROCES POZYTYWNEJ ADAPTACJI ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Keywords: EGO-RESILIENCY POSITIVE ADAPTATION RESILIENCE PROCESSES RESILIENCY RESILIENCE

Autorzy:

Anna Jakubowska-Winecka - Zakład Psychologii Zdrowia Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Kinga Leszczyńska-Iwanicka - Zakład Psychologii Zdrowia, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Monika Stepnowska - Zakład Psychologii Zdrowia, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Streszczenie:

Artykuł omawia psychologiczne czynniki, które sprzyjają dobremu funkcjonowaniu w warunkach długotrwałego stresu i doświadczania trudnych życiowych zdarzeń, np. przewlekłej choroby. Przedstawiono w nim koncepcję odporności psychicznej i związanej z nią pozytywnej adaptacji w dwóch aspektach: jako właściwość jednostki – jej zdolności do elastycznego mobilizowania sił i dochodzenia do równowagi w niesprzyjających okolicznościach oraz jako proces rozwojowy umożliwiający wykorzystanie potencjału i zasobów psychospołecznych w konfrontacji z przeciwnościami losu.

Abstract:

The article deals with psychological factors supporting well-functioning while experiencing chronic stress and life difficulties, such as long-term illness. It presents concept of resilience and positive adaptation associated with it in two aspects: 1) as a personal feature – its ability to flexibly mobilize and restore balance in negative circumstances, and 2) as a development process, enabling using individual's potential and psycho-social resources to confront life's hardships.