

Katarzyna Jarosz  
ORCID: 0000-0002-0878-9013  
Uniwersytet Opolski

# Koncepcja strategii jakości noetycznych jako przykład metody projektowania wsparcia rozwoju odporności psychicznej dzieci i młodzieży

## ABSTRAKT

Celem artykułu jest przedstawienie autorskiej koncepcji strategii jakości noetycznych jako metody wsparcia rozwoju odporności psychicznej dzieci i młodzieży. Problem badawczy dotyczy odpowiedzi na pytanie: czy i w jaki sposób strategię jakości noetycznych można wykorzystać w profilaktyce jako metodę wsparcia rozwoju odporności psychicznej dzieci i młodzieży oraz jakie praktyczne implikacje wynikają z założeń strategii? W artykule zastosowano metodę analityczno-syntetyczną badania literatury przedmiotu.

Na podstawie opracowań literatury przedmiotu przeprowadzono analizę zależności pomiędzy noetycznym wymiarem osobowości a odpornością psychiczną oraz dokonano procesu konceptualizacji strategii jakości noetycznych. Przedstawiono miejsce i znaczenie autorskiej strategii w profilaktyce oraz określono praktyczne implikacje wynikające z jej założeń.

Z przeprowadzonych analiz wynika, iż jakości noetycznego wymiaru osobowości są czynnikami chroniącymi dla jednostek w sytuacjach trudnych. Wyznaczone cele oraz mechanizm działania strategii jakości noetycznych opierają się na strukturze neodynamiki Kazimierza

**SŁOWA KLUCZOWE**  
neodynamika,  
noetyczny wymiar  
osobowości, strategia  
jakości noetycznych,  
logoprofilaktyka,  
profilaktyka

SPI Vol. 27, 2024/1  
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2024.1.002pl  
Nadesłano: 08.08.2023  
Zaakceptowano: 16.02.2024

Popielskiego. Koncepcja strategii jakości noetycznych daje teoretyczne podstawy do poszukiwania wdrożeń praktycznych dla profilaktyki i logoprofilaktyki. Ukazuje ona sposoby wzmacniania i rozwoju osobowości w noetycznym wymiarze, co w znaczący sposób może przyczynić się do wspierania rozwoju odporności psychicznej jednostek. Może być ona wykorzystywana do budowy programów profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży.

## Wprowadzenie

Trudne sytuacje, kryzysy i cierpienie to nieodłączne elementy ludzkiego życia. Występują one z różną intensywnością i częstotliwością na różnych etapach życia. Ich przyczyną są zarówno wydarzenia o charakterze globalnym, jak i warunki ściśle związane z konkretną osobą (a tym samym ze środowiskiem, w którym ta osoba się żyje) oraz z jej predyspozycjami biologicznymi i osobowościowymi. Wzorce osobowe i autorytety promowane przez kulturę oraz sposób przekazywania wartości w procesie edukacji również nie pozostają w tym względzie bez znaczenia.

Doświadczenie niekorzystnych wydarzeń życiowych wiąże się z określonymi strategiami zachowania skutkującymi przyjęciem konkretnej postawy wobec takich wydarzeń. Warto podkreślić, że ludzie – jako wielowymiarowe istoty zdolne do rozwiązywania problemów – zawsze mają możliwość przyjęcia konkretnej postawy wobec sytuacji, które przyniosło im życie (Frankl 1978: 288). Pierwszym przykładem podejścia, jakie człowiek może wybrać w odpowiedzi na daną sytuację, jest rezygnacja, przy czym jest to zachowanie destrukcyjne, pogarszające niekorzystną sytuację i prowadzące do eskalacji problemów. Drugi przykład to podejście twórcze – takie, które pozwala przezwyciężyć trudne sytuacje i stojące za nimi warunki, a także przyjąć cierpienie jako pewne wyzwanie zmuszające go do rozszerzenia własnych możliwości, swego rodzaju drogę do „bycia i stawania się” (Popielski 2008a: 202–203).

Ludzie mają prawo wybrać własne podejście do bólu i cierpienia wynikających z wydarzeń, jakie przynosi im los. Istotne jest, by człowiek był przygotowany do dokonania takiego wyboru poprzez działania mające na celu pogłębienie samoświadomości w odniesieniu do istoty własnego człowieczeństwa: duchowości i sposobów

jej realizacji. Dzięki temu będzie w stanie przezwyciężyć wszelkie trudności, gdyż „skoro człowiek, jako fizyczno-psychiczno-duchowa całość, uwarunkowany jest «oddolnie» przez czynnik psychofizyczny, to również jest on uformowany i określony «z góry» przez ducha” (Frankl 1978: 277).

Wyposażenie jednostek w umiejętności zwiększające ich szanse na przezwyciężanie trudnych sytuacji zagrażających ich prawidłowemu rozwojowi i zdrowiu jest elementem profilaktyki (Gaś 2004: 33). Istotą działań profilaktycznych jest więc zapobieganie zagrożeniom i dążenie do utrzymania pożądanego lub zadowalającego stanu rzeczy (Jarosz 2019: 11). Warto zauważyć, że profilaktyka jest procesem antycypacyjnym, co oznacza, że odpowiednie działania podejmowane są zanim wystąpią problemy. Główne zadanie profilaktyki sprowadza się do ograniczania i usuwania czynników ryzyka zaburzających prawidłowy rozwój i zdrowe funkcjonowanie poprzez wzmocnienie czynników ochronnych (Gaś 2004: 32).

Czynniki ochronne to indywidualne cechy, sytuacje i warunki (relacje z bliskimi oraz cechy rodziny i środowiska społecznego) mogące zneutralizować negatywny wpływ czynników ryzyka, zwiększając ogólną odporność jednostki. W większości przypadków ich wpływ nie usuwa negatywnych czynników z życia jednostki lub danej grupy społecznej, ale pozwala sobie z nimi skutecznie radzić (Jarosz 2019: 44). Badania związane z profilaktyką zmierzają do zidentyfikowania uniwersalnych i skutecznych czynników ochronnych, dzięki którym będzie można projektować konkretne programy profilaktyczne.

Znaczenie czynników ochronnych w rozwoju umiejętności adaptacyjnych (w obliczu przeciwności losu lub traumatycznych wydarzeń) u osób, rodzin lub całych społeczności uwzględniane było w badaniach nad koncepcją odporności (rezyliencji). W ramach tych badań naukowcy próbowali diagnozować mechanizmy, które umożliwiają prawidłowy rozwój, pomimo występowania licznych niekorzystnych uwarunkowań tworzących system czynników ryzyka (Ostaszewski 2014: 69–71).

W literaturze przedmiotu termin *resilience* (odporność, rezyliencja) najczęściej odnosi się do odporności psychicznej, odporności na zranienie lub do energii. Używa się go w odniesieniu do szeregu czynników, procesów i mechanizmów ochronnych, które sprzyjają pozytywnemu funkcjonowaniu jednostki oraz całych grup społecznych,

pomimo przeciwności losu lub traumatycznych doświadczeń, jakie miały miejsce w teraźniejszości lub przeszłości (Junik 2011: 12, 49–50). Procesy te dotyczą zatem działania czynników ochronnych i zasobów jednostki w konfrontacji z negatywnymi wydarzeniami lub zagrożeniami.

Aktualnie koncepcja odporności łączy wiedzę z zakresu biologii, psychologii społecznej, psychologii rozwojowej i nauk medycznych. Znacząco przyczynia się ona do rozwoju badań mających na celu wypracowanie skutecznych sposobów pomocy dzieciom, młodzieży i rodzinom z grup podwyższonego ryzyka. W związku z tym szczególne znaczenie przypisuje się strategiom, które wzmacniają wpływ czynników ochronnych, wzbogacających zasoby indywidualne, rodzinne i środowiskowe (Jarosz 2019: 48).

Ważnym krokiem w badaniach nad czynnikami ochronnymi i zdrowiem było włączenie wymiaru noetycznego do badań nad człowiekiem przez Viktora E. Frankla (Popielski 1994, 2008; Klamut 2002; Benard 2004). Atrybuty tego wymiaru, takie jak koncentracja na życiu, cele i wartości, stanowią najistotniejsze cechy związane z odpornością osoby (Frankl 1986; Werner, Smith 1992; Antonovsky 1995).

Po głębokiej analizie osobistego doświadczenia Holokaustu Frankl wypracował pewne strategie terapeutyczne i profilaktyczne oparte na duchowości (Gąsior 2012: 118–119). Duchowość jest elementem wolności w człowieku (Frankl 1978: 284), która umożliwia mu przyjęcie określonego stanowiska w każdej sytuacji, a także zachowanie dystansu, podjęcie decyzji, a nawet uznanie bądź odrzucenie pragnienia: „Postanowiłem udowodnić, że człowiek jest nie tylko istotą fizyczną i psychiczną, ale także duchową – wolną i odpowiedzialną” (Frankl 1978: 310). Dzięki duchowej wolności osoby są w stanie kontrolować każdą sytuację oraz rozwijać zdolność wznoszenia się ponad siebie poprzez przyjęcie konkretnej postawy duchowej (Frankl 1978: 285, 294).

Siła duchowości definiowana jest za pomocą określenia „noedynamika”. Odnosi się ono do stanu zwiększonego napięcia wynikającego z poszukiwania sensu życia. Jako nieodłączna cecha ludzkiej natury stanowi ona podstawowy warunek zdrowia psychicznego (Frankl 1978: 295). Frankl opisuje ten stan jako „rozdźwięk pomiędzy tym, co już osiągnęliśmy, a tym, co jeszcze mamy osiągnąć; lub między tym, kim jesteśmy, a kim powinniśmy być” (Frankl 2009:

158). Jest to siła, która popycha ludzi do osiągnięcia wartościowych celów i szukania potencjalnych znaczeń ukrytych w każdej – nawet najtrudniejszej – sytuacji życiowej (Frankl 2010: 158).

Duchowy wymiar egzystencji obejmuje cechy noetyczne będące źródłem aktywności osoby, która może reagować w sposób duchowy i wznosić się ponad potrzeby, nawet jeśli jeszcze nie osiągnęła w pełni swojego potencjału (Frankl 1978: 280). Cechy te zostały wyodrębnione w procesie operacjonalizacji noetycznego wymiaru osobowości przez ucznia Frankla – Kazimierza Popielskiego. Według niego wymiar noetyczny przejawia się poprzez następujące elementy, które go tworzą:

- cechy noetyczne (subiektywny potencjał wrodzony każdej istocie ludzkiej: wolność, godność, cierpienie, nadzieja i podmiotowość, które umożliwiają byt oraz realizację istnienia, współtworząc doświadczenie sensu życia) (Popielski 1994: 100–102);
- orientacje czasowe (polegające na odczuwaniu przez jednostkę własnego istnienia w ramach „optimum czasowego”, które chroni ją przed nadmiernym skupianiem się tylko na jednym z możliwych czasów: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości) (Popielski 1994: 103);
- działania noetyczne (prowadzą one do realizacji cech subiektywnych i osobistej egzystencji; obejmują takie umiejętności, jak samopotwierdzenie, autotranscendencja, dystans do siebie, akceptacja życia, kreatywność i akceptacja innych) (Popielski 1994: 103–105);
- postawy noetyczne (stanowią przejaw wypracowanych sposobów bycia osoby, jej postawy wobec rzeczywistości wyrażające się w konkretnych działaniach, postawy wobec sukcesu i śmierci, postawy zaangażowania oraz postawy intelektualne i emocjonalne) (Popielski 1994: 105–106).

Powyższa lista streszcza i wyraża istotę idei człowieka jako istoty wielowymiarowej i duchowej. Co więcej, posłużyła ona do sporządzenia tzw. Testu Noeodynamiki (Popielski 1994: 99). Jak dowiodło wiele badań, noeodynamika ma niebagatelne znaczenie dla zdolności jednostki do radzenia sobie z chorobą, stresem lub traumą (Klamut 2002; Suchocka 2008, 2011; Popielski, Mamcarz 2015) i innymi

niekorzystnymi okolicznościami życia, takimi jak wychowywanie się w rodzinie z problemem alkoholowym (Gąsior 2012).

Wspomniane wyżej zależności występujące pomiędzy odpornością psychiczną a noetycznym wymiarem egzystencji wskazują na potrzebę konceptualizacji nowej strategii profilaktycznej ukierunkowanej na jakości noetyczne.

## Koncepcja strategii jakości noetycznych w profilaktyce

Strategie w profilaktyce to sposoby działania, dzięki którym dążymy do osiągnięcia zamierzonych celów. Strategie profilaktyczne wywodzą się z modeli teoretycznych wyjaśniających funkcjonowanie i rozwój osoby (Okulicz-Kozaryn 2003: 36–37). Są to zatem zgodne z teorią sposoby postępowania mające na celu osłabienie czynników ryzyka i wzmocnienie czynników ochronnych, co ma zapobiegać potencjalnym zagrożeniom. W budowaniu i wdrażaniu programów profilaktycznych wykorzystywane są pewne strategie. Do głównych strategii profilaktycznych zaliczamy strategię informacyjną, strategię edukacyjną, strategię alternatyw, strategię interwencyjną, strategię edukacji normatywnej i strategię redukcji szkód (Ostaszewski 2010: 85–91).

Pierwotna koncepcja strategii jakości noetycznych opiera się na wspomnianej wcześniej koncepcji noedynamiki opracowanej przez Popielskiego. Jej główne cele to wspieranie wielowymiarowego rozwoju dzieci i młodzieży ze szczególnym uwzględnieniem noetycznego wymiaru osobowości oraz przygotowanie jednostki do radzenia sobie z przeciwnościami losu poprzez odkrywanie sensu życia i praktyczne zastosowanie zinternalizowanych wartości.

Pierwszym celem szczegółowym strategii jakości noetycznych jest poszerzenie wiedzy człowieka na temat jego osobistego potencjału, dzięki czemu będzie on mógł sobie uświadomić stan swojego indywidualnego sposobu bycia. Odnosząc się do tych zasobów, osoba jest zdolna do optymalnego rozwoju osobistego, który różni się od rozwoju będącego skutkiem okoliczności lub związanego z „posiadaniem” czegoś. Wynika to z faktu, że jakości noetyczne są wrodzone każdemu człowiekowi i wypływają z jego natury. Wykorzystanie tego potencjału jest szczególnie ważne w trudnych lub ekstremalnych sytuacjach, gdy dana osoba może być pozbawiona (w mniejszym lub

większym stopniu) swych zasobów biologicznych i psychicznych na skutek przeciwności losu (Popielski 2008b: 17–20).

I tak, w ramach programów profilaktycznych opartych na strategii jakości noetycznych powinno się podejmować działania mające na celu poszerzenie wiedzy o typowo ludzkich zasobach i potencjałach, które ukierunkowują jednostki i grupy społeczne na takie wartości, jak wolność, odpowiedzialność, godność, miłość, nadzieja, zaufanie, otwartość, samoakceptacja, podmiotowość, czy koncentracja na celach, gdyż są to wartości powodujące, że osoba czuje się podmiotem własnego istnienia i ma wrażenie, że kieruje swym życiem. Jest to możliwe dzięki uznaniu wartości postawy – począwszy od tego, co może ograniczać funkcjonowanie jednostki w danej sytuacji, aż po szukanie i odkrywanie sensu danej sytuacji.

Drugim celem szczegółowym takiej strategii jest wspieranie działań noetycznych, które umożliwiają jednostce przyjęcie następujących postaw: podejście do życia jako zadania, przewyższanie trudności i podejmowanie wysiłku czy akceptacja i życzliwość wobec innych (Popielski 1994: 103). Czynniki, które ułatwiają przyjęcie postawy wobec życia jako zadania, to: samoakceptacja, satysfakcja z własnych osiągnięć, zaufanie do życia, kierowanie się sumieniem oraz własna ocena poczucia sensu (i znaczenia) życia (Popielski 1994: 104–105). A zatem ramy programów profilaktycznych opartych na wiedzy o wyżej wspomnianych jakościach noetycznych powinny obejmować działania wspierające rozwój umiejętności, podejmowanie zadań, rozwiązywanie problemów, wywiązywanie się ze zobowiązań, zaangażowanie i podejmowanie wysiłku – ze szczególnym uwzględnieniem wartości sumienia, którym należy się w życiu kierować.

Kolejnym zbiorem umiejętności, których rozwój powinien być wspierany w ramach działań profilaktycznych opartych na strategii jakości noetycznych, są te związane z przekraczaniem pewnych warunkowań i przyjmowaniem postawy dystansu wobec siebie, własnych problemów i przeszkód życiowych, co – w obliczu trudności – może inspirować osobę do twórczych rozwiązań, wysiłków i działań. W dążeniu do rozwijania działań noetycznych konieczne jest również uwzględnienie procesu budowania relacji z innymi ludźmi – relacji opartych na życzliwym i aktywnym podejściu do potrzeb innych ludzi oraz ich akceptacji. Ważną umiejętnością, na którą należy zwrócić uwagę podczas tworzenia i wdrażania działań profilaktycznych, jest

autotranscendencja polegająca na wznoszeniu się ponad określone warunki dzięki umiejętności odwoływania się do wartości poza- i ponadosobistych (Popielski 1994: 103–106).

Trzeci cel szczegółowy, który powinien być realizowany w ramach opisywanej strategii, jest związany z noetyczną czasowością i polega na wspieraniu „umiejętności tworzenia «czasowego optimum» u dzieci i młodzieży, czyli takiego poczucia umiejscowienia ich istnienia w czasie lub takiego sposobu ich komunikacji z rzeczywistością, które służą ich najpełniejszej samorealizacji” (Popielski 1994: 103). W programach profilaktycznych problem ten można uwzględnić poprzez rozwijanie umiejętności koncentrowania się na możliwościach zawartych w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Stanowi to konsekwencję wzmacniania poczucia wpływu na własną przyszłość oraz troski o swój dobrobyt.

Mechanizm funkcjonowania strategii jakości noetycznych opiera się na zasadzie twórczego bycia i stawania się jednostki, co Popielski definiuje jako pewne odniesienie czy też pewną tendencję „do...”. Jest to subiektywna zasada aktywnego, twórczego i refleksyjnego sposobu bycia i stawania się człowiekiem. Opiera się ona na założeniu, że człowiek jest popychany i pociągany przez określone potrzeby i wartości (wciąż jako aktywny podmiot) oraz że odnosi się „do...” kogoś lub czegoś, co jest dla niego cenne. Dzięki temu osoba funkcjonuje nie tylko na zasadzie potrzeb, ale odwołuje się do wartości i znaczeń, które stają się fundamentem jej motywacji, wyborów i decyzji, a także ciąglego bycia i stawania się (Popielski 1994: 59–60).

W praktyce profilaktycznej pozwala to na rozwijanie działań oraz umiejętności zaspokajania i regulowania – a nawet odraczania – potrzeb poprzez odniesienie „do...” wartości. Efektem jest dojrzała egzystencja postrzegana jako skutek świadomego wyboru, refleksji, decyzji, starań i odniesień. Odniesienie „do...” wartości subiektywnie ważnych jest możliwe nawet w indywidualnie niekorzystnej sytuacji (na przykład wymagającej wyrzeczenia lub cierpienia) i w znacznym stopniu wspiera rozwój odporności psychicznej poprzez wykorzystanie potencjału jakości noetycznych (por. Popielski 2008: 20–22).

Stosowanie w pracy profilaktycznej strategii kierowania jednostki „do...” wartości powinno obejmować następujące obszary tematyczne: rodzaje, funkcje i sposoby urzeczywistniania wartości w życiu, kształtowanie umiejętności rozróżniania i odkrywania wartości – od



egzystencjalnie znaczących do tych, które zazwyczaj podtrzymują życie, jak również absolutyzowanie wartości i quasi-wartości (por. Popielski 2008a: 67–75).

Strategia jakości noetycznych łączy w sobie elementy strategii informacyjnej i edukacyjnej, wzbogacając działalność profilaktyczną o kształtowanie podejścia jednostki „do...” wartości. Odpowiada to czwartej dźwigni skutecznej profilaktyki, o której wspomina Szymon Grzelak (2015) – „budowaniu na wartościach i marzeniach młodych ludzi”, a także koncepcji profilaktyki pozytywnej Krzysztofa Ostaszewskiego (2006) i modelowi profilaktyki pozytywnej Katarzyny Jarosz (2019).

Szczególne miejsce i znaczenie strategii jakości noetycznych można dostrzec w obszarze logoprofilaktyki definiowanej jako „koncepcja zastosowania filozofii prof. Frankla w profilaktyce zintegrowanej, która jest uniwersalna, zawiera racjonalną, spójną i odważną wizję oraz oferuje więcej niż tylko zapobieganie uzależnieniom czy propagowanie zdrowego stylu życia. Chodzi o to, abyśmy my – dorośli, potrafili skutecznie wspierać młodych ludzi w budowaniu dojrzałego świata wartości, a także w realizacji ich najgłębszych marzeń i celów życiowych” (Solecki cyt. za: Gubała 2022: 13). Omawiana strategia – ze względu na wyżej wymienione cele i mechanizm funkcjonowania – stanowi istotny element w rozwijaniu koncepcji logoprofilaktyki.

Ponadto strategia jakości noetycznych może być stosowana jako profilaktyka nie tylko w sposób uniwersalny, ale także selektywny, w ramach którego organizowane są działania skierowane do dzieci i młodzieży z grup zwiększonego ryzyka – tych, u których (ze względu na sytuację społeczną lub rodzinną) istnieje znacznie wyższe zagrożenie wystąpienia zachowań problematycznych. Ukazanie tej grupie odbiorców możliwości i zasobów wynikających z samego życia (i niezależnych od ich niekorzystnych warunków życiowych) może się okazać znaczącym procesem ochronnym na ścieżce ich dalszego rozwoju.

## Strategia jakości noetycznych w profilaktyce – przykłady dobrych praktyk

Biorąc pod uwagę wybrane założenia stojące za logoterapią Frankla oraz sposoby radzenia sobie z kryzysami, Fundacja

Wspierania Wychowania „Archezja” opracowała program profilaktyczny „Cuder – żyj z sensem”. Program ten skierowany jest do dzieci i młodzieży, a jego głównym celem jest wspieranie rozwoju umiejętności radzenia sobie z kryzysami rozwojowymi poprzez inspirowanie młodych ludzi do refleksji nad duchowym i moralnym potencjałem człowieka. Cele te osiągnięte są poprzez kreatywne sposoby organizowania zajęć, podczas których prezentowane są założenia antropologii personalistycznej Frankla oraz rozgrywana jest gra profilaktyczna „Cuder”. Działania w ramach tego programu mają na celu przygotowanie młodzieży „do konfrontacji z trudnościami życia poprzez uporządkowanie swych relacji, emocji, duchowości, umysłu i fizyczności” (Gubała 2022: 14). Fundacja realizuje także szereg działań opartych na koncepcji odkrywania sensu życia i oparcia się na wartościach. Działania te obejmują zajęcia integracyjno-profilaktyczne w Ojcowskim Parku Narodowym oraz ogólnopolskie projekty edukacyjno-profilaktyczne: „Bądźmy poszukiwaczami autorytetów” i „Szukajmy miłości w rodzinie” (Kmieciak-Jusięga 2022: 27–28).

Innym programem profilaktycznym opartym na Franklowskiej koncepcji wielowymiarowości człowieka jest projekt „Wspieranie wielowymiarowego rozwoju młodzieży” proponowany przez Katarzynę Jarosz. Przyjmuje on formę ustrukturyzowanych działań edukacyjno-społeczno-terapeutycznych, których tematyka odwołuje się do potencjałów w poszczególnych wymiarach egzystencji, tj. biologicznym, społecznym, podmiotowym i duchowym – potencjałów, które uznaje się za czynniki ochronne. Wybór czynników ochronnych w danym wymiarze życia opiera się na konkretnych teoriach, w tym m.in. na koncepcji salutogenezy Aarona Antonovsky’ego (wymiar biologiczny), koncepcji inteligencji społecznej Stephena Greenspana (wymiar społeczny), koncepcji Jacka Mayera i Petera Saloveya dotyczącej inteligencji emocjonalnej, koncepcji zachowań transgresyjnych Józefa Kozielskiego (wymiar subiektywny) oraz koncepcji sensu życia Viktora E. Frankla (wymiar duchowy) (Jarosz 2019: 8–9).

Program rozpoczyna się od ćwiczenia zatytułowanego „Kim jest człowiek?”, które ma na celu pomóc młodym ludziom znaleźć odpowiedź na to pytanie, ukazując związek pomiędzy cechami poszczególnych wymiarów egzystencji. Kolejne zajęcia koncentrują się na wspieraniu czynników ochronnych w danym wymiarze, w wyniku czego uczestnicy poznają sposoby korzystania z możliwości, jakie

daje życie, ze szczególnym uwzględnieniem odkrywania jego sensu i realizacji wartości (Jarosz 2022: 86–87).

## Wniosek

Podsumowując, strategia jakości noetycznych (ze względu na przyjęte cele związane ze strukturą ludzkiego wymiaru osobowości) w znacznym stopniu rozszerza zakres działań profilaktycznych. Strategia ta odwołuje się do motywacji związanych z noetycznym wymiarem egzystencji, czyli z odkrywaniem sensu życia poprzez realizację wartości. W ten sposób znacząco rozszerza i uzupełnia główne strategie wykorzystywane do tworzenia programów profilaktycznych.

Dlatego też strategia opisana w niniejszym artykule umożliwia podejmowanie działań, które wspierają rozwój postaw zachęcających do dostrzegania i wykorzystywania potencjału tkwiącego w życiu jako takim – pomimo niekorzystnych wydarzeń czy warunków, z jakimi dziecko lub nastolatek może się zderzyć. Podejście to opiera się na przekonaniu, że „cały potencjał naszego «ja» to odnalezienie sensu i urzeczywistnienie wartości, a także możliwości, które w sposób pośredni wynikają z konfrontacji człowieka z tym, co niesie los” (Frankl 1978: 18).

Wdrażanie wyżej wymienionych działań jest bardzo istotne, gdyż umożliwiają one doświadczanie motywacji prorozwojowych, które inspirują osobę do powiedzenia życiu „tak”, pomimo wszelkich przeciwności losu. Opisane wyżej postawy pomagają przeciwstawić się rozpacz, rezygnacji, wycofaniu z aktywnego życia lub biernemu oczekiwaniu na jakiegokolwiek szanse, jakie przynosi życie. Podnoszą one również poziom akceptacji siebie i swojego życia takim, jakie ono jest, poprzez naukę przyjmowania go i przeżywania w najlepszy możliwy sposób.

## Bibliografia

- Antonovsky A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, przeł. H. Janet Grzegołowska-Klarkowska, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Benard B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*, San Francisco (CA): WestEnd.

- Frankl V.E. (1978). *Homo patiens*, przeł. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Frankl V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl V.E. (2010). *Wola sensu. Założenie i zastosowanie logoterapii*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gaś Z.B. (2004). *Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja. Poradnik metodyczny*, Lublin: Pracownia Wydawnicza Fundacji „Masz Szansę”.
- Gąsior K. (2012). *Funkcjonowanie noo-psychospołeczne i problemy psychiczne dorosłych dzieci alkoholików*, Warszawa: Difin SA.
- Gubała T. (2022). *CUDER, czyli jak pokazać integrację osoby*, „Wychowawca”, lipiec–sierpień 2022, s. 12–13.
- Grzelak S. (2015). *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych. Jak wspierać młodzież w podróży życia?*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Jarosz K. (2019). *Profilaktyka pozytywna w teorii i praktyce pedagogicznej*, Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Jarosz K. (2022). *Model wielowymiarowej profilaktyki pozytywnej jako przykład narzędzia projektowania wsparcia rozwoju duchowości dzieci i młodzieży*, „Horyzonty Wychowania”, t. 21, nr 58, s. 78–89.
- Junik W. (2011). *Zjawisko rezylencji – wybrane problemy metodologiczne*, [w:] W. Junik (red.), *Resilience*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, s. 89–99.
- Klamut R. (2002). *Cel, czas, sens życia*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Kmiecik-Jusięga K. (2022). *Logoprevention: A New Concept of Prevention of Risky Behaviors in Children and Adolescents Based on the Assumptions of Victor E. Frankl's Logotherapy*, „Studia Paedagogica Ignatiana”, t. 25, nr 4, s. 19–32.
- Okulicz-Kozaryn K. (2003). *Teorie psychologiczne w praktyce profilaktycznej*, „Remedium”, nr 12(120), s. 36–37.
- Ostaszewski K. (2006). *Profilaktyka pozytywna*, „Świat Problemów”, t. 3, nr 158, s. 6–10.
- Ostaszewski K. (2010). *Kompendium wiedzy o profilaktyce* [w:] J. Szymańska (red.), *Przewodnik metodyczny po programach promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki*, Warszawa: Etoh Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych, s. 73–97.
- Ostaszewski K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Popielski K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski K. (2008a). *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*, Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Popielski K. (2008b). *Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, „Chowanna”, nr 1, s. 9–25.
- Popielski K., Mamcarz P. (2015). *Trauma egzystencjalna a wartości*, Warszawa: Difin SA.
- Solecki R. (2022). *Logoprofilaktyka*, „Wychowawca”, lipiec–sierpień 2022, s. 13–14.
- Suchocka L. (2007). *Psychologiczna analiza cierpienia w chorobie przewlekłej*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Werner E., Smith R. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, New York: Cornell University Press.

## ADRES DO KORESPONDENCJI

Dr Katarzyna Jarosz  
Uniwersytet Opolski  
Instytut Nauk Pedagogicznych  
e-mail: kjarosz@uni.opole.pl