**Czynniki chroniące przed zachowaniami ryzykownymi**

Do czynników chroniących badacze zaliczają kilka określonych elementów mieszczących się w zakresie predyspozycji intrapsychicznych i interpersonalnych, które wymieniono poniżej.

* **Rozwój samoświadomości**

definiowany jako kompetencja polegająca na dążeniu do realistycznego oceniania swoich możliwości i akceptowaniu własnych ograniczeń oraz umiejętności motywowania się do samodoskonalenia.
Nawiązywanie relacji z innymi – wyrażające się w realizacji społecznie akceptowanych zachowań, w ramach których dochodzi do inicjacji i podtrzymywania pozytywnych związków z innymi.

* **Społeczna świadomość**

określana jako umiejętność budowania relacji z innymi, poprzez okazywanie szacunku dla zachowań innych, rozpoznawanie wpływu innych na własne zachowanie oraz uwzględnianie wpływu własnych działań na zachowanie innych osób, z uwzględnieniem tolerancji i poszanowania odmienności.

* **Samozarządzanie**

polegające na na rozpoznawaniu, kontrolowaniu własnych emocji i zachowań oraz na samomotywowaniu do podejmowania i realizowania wyznaczanych celów, mimo pojawiających się trudności.

* **Osobista odpowiedzialność**

rozumiana, jako tendencja do rzetelnego postrzegania własnego zachowania i adekwatnego reagowania na własne słabości w zakresie indywidualnych aktywności, współpracy partnerskiej i grupowej.

* **Podejmowanie decyzji**

jako podejście do rozwiązywania problemów życiowych (rodzinnych, zawodowych, społecznych i innych) zakładające uczenie się od innych i wyciąganie wniosków z własnych działań oraz przejmowanie odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki.

* **Optymistyczne myślenie**

będące postawą względem siebie i innych opartą na zaufaniu i nadziei oraz tendencją do obiektywnego i pozytywnego postrzegania siebie, swojej życiowej sytuacji w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

* **Inne czynniki chroniące przed uzależnieniem**

Inni badacze w kontekście czynników chroniących przed uzależnieniem zwracają ponadto uwagę na takie elementy jak:

* wgląd w siebie (w emocje, motywacje i myśli),
* samodzielność i umiejętność poszukiwania pomocy oraz wsparcia,
* dobre relacje z bliskimi osobami (przynajmniej jedna bliska i zaufana relacja, na której można polegać),
* kreatywność w życiu osobistym i zawodowym,
* umiejętność patrzenia z dystansem na problemy oraz zachowania poczucia humoru,
* przejmowanie inicjatywy zgodnej z własnymi potrzebami,
* ukształtowana moralność i system wartości,
* upór i wiara w umiejętność radzenia sobie.

**Podsumowanie**

Wyżej wymienione elementy wchodzą w skład zasobów psychologicznych określanych mianem rezyliencji (*resilience* – ang. sprężystość, odporność psychiczna). Im silniejsza rezyliencja (więcej zasobów oraz bardziej rozbudowane zasoby) tym mniejsze ryzyko uzależnienia. Źródłem rozwoju zasobów może być wychowanie, predyspozycje osobowościowe,