

Fundacja Healing Touch



Odporność psychiczna w praktyce

Część
4

WYZWANIE

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE

Material ma na celu wspieranie rozwoju kompetencji w obszarze odporności psychicznej.

Część 4

Wyzwanie – jak oswoić zmiany i rozwijać się dzięki trudnościom?

Wprowadzenie

W poprzednich częściach cyklu „Odporność psychiczna w praktyce” omówiliśmy dwa pierwsze filary modelu 4C – Kontrolę oraz Zaangażowanie. Dowiedzieliśmy się, że odporność psychiczna pomaga świadomie koncentrować się na tym, na co mamy wpływ oraz konsekwentnie realizować ważne dla nas cele mimo pojawiających się przeszkód.

Trzecim elementem modelu 4C jest **Wyzwanie (Challenge)**. Odnosi się ono do sposobu, w jaki człowiek interpretuje zmiany, niepewność oraz trudne doświadczenia.

Życie każdego człowieka składa się z momentów stabilności, ale również z okresów zmian. Nowa praca, przeprowadzka, zakończenie ważnej relacji, pojawienie się nowych obowiązków czy konieczność nauczenia się nowych umiejętności mogą wywoływać stres i poczucie niepewności.

Dla jednej osoby zmiana będzie przede wszystkim zagrożeniem. Może pojawić się myślenie: „Nie wiem, czy sobie poradzę”, „To zbyt trudne”, „Lepiej niczego nie zmieniać”. Dla innej osoby ta sama sytuacja może stać się okazją do rozwoju. Nie oznacza to braku obaw lub trudnych emocji. Oznacza natomiast gotowość do potraktowania wyzwania jako doświadczenia, dzięki któremu można zdobyć nowe umiejętności i lepiej poznać własne możliwości.

W tej części przyjrzymy się temu, czym jest Wyzwanie w modelu 4C, dlaczego sposób interpretowania trudności ma znaczenie oraz jak rozwijać zdolność wykorzystywania zmian jako okazji do nauki i rozwoju.

Czym jest Wyzwanie w modelu 4C?

Wyzwanie (Challenge) jest trzecim filarem odporności psychicznej według modelu 4C. Odnosi się do przekonania, że zmiany, trudności i nowe doświadczenia mogą być naturalną częścią rozwoju człowieka.

Osoby z rozwiniętym wymiarem Wyzwania nie postrzegają każdej trudnej sytuacji jako zagrożenia. Częściej traktują ją jako możliwość nauczenia się czegoś nowego, zdobycia doświadczenia lub sprawdzenia własnych możliwości.

Nie oznacza to, że osoby odporne psychicznie lubią wszystkie trudności albo że nie odczuwają stresu. Różnica polega na sposobie interpretacji sytuacji.

Ta sama zmiana może zostać odebrana jako:

Zagrożenie: „Nie wiem, czy sobie poradzę.”

albo jako:

Wyzwanie:

„To będzie trudne, ale mogę spróbować znaleźć sposób działania.”

Odporność psychiczna nie polega na unikaniu trudnych doświadczeń. Polega na rozwijaniu umiejętności świadomego reagowania na nie.

Dlaczego sposób myślenia o trudnościach ma znaczenie?

Nie wszystkie wydarzenia wpływają na nas w taki sam sposób. Często kluczowe znaczenie ma nie sama sytuacja, lecz sposób, w jaki ją interpretujemy.

Przykładowo: Dwie osoby otrzymują informację, że ich stanowisko pracy zostanie zlikwidowane.

Pierwsza osoba myśli: „Straciłem stabilność. Wszystko się komplikuje.”

Druga: „To trudna sytuacja, ale może być momentem do poszukania nowych możliwości.”

Obie osoby mogą odczuwać stres, niepokój i niepewność. Różnica pojawia się w sposobie spojrzenia na sytuację. Osoby traktujące trudności jako wyzwania częściej:

- szukają rozwiązań zamiast skupiać się wyłącznie na problemie,
- uczą się nowych umiejętności,
- szybciej dostosowują się do zmian,
- traktują błędy jako informację zwrotną,
- są bardziej otwarte na rozwój.

Wyzwanie nie oznacza ciągłego przekraczania własnych granic

Czasami można błędnie zrozumieć ideę rozwoju poprzez wyzwania. Wyzwanie nie oznacza, że człowiek powinien stale zwiększać wymagania wobec siebie, ignorować zmęczenie lub podejmować coraz trudniejsze zadania.

Odporność psychiczna nie polega na ciągłym funkcjonowaniu na najwyższych obrotach. **Prawdziwy rozwój wymaga równowagi.**

Osoba odporna psychicznie potrafi rozpoznać:

- kiedy warto podjąć nowe wyzwanie,
- kiedy potrzebuje przygotowania,
- kiedy należy poprosić o wsparcie,
- kiedy odpoczynek jest potrzebną częścią procesu.

Rozwój nie polega na tym, aby nigdy nie czuć dyskomfortu. Polega na stopniowym zwiększaniu swojej zdolności radzenia sobie z nowymi sytuacjami.

Zmiana jako naturalna część życia

Wiele osób chciałoby rozwijać się bez okresów niepewności i trudności. Jednak większość ważnych zmian wiąże się z pewnym poziomem dyskomfortu.

Uczenie się nowej umiejętności oznacza początkowo popełnianie błędów. Zmiana pracy oznacza konieczność przystosowania się do nowych wymagań. Budowanie nowych relacji wymaga otwartości i gotowości na ryzyko emocjonalne. Rozwój często zaczyna się tam, gdzie kończy się pełna pewność i przewidywalność.

Nie oznacza to, że każda trudna sytuacja automatycznie nas wzmacnia. Znaczenie ma sposób, w jaki przez nią przechodzimy. Trudność może stać się źródłem rozwoju wtedy, gdy:

- wyciągamy z niej wnioski,
- szukamy nowych sposobów działania,
- korzystamy ze wsparcia,
- zauważamy własne zasoby.

Niepewność jako część procesu rozwoju

Niepewność jest naturalnym elementem zmian i często właśnie ona sprawia, że nowe sytuacje wydają się trudne. Człowiek często chciałby najpierw wiedzieć, jaki będzie rezultat, zanim podejmie działanie.

Jednak wiele ważnych decyzji w życiu wymaga rozpoczęcia drogi bez pełnej gwarancji sukcesu. Nowa praca, nauka, zmiana kierunku zawodowego czy budowanie nowych relacji zawsze wiążą się z pewnym poziomem niewiadomej.

Niepewność nie musi oznaczać, że robimy coś niewłaściwego. Czasami jest sygnałem, że znajdujemy się w sytuacji, w której uczymy się czegoś nowego i rozwijamy swoje możliwości.

Odporność psychiczna nie polega na tym, że potrafimy przewidzieć wszystko, co wydarzy się w przyszłości. Polega na rozwijaniu przekonania: **„Nie wiem dokładnie, co się wydarzy, ale mogę nauczyć się reagować na kolejne sytuacje.”**

Takie podejście pomaga skupić się nie na poszukiwaniu całkowitej pewności, ale na rozwijaniu elastyczności, zdobywaniu doświadczenia i podejmowaniu kolejnych kroków mimo pojawiającej się niepewności.

Najczęstsze bariery w podejściu do wyzwań

Unikanie zmian

Naturalną reakcją człowieka jest poszukiwanie bezpieczeństwa. Problem pojawia się wtedy, gdy unikanie każdej niepewności ogranicza rozwój.

Pozostawanie zawsze w znanym środowisku może dawać chwilowy komfort, ale jednocześnie zmniejszać możliwość zdobywania nowych doświadczeń.

Strach przed porażką

Wiele osób nie podejmuje wyzwań nie dlatego, że nie mają możliwości działania, lecz dlatego, że obawiają się niepowodzenia.

Pojawia się myślenie: „Jeśli mi się nie uda, będzie to oznaczało, że nie jestem wystarczająco dobry.”

Tymczasem błąd nie jest przeciwieństwem rozwoju. Jest częścią procesu uczenia się.

Przekonanie, że trzeba od razu wszystko umieć

Początki często są trudne. Osoba ucząca się języka, nowego zawodu czy nowej umiejętności może przez pewien czas czuć się niepewnie.

To normalne. Kompetencja zazwyczaj pojawia się dopiero poprzez praktykę.

Co pomaga rozwijać podejście do wyzwań?

Zmiana pytania

Zamiast pytać: „Dlaczego to mi się przytrafia?”

warto czasami zapytać: „Czego mogę się nauczyć z tej sytuacji?”

Skupienie na tym, co można zrobić

Trudne sytuacje często powodują skupienie na tym, czego nie możemy zmienić.

Podejście oparte na wyzwaniu kieruje uwagę na pytania:

- Jaki mam wybór?
- Czego potrzebuję?
- Jaki jest mój pierwszy krok?

Akceptacja dyskomfortu

Rozwój często wiąże się z chwilowym poczuciem niepewności. Dyskomfort nie zawsze oznacza, że robimy coś źle. Czasami oznacza, że uczymy się czegoś nowego.

Zapamiętaj

Wyzwanie nie oznacza, że każda trudność jest łatwa lub przyjemna. Oznacza zdolność patrzenia na zmiany i przeszkody jako na doświadczenia, które mogą prowadzić do rozwoju.

Odporność psychiczna nie polega na unikaniu trudnych sytuacji. Polega na rozwijaniu przekonania: **„Mogę nauczyć się radzić sobie z tym, co pojawia się na mojej drodze.”**

Elastyczność psychiczna – umiejętność dostosowania się do zmian

Jednym z najważniejszych elementów podejścia opartego na wyzwaniu jest elastyczność psychiczna. Oznacza ona zdolność dostosowywania swojego sposobu myślenia i działania do zmieniających się warunków.

Elastyczność nie oznacza braku zasad ani rezygnacji z własnych wartości. Oznacza gotowość do poszukiwania nowych sposobów działania wtedy, gdy dotychczasowe metody przestają być skuteczne.

W życiu często spotykamy sytuacje, których nie możemy wcześniej przewidzieć. Plan może wymagać zmiany, pojawiają się nowe okoliczności, a rozwiązania, które wcześniej działały, mogą przestać wystarczać.

Osoba o wysokim poziomie odporności psychicznej nie pyta wyłącznie: „Dlaczego sytuacja nie wygląda tak, jak planowałem?”

Częściej pyta: „Jak mogę najlepiej odpowiedzieć na to, co się wydarzyło?”

Taka zmiana perspektywy pozwala odzyskać poczucie wpływu i szybciej przystosować się do nowych warunków.

Rozwój zaczyna się poza tym, co znane

Człowiek naturalnie poszukuje bezpieczeństwa i przewidywalności. Znane sytuacje dają poczucie komfortu, ponieważ wiemy, czego możemy się spodziewać.

Jednak wiele ważnych zmian w życiu wymaga wejścia w obszar, w którym nie mamy jeszcze pełnej pewności.

Pierwszy dzień w nowej pracy, rozpoczęcie nauki, wystąpienie publiczne czy podjęcie ważnej decyzji mogą powodować napięcie. Nie jest to oznaka braku odporności psychicznej. Często jest to naturalna reakcja na sytuację, w której uczymy się czegoś nowego.

Rozwój często wygląda następująco:

Niepewność → próba → doświadczenie → nauka → większa pewność siebie

Nie zdobywamy pewności siebie przed działaniem. Bardzo często rozwijamy ją właśnie poprzez działanie.

Błąd jako informacja zwrotna

Jedną z największych przeszkód w podejmowaniu wyzwań jest sposób, w jaki traktujemy błędy.

Wiele osób postrzega błąd jako potwierdzenie braku kompetencji. W konsekwencji pojawia się unikanie sytuacji, w których istnieje ryzyko niepowodzenia. Tymczasem uczenie się zawsze wiąże się z popełnianiem błędów.

Dziecko uczące się chodzić wielokrotnie upada. Osoba ucząca się języka popełnia błędy gramatyczne. Nowy pracownik nie od razu wykonuje wszystkie zadania perfekcyjnie. Błąd sam w sobie nie zatrzymuje rozwoju. Znaczenie ma to, co zrobimy później.

Możemy zapytać:

- Czego ta sytuacja mnie nauczyła?
- Co mogę poprawić?
- Jak mogę przygotować się lepiej następnym razem?

Takie podejście pozwala zamienić trudne doświadczenie w źródło wiedzy.

Odporność psychiczna podczas dużych zmian życiowych

Niektóre zmiany są planowane i oczekiwane. Inne pojawiają się nagle i wymagają szybkiego dostosowania. Doświadczenia takie jak:

- utrata pracy,
- zmiana miejsca zamieszkania,
- zakończenie ważnej relacji,
- problemy zdrowotne,
- konieczność rozpoczęcia czegoś od nowa,

mogą wywoływać wiele emocji.

W takich sytuacjach podejście oparte na wyzwaniu nie oznacza ignorowania trudnych uczuć. Nie chodzi o myślenie: „To nic takiego.” Bardziej pomocne jest: „To jest trudne doświadczenie, ale mogę zastanowić się, jak sobie z nim poradzić.”

Odporność psychiczna pozwala jednocześnie uznać trudność sytuacji i szukać możliwości działania.

Co pomaga przejść przez zmianę?

1. Akceptacja tego, czego nie można zmienić

Pierwszym krokiem jest zauważenie rzeczywistości takiej, jaka jest. Często tracimy energię, próbując walczyć z faktem, że coś już się wydarzyło.

Akceptacja nie oznacza zgody na wszystko ani rezygnacji. Oznacza uznanie sytuacji, aby móc podjąć kolejne działania.

2. Skupienie na małych krokach

Duża zmiana może wydawać się przytłaczająca, szczególnie gdy patrzymy wyłącznie na końcowy rezultat. Pomocne pytania:

- Co mogę zrobić dzisiaj?
- Jaki jest pierwszy możliwy krok?
- Czego potrzebuję, aby rozpocząć?

Małe działania pomagają odzyskać poczucie wpływu.

3. Korzystanie ze wsparcia

Podejmowanie wyzwań nie oznacza radzenia sobie ze wszystkim samodzielnie.

Rozmowa z bliską osobą, skorzystanie z doświadczenia innych lub poproszenie o pomoc może być oznaką dojrzałości i świadomego zarządzania własnymi zasobami.

Studium przypadku 1 Nowy etap zawodowy – od lęku do rozwoju

Anna ma 39 lat i przez kilkanaście lat pracowała w jednym zawodzie. Znała swoje obowiązki, miała poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Po zmianach organizacyjnych w firmie otrzymała informację, że jej stanowisko zostanie zlikwidowane.

Pierwszą reakcją był stres. Myślała: „Nie wiem, czy odnajdę się w nowej sytuacji.” „Od tylu lat robię to samo.” „Może jest już za późno na zmianę.”

Początkowo traktowała sytuację jako zagrożenie. Skupiała się głównie na tym, co straciła. Po pewnym czasie zaczęła analizować swoje możliwości. Zauważyła, że przez lata zdobyła wiele umiejętności, które mogą być wykorzystane również w innych obszarach.

Podjęła decyzję o:

- zapisaniu się na kurs,
- rozmowach z osobami pracującymi w innych branżach,
- stopniowym poznawaniu nowych możliwości.

Zmiana nadal była wymagająca, ale zaczęła patrzeć na nią inaczej. Nie oznaczało to, że przestała odczuwać stres. Oznaczało, że zaczęła traktować sytuację jako proces uczenia się.

Wniosek edukacyjny

Zmiana może początkowo powodować niepewność. Jednak sposób, w jaki ją interpretujemy, wpływa na nasze możliwości działania.

Studium przypadku 2 Niepowodzenie jako informacja zwrotna

Piotr miał 28 lat i od kilku miesięcy przygotowywał się do egzaminu zawodowego. Był to ważny krok w jego planach rozwoju. Przez długi czas systematycznie się uczył. Kiedy jednak otrzymał wynik egzaminu, okazało się, że zabrakło mu kilku punktów do zaliczenia.

Pierwszą reakcją było rozczarowanie.

Pomyślał: „Widocznie się do tego nie nadaję”, „Zmarnowałem cały ten czas”, „Nie ma sensu próbować ponownie.”

Przez kilka dni unikał tematu i rozważał rezygnację.

Sytuacja początkowa

Piotr zauważył u siebie:

- traktowanie porażki jako oceny własnych możliwości,
- skupianie się na błędzie zamiast na procesie nauki,
- przekonanie, że trudność oznacza brak zdolności,
- chęć unikania kolejnej próby.

Problemem nie był brak celu ani brak zaangażowania. Największym wyzwaniem był sposób interpretowania niepowodzenia.

Praca nad odpornością psychiczną

Piotr zaczął analizować sytuację inaczej.

Zamiast pytać: „Dlaczego mi się nie udało?” zaczął pytać: „Czego mogę się nauczyć z tego doświadczenia?”

Sprawdził:

- które obszary wymagały poprawy,
- jak wyglądał jego sposób przygotowania,
- jakie elementy może zmienić przed kolejną próbą.

Zrozumiał, że wynik egzaminu nie określa jego wartości ani przyszłych możliwości.

Efekty

Podczas kolejnego podejścia Piotr zdał egzamin. Jednak największą zmianą było coś innego – nauczył się inaczej reagować na trudności. Zamiast traktować niepowodzenie jako zakończenie drogi, zaczął traktować je jako informację.

Wniosek edukacyjny

Odporność psychiczna nie oznacza braku porażek. Oznacza zdolność wyciągania z nich wniosków i wykorzystywania ich do dalszego rozwoju. Każda trudność może stać się źródłem wiedzy, jeśli potrafimy spojrzeć na nią z odpowiedniej perspektywy.

Ćwiczenia praktyczne – rozwijanie podejścia do wyzwań

Ćwiczenie 1

Moja obecna zmiana

Zmiany są częścią życia każdego człowieka. Świadome przyjrzenie się własnej sytuacji pomaga lepiej przygotować się do działania. Pomyśl o zmianie, która obecnie jest dla Ciebie ważna.

Moja zmiana:.....

Co jest w niej dla mnie najtrudniejsze?.....

Czego najbardziej się obawiam?.....

Jakie zasoby mogą mi pomóc? (np. doświadczenie, wiedza, wsparcie innych osób)

Jaki pierwszy krok mogę wykonać?

Ćwiczenie 2

Zagrożenie czy wyzwanie?

Ta sama sytuacja może być interpretowana na różne sposoby. Wybierz trudną sytuację, z którą obecnie się mierzysz.

Sytuacja:

Moje pierwsze automatyczne myśli:

Czy widzę tę sytuację bardziej jako zagrożenie czy wyzwanie?

☐ zagrożenie

☐ wyzwanie

☐ zależy od sytuacji

Jak mogę spojrzeć na nią bardziej rozwojowo?

Ćwiczenie 3

Moja lekcja z trudnych doświadczeń

Pomyśl o sytuacji, która była dla Ciebie trudna, ale czegoś Cię nauczyła.

Co się wydarzyło?.....

Czego nauczyło mnie to doświadczenie?.....

Jakie moje zasoby wtedy wykorzystałem?

Co mogę zastosować w przyszłości?

Ćwiczenie 4

Strefa komfortu i rozwoju

Rozwój często zaczyna się poza tym, co dobrze znamy. Zapisz:

Jedna rzecz, którą robię obecnie dobrze:.....

Jedna rzecz, której chciałbym/chciałabym się nauczyć:.....

Mały krok, który mogę wykonać:.....

Pamiętaj: rozwój nie wymaga natychmiastowych wielkich zmian. Często zaczyna się od małych działań podejmowanych mimo niepewności.

Ćwiczenie 5

Praca z przekonaniem dotyczącym zmian

Często największą przeszkodą w podejmowaniu wyzwań nie są same sytuacje, lecz przekonania, które pojawiają się w naszej głowie. To, co myślimy o zmianie, wpływa na nasze emocje oraz sposób działania.

Przeczytaj przykłady:

Myśl automatyczna: „Nie jestem gotowy, więc nie powinienem próbować.”

Bardziej pomocne podejście: „Gotowość często pojawia się podczas działania. Mogę przygotować się krok po kroku.”

Myśl automatyczna: „Jeśli popełnię błąd, będzie to oznaczało porażkę.”

Bardziej pomocne podejście: „Błędy są częścią procesu uczenia się. Mogę wykorzystać je jako informację.”

Myśl automatyczna: „Inni radzą sobie lepiej ode mnie.”

Bardziej pomocne podejście: „Każdy człowiek rozwija się w swoim tempie. Mogę skupić się na własnym postępie.”

Teraz zapisz własne przekonanie, które czasami utrudnia Ci podejmowanie wyzwań.

Moja myśl:

Jak mogę spojrzeć na tę sytuację bardziej konstruktywnie?

Codzienny trening podejścia do wyzwań

Rozwijanie wymiaru Wyzwania nie oznacza szukania trudności na siłę. Chodzi o stopniowe budowanie przekonania, że potrafimy radzić sobie z nowymi sytuacjami. Każde doświadczenie może stać się okazją do nauki, jeśli poświęcimy chwilę na refleksję.

Możesz rozwijać podejście do wyzwań poprzez:

- ✓ podejmowanie małych działań poza swoją rutyną,
- ✓ uczenie się nowych umiejętności,
- ✓ analizowanie trudnych sytuacji zamiast ich unikania,
- ✓ szukanie rozwiązań zamiast skupiania się wyłącznie na problemach,
- ✓ zauważanie własnych postępów,
- ✓ traktowanie błędów jako informacji zwrotnej.

Ważne jest również, aby pamiętać, że rozwój nie zawsze wygląda spektakularnie.

Czasami największym krokiem naprzód jest:

- odbycie trudnej rozmowy,
- poproszenie o pomoc,
- spróbowanie czegoś nowego,
- podjęcie decyzji mimo niepewności.

To właśnie takie codzienne sytuacje kształtują odporność psychiczną.

Zatrzymaj się na chwilę

Pomyśl o ostatniej sytuacji, która była dla Ciebie trudna. Zastanów się:

Jak początkowo ją interpretowałem/am?

Czy widziałem/am w niej wyłącznie zagrożenie, czy również możliwość rozwoju?

Czego nauczyła mnie ta sytuacja?

Jakie moje zasoby pomogły mi sobie poradzić?

Każde trudne doświadczenie może stać się źródłem wiedzy o sobie. Czasami dopiero po czasie zauważamy, że sytuacje, których najbardziej się obawialiśmy, pozwoliły nam rozwinąć nowe umiejętności.

Zapamiętaj

Wyzwanie nie oznacza, że trudności są przyjemne albo że zawsze musimy być gotowi na zmiany. Oznacza zdolność spojrzenia na trudną sytuację z pytaniem:

„Czego mogę się z tego nauczyć?”

Odporność psychiczna nie polega na tym, że człowiek nigdy nie odczuwa strachu lub niepewności. Polega na tym, że mimo tych emocji potrafi szukać rozwiązań, korzystać ze swoich zasobów i podejmować kolejne kroki.

Rozwój często zaczyna się tam, gdzie pojawia się odrobina niepewności.

Test samooceny – moje Wyzwanie

Poniższy test pozwala zastanowić się, jak obecnie reagujesz na zmiany, trudności i nowe doświadczenia. Test ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie jest narzędziem diagnostycznym. Wymiar Wyzwania odnosi się do tego, czy potrafimy traktować zmiany jako naturalną część życia oraz czy potrafimy dostrzegać w trudnościach możliwość uczenia się i rozwoju.

Instrukcja

Oceń każde stwierdzenie w skali od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej tak, 5 – zdecydowanie tak

Otwartość na zmiany

Stwierdzenie	Ocena 1–5
Potrafię zaakceptować, że zmiany są naturalną częścią życia.	
Nawet w sytuacji niepewności staram się szukać możliwych rozwiązań.	
Jestem gotowy/gotowa uczyć się nowych rzeczy.	
Potrafię wyjść poza swoją dotychczasową rutynę.	
Traktuję nowe doświadczenia jako możliwość rozwoju.	

Radzenie sobie z trudnościami

Stwierdzenie	Ocena 1–5
Po trudnym doświadczeniu potrafię zastanowić się, czego mnie nauczyło.	
Niepowodzenia traktuję jako informację, a nie wyłącznie jako porażkę.	
Potrafię działać mimo poczucia niepewności.	
Szukam sposobów rozwiązania problemu zamiast go unikać.	
Wierzę, że mogę nauczyć się radzić sobie z nowymi sytuacjami.	

Dodaj wszystkie punkty. Maksymalna liczba punktów: **50**

Orientacyjna interpretacja wyników

40–50 punktów – wysoki poziom deklarowanej gotowości do traktowania zmian jako możliwości rozwoju

Prawdopodobnie potrafisz stosunkowo elastycznie reagować na zmiany i trudności. Dostrzegasz, że nowe sytuacje mogą wiązać się z niepewnością, ale jednocześnie mogą być okazją do rozwoju. Twoją mocną stroną jest prawdopodobnie otwartość na uczenie się oraz zdolność wyciągania wniosków z doświadczeń.

30–39 punktów – umiarkowany poziom deklarowanej gotowości do podejmowania wyzwań

W wielu sytuacjach potrafisz dostrzegać możliwości rozwoju, jednak niektóre zmiany mogą wywoływać większy stres lub niepewność.

Możesz korzystać z rozwijania:

- większej elastyczności w myśleniu,
- gotowości do podejmowania małych kroków,
- umiejętności traktowania błędów jako części nauki.

Poniżej 30 punktów – obszar do dalszego rozwijania podejścia do zmian i trudności

Możesz częściej odbierać zmiany i trudności jako zagrożenie lub sytuacje, których należy unikać.

Warto rozwijać:

- stopniowe osvajanie się z nowymi sytuacjami,
- zauważanie własnych zasobów,
- bardziej pomocne sposoby interpretowania trudności.

Niski wynik nie oznacza braku możliwości rozwoju. Podejście do wyzwań jest umiejętnością, którą można wzmacniać poprzez doświadczenie i świadome ćwiczenie.

Refleksja po wykonaniu testu

Które stwierdzenie otrzymało najwyższą ocenę?

W jakich sytuacjach najczęściej traktuję zmianę jako zagrożenie?

Jaki jeden mały krok mogę wykonać, aby bardziej otworzyć się na wyzwania?

Mit czy fakt? – Wyzwanie i odporność psychiczna

Mit: Osoba odporna psychicznie nie boi się zmian.

Fakt: Strach i niepewność są naturalnymi reakcjami na nowe sytuacje. Odporność psychiczna nie oznacza braku trudnych emocji. Oznacza zdolność działania mimo ich obecności oraz szukanie sposobów poradzenia sobie z nową sytuacją.

Każdy człowiek może odczuwać obawy przed zmianą. Różnica polega na tym, czy strach całkowicie zatrzymuje działanie, czy staje się sygnałem do przygotowania się i poszukiwania rozwiązań.

Mit: Jeśli coś jest trudne, oznacza to, że nie powinienem tego robić.

Fakt: Trudność nie zawsze jest oznaką złej decyzji. Często jest naturalnym elementem uczenia się i rozwoju.

Początki nowych działań zazwyczaj wymagają wysiłku. Nauka nowej umiejętności, zmiana pracy czy budowanie nowych relacji mogą powodować dyskomfort, ponieważ wychodzimy poza znany obszar. Warto odróżniać sytuację, która rzeczywiście nam nie służy, od sytuacji, która po prostu wymaga czasu i zaangażowania.

Mit: Porażka oznacza, że nie mam odpowiednich zdolności.

Fakt: Niepowodzenie jest częścią procesu rozwoju. Jeden trudny wynik, błąd lub nieudana próba nie określają naszych możliwości. Osoby odporne psychicznie traktują porażkę jako informację:

„Co mogę poprawić?”, „Czego nauczyło mnie to doświadczenie?”, „Jaki będzie mój kolejny krok?”

Takie podejście pozwala wykorzystywać trudności jako źródło wiedzy.

Mit: Osoby odporne psychicznie zawsze widzą pozytywne strony każdej sytuacji.

Fakt: Odporność psychiczna nie polega na udawaniu, że wszystko jest dobrze. Trudne sytuacje czasami są naprawdę wymagające i mogą wiązać się ze stratą, stresem lub rozczarowaniem.

Podejście oparte na wyzwaniu nie oznacza ignorowania problemów. Oznacza szukanie możliwości działania mimo trudności. Można jednocześnie zauważać, że sytuacja jest trudna, oraz zastanawiać się, co można zrobić dalej.

Mit: Rozwój zaczyna się dopiero wtedy, gdy podejmuję bardzo duże wyzwania.

Fakt: Największe zmiany często wynikają z małych, regularnych działań.

Rozwijanie odporności psychicznej może zaczynać się od codziennych sytuacji:

- rozmowy, którą odkładaliśmy,
- nauczenia się nowej rzeczy,
- poproszenia o pomoc,
- wykonania pierwszego kroku mimo niepewności.

Nie trzeba od razu podejmować ogromnych decyzji. Małe doświadczenia również budują pewność siebie i przygotowują do większych zmian.

Mit: Podejście do wyzwań jest cechą charakteru – albo ktoś je ma, albo nie.

Fakt: Sposób reagowania na zmiany można rozwijać. Każde doświadczenie, w którym uczymy się radzić sobie z trudnością, wzmacnia nasze zasoby.

Podejście do wyzwań rozwija się poprzez:

- zdobywanie nowych doświadczeń,
- refleksję nad trudnymi sytuacjami,
- uczenie się na błędach,
- stopniowe wychodzenie poza znany obszar.

Odporność psychiczna nie jest czymś niezmiennym. Jest umiejętnością, którą można wzmacniać przez całe życie.

Wniosek

Wyzwanie jest trzecim filarem odporności psychicznej w modelu 4C. Dotyczy sposobu, w jaki człowiek interpretuje zmiany, trudności i nowe doświadczenia.

Nie możemy uniknąć wszystkich zmian, które pojawiają się w życiu. Możemy jednak rozwijać sposób, w jaki na nie reagujemy. Odporność psychiczna nie oznacza, że każda trudność będzie łatwa. Oznacza przekonanie:

„Mogę nauczyć się radzić sobie z tym, co pojawia się na mojej drodze.”

Osoby odporne psychicznie nie różnią się tym, że nigdy nie doświadczają stresu, obaw lub niepewności. Różnią się tym, że potrafią:

- szukać rozwiązań,
- korzystać ze swoich zasobów,
- uczyć się z doświadczeń,
- traktować zmiany jako część życia.

Każda sytuacja, która wymaga od nas adaptacji, może stać się okazją do lepszego poznania siebie i rozwinięcia nowych umiejętności.

Podsumowanie

Wyzwanie (Challenge) jest trzecim elementem modelu 4C odporności psychicznej. Odnosi się do sposobu, w jaki człowiek postrzega zmiany, niepewność oraz trudne doświadczenia.

Nie chodzi o to, aby szukać trudności lub stale zmuszać siebie do przekraczania własnych granic. Chodzi o rozwijanie elastycznego podejścia, które pozwala traktować nowe sytuacje jako część procesu uczenia się. Najważniejsze elementy rozwijania podejścia do wyzwań:

- ✓ Traktuj zmiany jako naturalną część życia. Zmiana nie zawsze oznacza zagrożenie. Często jest początkiem nauki i rozwoju.
- ✓ Nie wymagaj od siebie natychmiastowej pewności. Kompetencje i poczucie bezpieczeństwa często pojawiają się dopiero poprzez działanie.
- ✓ Ucz się patrzeć na trudności jako na informacje. Każde doświadczenie może dostarczyć wiedzy potrzebnej do dalszego rozwoju.
- ✓ Koncentruj się na tym, na co masz wpływ. Nawet w trudnej sytuacji zwykle istnieją działania, które możesz podjąć.
- ✓ Pozwól sobie uczyć się krok po kroku. Rozwój nie wymaga perfekcji. Wymaga gotowości do kolejnych prób.

Najważniejsze pytania, które warto sobie zadawać:

1. Jak interpretuję tę sytuację – jako zagrożenie czy wyzwanie?
2. Czego mogę nauczyć się z tego doświadczenia?
3. Jaki jest mój pierwszy możliwy krok?
4. Jakie zasoby już posiadam?
5. Kogo mogę poprosić o wsparcie?

Wyzwania są nieodłączną częścią życia. Nie wszystkie wybieramy, ale możemy rozwijać sposób, w jaki na nie odpowiadamy. Każda sytuacja wymagająca adaptacji może stać się treningiem odporności psychicznej

Kiedy warto poszukać profesjonalnej pomocy?

Jeżeli przez kilka tygodni utrzymują się:

- silne poczucie bezradności,
- obniżony nastrój,
- utrata motywacji,
- nasilony lęk,
- trudności z codziennym funkcjonowaniem,

warto skonsultować się z psychologiem, psychoterapeutą lub lekarzem.

Bibliografia

Clough, P., Strycharczyk, D. (2015). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others. London: Kogan Page.

Clough, P., Earle, K., Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. W: I. Cockerill (red.), Solutions in Sport Psychology. London: Thomson.

Duckworth, A. (2016). Grit: The Power of Passion and Perseverance. New York: Scribner.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman

Wsparcie Fundacji

Materiał ma charakter edukacyjny i jest udostępniany bezpłatnie.

Jeśli uważasz go za wartościowy, możesz wesprzeć Fundację, pomagając w tworzeniu kolejnych materiałów edukacyjnych, publikacji oraz programów wspierających rozwój kompetencji psychicznych.

Fundacja Healing Touch prowadzi działalność edukacyjną, popularyzatorską i wydawniczą. Celem Fundacji jest tworzenie oraz udostępnianie materiałów, które wspierają rozwój osobisty, zwiększają świadomość w obszarze zdrowia i pomagają lepiej radzić sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Zawarty w materiale test samooceny ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie jest narzędziem psychometrycznym ani standaryzowanym testem odporności psychicznej. Treści publikowane w

ramach serii „Odporność psychiczna w praktyce” nie stanowią porady medycznej, psychologicznej ani psychoterapeutycznej oraz nie zastępują diagnostyki, leczenia ani konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą ochrony zdrowia.

© 2026 Fundacja Healing Touch

Wszelkie prawa zastrzeżone.