

Fundacja Healing Touch



Odporność psychiczna w praktyce

Część
2

KONTROLA

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE

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

Część 2

Kontrola - Jak odzyskać wpływ na swoje życie, decyzje i emocje?

Wprowadzenie

W pierwszej części cyklu „Odporność psychiczna w praktyce” przedstawiono model 4C. Model 4C odporności psychicznej został opracowany przez Petera Clougha i współpracowników i jest wykorzystywany jako model opisujący cztery podstawowe komponenty odporności psychicznej: Kontrolę, Zaangażowanie, Wyzwanie oraz Pewność siebie. W tej części skupimy się na pierwszym z nich – **Kontroli**.

Każdy z nas doświadcza sytuacji, na które nie ma wpływu. Choroba, utrata pracy, konflikty, niepowodzenia czy nagłe zmiany są naturalnym elementem życia. Nie zawsze możemy decydować o tym, co się wydarzy, ale możemy wpływać na sposób, w jaki zareagujemy i jakie działania podejmiemy.

To właśnie poczucie wpływu na własne decyzje, zachowanie i emocje stanowi jeden z najważniejszych elementów odporności psychicznej. Nie oznacza ono konieczności kontrolowania wszystkiego wokół siebie, lecz umiejętność świadomego koncentrowania się na tym, co rzeczywiście od nas zależy.

W kolejnych rozdziałach wyjaśnimy, czym jest kontrola w modelu 4C, dlaczego odgrywa tak ważną rolę w codziennym życiu oraz w jaki sposób można ją rozwijać. Przedstawimy również praktyczne przykłady, ćwiczenia i narzędzia, które pomagają wzmacniać poczucie sprawczości oraz lepiej radzić sobie z wyzwaniami i stresem.

Czym jest Kontrola w modelu 4C?

Kontrola (Control) jest pierwszym filarem modelu 4C opisującego odporność psychiczną. Odnosi się do przekonania, że nawet w trudnych i nieprzewidywalnych sytuacjach człowiek może wpływać na swoje decyzje, zachowanie oraz sposób reagowania na pojawiające się emocje.

Nie oznacza to, że mamy wpływ na wszystko, co dzieje się wokół nas. Każdego dnia spotykamy się z wydarzeniami, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć ani zmienić. Możemy doświadczyć choroby, utraty pracy, niepowodzenia zawodowego, konfliktu czy nagłej zmiany planów. Odporność psychiczna nie polega na unikaniu takich sytuacji, lecz na umiejętności świadomego reagowania na nie.

Osoby o wysokim poziomie kontroli nie wierzą, że życie zawsze będzie łatwe i przewidywalne. Wiedzą jednak, że nawet jeśli nie mogą zmienić okoliczności, nadal mają wpływ na własne decyzje, sposób myślenia i kolejne działania. To właśnie poczucie wpływu pozwala zachować aktywność, podejmować kolejne próby oraz szukać rozwiązań zamiast koncentrować się wyłącznie na problemach.

Z kolei osoby, które mają niskie poczucie kontroli, częściej doświadczają bezradności. Mogą mieć wrażenie, że wszystko zależy od przypadku, innych ludzi lub okoliczności. W efekcie łatwiej rezygnują z działania, odkładają decyzje lub zakładają, że ich wysiłek i tak niczego nie zmieni.

Warto podkreślić, że kontrola nie oznacza potrzeby panowania nad każdym aspektem życia. Przeciwnie – osoby odporne psychicznie potrafią zaakceptować fakt, że pewne wydarzenia pozostają poza ich wpływem. Nie tracą jednak energii na walkę z tym, czego nie mogą zmienić. Zamiast tego koncentrują się na tym, co jest możliwe tu i teraz.

W modelu 4C kontrola obejmuje dwa wzajemnie uzupełniające się obszary: **kontrolę życia** oraz **kontrolę emocji**. Oba mają istotny wpływ na sposób funkcjonowania w codziennych sytuacjach oraz na zdolność radzenia sobie z presją i stresem.

Dlaczego kontrola jest tak ważna?

Poczucie wpływu jest jednym z podstawowych czynników sprzyjających dobrostanowi psychicznemu. Kiedy wierzymy, że nasze działania mają znaczenie, łatwiej podejmujemy inicjatywę, szukamy rozwiązań i wytrwale dążymy do celu. Nawet niewielkie sukcesy wzmacniają motywację i budują przekonanie, że warto podejmować kolejne działania.

Natomiast długotrwałe przekonanie, że „nic ode mnie nie zależy”, może prowadzić do zniechęcenia, bierności i poczucia bezradności. Człowiek przestaje dostrzegać własny wpływ na sytuację, a każde kolejne niepowodzenie utwierdza go w przekonaniu, że nie ma sensu podejmować wysiłku.

Badania psychologiczne pokazują, że osoby odczuwające większą sprawczość lepiej radzą sobie z wyzwaniami, skuteczniej rozwiązują problemy i szybciej odzyskują równowagę po trudnych doświadczeniach. Nie dlatego, że spotyka je mniej przeciwności, ale dlatego, że koncentrują swoją energię na działaniach, które rzeczywiście mogą przynieść zmianę.

Kontrola nie oznacza perfekcji

Wiele osób błędnie interpretuje kontrolę jako konieczność zachowania spokoju w każdej sytuacji lub całkowitego panowania nad emocjami. Tymczasem odporność psychiczna nie polega na byciu niewzruszonym.

Każdy człowiek doświadcza lęku, smutku, złości czy frustracji. Są to naturalne reakcje organizmu na wydarzenia, które uznajemy za ważne lub trudne. O sile odporności psychicznej nie świadczy brak emocji, lecz sposób, w jaki sobie z nimi radzimy.

Osoba odporna psychicznie może odczuwać silny stres przed ważnym egzaminem, rozmową kwalifikacyjną czy wystąpieniem publicznym. Różnica polega na tym, że mimo tych emocji potrafi podjąć działanie zgodne ze swoimi celami i wartościami.

Kontrola nie jest więc umiejętnością eliminowania emocji ani przewidywania wszystkich wydarzeń. Jest zdolnością do świadomego kierowania własnym

zachowaniem, podejmowania odpowiedzialnych decyzji oraz koncentrowania się na tym, na co rzeczywiście mamy wpływ.

To właśnie ta umiejętność stanowi pierwszy krok do budowania odporności psychicznej i lepszego radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.

Dwa wymiary Kontroli

W modelu 4C kontrola nie jest rozumiana jako potrzeba panowania nad wszystkim, co dzieje się wokół nas. Oznacza raczej przekonanie, że mamy wpływ na własne życie oraz sposób reagowania na pojawiające się emocje. To właśnie te dwa obszary – **kontrola życia** i **kontrola emocji** – tworzą pierwszy filar odporności psychicznej.

Choć są ze sobą ściśle powiązane, odnoszą się do różnych aspektów codziennego funkcjonowania. Rozwijanie obu zwiększa poczucie sprawczości, ułatwia radzenie sobie ze stresem i pomaga podejmować bardziej świadome decyzje.

Kontrola życia

Kontrola życia odnosi się do przekonania, że nasze decyzje i działania mają znaczenie. Osoby o wysokim poczuciu kontroli życia wierzą, że mogą wpływać na kierunek swojego rozwoju, sposób rozwiązywania problemów oraz realizację wyznaczonych celów.

Nie oznacza to przekonania, że wszystko zależy wyłącznie od nas. Każdy człowiek spotyka na swojej drodze przeszkody i okoliczności, których nie jest w stanie zmienić. Kontrola życia polega jednak na dostrzeganiu tego, na co rzeczywiście mamy wpływ, oraz podejmowaniu działań w tych obszarach.

Przykładowo, nie mamy wpływu na decyzję pracodawcy o redukcji etatów, ale możemy zdecydować, w jaki sposób zareagujemy na utratę pracy. Możemy poszukiwać nowych możliwości, podnosić kwalifikacje lub korzystać ze wsparcia innych osób. To właśnie takie decyzje budują poczucie sprawczości.

Osoby rozwijające kontrolę życia częściej:

- biorą odpowiedzialność za swoje decyzje,
- aktywnie rozwiązują problemy,
- planują kolejne działania,
- szukają możliwości zamiast koncentrować się wyłącznie na trudnościach,
- uczą się na własnych doświadczeniach.

Kontrola emocji

Drugim wymiarem jest kontrola emocji. Nie oznacza ona tłumienia uczuć ani udawania, że trudne emocje nie istnieją. Wręcz przeciwnie – zaczyna się od ich zauważenia i zaakceptowania.

Lęk, złość, smutek czy rozczarowanie są naturalną reakcją na trudne wydarzenia. Emocje dostarczają nam ważnych informacji o naszych potrzebach, wartościach i granicach. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczynają kierować naszym zachowaniem i utrudniają podejmowanie racjonalnych decyzji.

Osoba posiadająca dobrze rozwiniętą kontrolę emocji potrafi zauważyć, co czuje, zanim zareaguje. Zamiast działać pod wpływem impulsu, daje sobie chwilę na ocenę sytuacji i wybór najbardziej korzystnego sposobu postępowania.

Nie oznacza to, że zawsze zachowuje spokój. Oznacza natomiast, że nawet w silnym stresie stara się podejmować decyzje zgodne ze swoimi wartościami i długoterminowymi celami.

Kontrola emocji pomaga między innymi:

- ograniczać impulsywne reakcje,
- lepiej radzić sobie z presją,
- skuteczniej rozwiązywać konflikty,
- podejmować bardziej przemyślane decyzje,
- szybciej odzyskiwać równowagę po trudnych wydarzeniach.

Kontrola życia i emocji – jak się uzupełniają?

Oba wymiary kontroli wzajemnie na siebie oddziałują. Trudno podejmować rozsądne decyzje, gdy silne emocje całkowicie przejmują kontrolę nad naszym zachowaniem. Z drugiej strony samo panowanie nad emocjami nie wystarczy, jeśli nie wierzymy, że nasze działania mogą cokolwiek zmienić.

Wyobraźmy sobie osobę, która nie zdała ważnego egzaminu. Pierwszą reakcją może być złość, rozczarowanie lub poczucie porażki. Kontrola emocji pozwala zaakceptować te uczucia i nie podejmować pochopnych decyzji. Kontrola życia pomaga natomiast zadać sobie pytanie: „Co mogę zrobić teraz?” Być może warto przeanalizować błędy, przygotować nowy plan nauki i ponownie przystąpić do egzaminu.

To właśnie połączenie obu wymiarów sprawia, że człowiek nie zatrzymuje się na trudnościach, lecz stopniowo odzyskuje poczucie wpływu na swoje życie.

Zatrzymaj się na chwilę

Zastanów się nad jedną trudną sytuacją, której doświadczyłeś w ostatnim czasie.

- Jakie emocje pojawiły się jako pierwsze?
- Na co rzeczywiście miałeś wpływ?
- Jaką decyzję podjąłeś?
- Czy dziś postąpiłbyś podobnie?

Świadoma refleksja nad własnymi doświadczeniami jest jednym z najprostszych sposobów rozwijania kontroli i wzmacniania odporności psychicznej.

Dlaczego tracimy poczucie wpływu?

Większość ludzi chce mieć wpływ na swoje życie. Chcemy podejmować dobre decyzje, skutecznie rozwiązywać problemy i zachować spokój w trudnych sytuacjach. Mimo to zdarzają się momenty, w których mamy wrażenie, że wszystko wymyka się spod kontroli.

Utrata poczucia wpływu jest naturalną reakcją na długotrwały stres, nagłe zmiany lub trudne doświadczenia życiowe. Nie oznacza braku odporności psychicznej. Ważne jest jednak, aby rozpoznać, co powoduje takie odczucia i jak można stopniowo odzyskiwać sprawczość.

Przewlekły stres

Krótkotrwały stres pomaga mobilizować organizm do działania. Problem pojawia się wtedy, gdy napięcie utrzymuje się przez długi czas. Przewlekły stres może utrudniać koncentrację, podejmowanie decyzji oraz regulowanie emocji. W efekcie nawet proste zadania zaczynają wydawać się trudne, a człowiek ma wrażenie, że nie radzi sobie z codziennymi obowiązkami.

Nagłe zmiany życiowe

Utrata pracy, choroba, rozstanie, przeprowadzka czy śmierć bliskiej osoby to wydarzenia, które często wywołują poczucie niepewności. W takich sytuacjach naturalne jest, że potrzebujemy czasu na przystosowanie się do nowych okoliczności. Próba odzyskania kontroli nie polega na zaprzeczaniu trudnościom, ale na stopniowym odnajdywaniu nowych sposobów działania.

Przeciążenie obowiązkami

Kiedy obowiązków jest zbyt wiele, łatwo odnieść wrażenie, że nie jesteśmy w stanie nad wszystkim zapanować. W pośpiechu częściej popełniamy błędy, odkładamy ważne decyzje lub rezygnujemy z odpoczynku. Z czasem narasta zmęczenie, a poczucie wpływu stopniowo maleje.

W takich sytuacjach pomocne może być uporządkowanie priorytetów oraz skupienie się na wykonaniu jednego zadania zamiast próby rozwiązania wszystkich problemów jednocześnie.

Negatywny sposób myślenia

Nasza interpretacja wydarzeń ma duży wpływ na to, jak się czujemy i jak działamy. Jeżeli każdą trudność traktujemy jako dowód własnej porażki, łatwo stracić motywację.

Myśli takie jak:

- „Na pewno mi się nie uda.”
- „Nie mam żadnego wpływu.”
- „Zawsze wszystko kończy się źle.”

mogą prowadzić do rezygnacji jeszcze przed podjęciem działania.

Nie oznacza to, że należy ignorować trudności lub myśleć wyłącznie pozytywnie.

Bardziej pomocne jest zadawanie sobie pytań:

- Co mogę zrobić w tej sytuacji?
- Na co mam wpływ?
- Jaki będzie pierwszy, możliwy do wykonania krok?

Wyuczona bezradność

Jeżeli przez dłuższy czas doświadczamy sytuacji, w których nasze działania nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, może pojawić się przekonanie, że dalszy wysiłek nie ma sensu. Psychologowie określają to zjawisko jako **wyuczoną bezradność**.

Osoba dotknięta tym mechanizmem często rezygnuje z działania, nawet wtedy, gdy pojawia się realna możliwość zmiany sytuacji. Dlatego tak ważne jest dostrzeganie nawet niewielkich sukcesów oraz stopniowe odbudowywanie wiary we własną sprawczość.

Jak odzyskać poczucie wpływu?

Pierwszym krokiem jest zaakceptowanie, że nie wszystko zależy od nas. Próba kontrolowania każdego wydarzenia prowadzi jedynie do frustracji i wyczerpania.

Znacznie bardziej pomocne jest skoncentrowanie się na tym, co możemy zrobić tu i teraz. Czasami będzie to rozmowa z bliską osobą, podjęcie jednej konkretnej decyzji, wykonanie niewielkiego zadania lub poproszenie o wsparcie. Choć mogą wydawać się mało znaczące, właśnie takie działania stopniowo odbudowują poczucie sprawczości.

Odporność psychiczna nie polega na posiadaniu pełnej kontroli nad życiem. Polega na umiejętności odzyskiwania wpływu tam, gdzie jest to możliwe, oraz akceptowania tego, czego zmienić nie możemy.

Zapamiętaj

Kiedy masz wrażenie, że tracisz kontrolę, zadaj sobie trzy pytania:

1. **Co się właśnie wydarzyło?**
2. **Na co rzeczywiście mam wpływ?**
3. **Jaki będzie mój pierwszy, mały krok?**

Często to właśnie ten pierwszy krok pozwala przerwać poczucie bezradności i rozpocząć proces odzyskiwania kontroli nad własnym życiem.

Studium przypadku 1 – Utrata pracy i odzyskiwanie poczucia wpływu

Sytuacja

Anna ma 42 lata i od kilkunastu lat pracowała w tej samej firmie. Niespodziewana reorganizacja spowodowała likwidację jej stanowiska. Choć otrzymała odprawę, informacja o zwolnieniu była dla niej dużym zaskoczeniem.

Przez pierwsze tygodnie po utracie pracy Anna doświadczała silnego stresu i niepewności. Martwiła się o sytuację finansową, obawiała się, że w jej wieku trudno będzie znaleźć nowe zatrudnienie. Coraz częściej myślała, że nie ma wpływu na swoją przyszłość.

Sytuacja początkowa

Po kilku tygodniach Anna zauważyła u siebie:

- obniżony nastrój,
- trudności z podejmowaniem decyzji,
- unikanie przeglądania ofert pracy,
- odkładanie ważnych spraw na później,
- przekonanie, że „nic już ode mnie nie zależy”.

Najbardziej osłabiony był obszar **Kontroli życia**. Anna zaczęła postrzegać siebie jako osobę, której życie zależy wyłącznie od decyzji innych ludzi.

Praca nad odpornością psychiczną

Podczas rozmów z doradcą zawodowym oraz dzięki wsparciu rodziny Anna zaczęła stopniowo odzyskiwać poczucie wpływu.

Najpierw skupiła się na tym, co mogła zrobić tu i teraz:

- uporządkowała swoje dokumenty i przygotowała nowe CV,
- wyznaczyła sobie stałe godziny poszukiwania pracy,
- codziennie wysyłała przynajmniej jedną aplikację,
- zapisała się na bezpłatne szkolenie podnoszące kwalifikacje,
- prowadziła notatki z każdego spotkania rekrutacyjnego, wyciągając wnioski na przyszłość.

Jednocześnie uczyła się odróżniać to, na co ma wpływ, od tego, czego nie jest w stanie kontrolować. Nie mogła zdecydować o liczbie ofert pracy ani o decyzjach pracodawców. Mogła jednak wpływać na jakość swojego przygotowania, aktywność i rozwój zawodowy.

Efekty

Po kilku miesiącach Anna otrzymała propozycję zatrudnienia w innej firmie. Sama przyznawała jednak, że najważniejszą zmianą nie było znalezienie pracy, lecz odzyskanie wiary we własną sprawczość.

Zrozumiała, że choć nie miała wpływu na utratę poprzedniego stanowiska, miała wpływ na sposób, w jaki poradziła sobie z tą sytuacją.

Wniosek edukacyjny

Odzyskiwanie kontroli często zaczyna się od niewielkich działań. Nie zmieniają one od razu całej sytuacji, ale pozwalają stopniowo odbudowywać poczucie sprawczości. To właśnie regularne, świadomie podejmowane decyzje są jednym z fundamentów odporności psychicznej.

Studium przypadku 2 – Przeciążenie obowiązkami i odzyskiwanie równowagi

Sytuacja

Michał ma 39 lat, pracuje jako specjalista w dużej firmie i jest ojcem dwójki dzieci. Przez wiele lat dobrze radził sobie z obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi. Z czasem jednak liczba zadań zaczęła się zwiększać.

W pracy pojawiły się nowe projekty, krótsze terminy realizacji i większa odpowiedzialność. Po powrocie do domu Michał zajmował się sprawami rodzinnymi, często rezygnując z odpoczynku. Początkowo uważał, że jest to tylko przejściowy okres i że „musi jeszcze trochę wytrzymać”.

Po kilku miesiącach zauważył, że coraz trudniej jest mu zachować spokój i organizować codzienne zadania.

Sytuacja początkowa

Michał zaczął doświadczać:

- ciągłego zmęczenia,
- trudności z koncentracją,
- poczucia, że zawsze jest coś do zrobienia,
- irytacji w kontaktach z bliskimi,
- problemów z odpoczynkiem,
- przekonania, że nie panuje już nad swoim życiem.

Największym wyzwaniem stał się obszar **Kontroli życia oraz Kontroli emocji**.

Michał miał poczucie, że wszystkie obowiązki są równie pilne i że nie może z niczego zrezygnować. Jednocześnie narastające napięcie powodowało, że reagował bardziej emocjonalnie niż wcześniej.

Praca nad odpornością psychiczną

Pierwszym krokiem było uświadomienie sobie, że problemem nie jest wyłącznie liczba obowiązków, ale sposób zarządzania własną energią i uwagą.

Michał rozpoczął pracę nad odzyskiwaniem kontroli poprzez:

- ustalenie najważniejszych priorytetów,
- planowanie dnia z uwzględnieniem odpoczynku,
- dzielenie dużych zadań na mniejsze etapy,
- ograniczenie wykonywania kilku czynności jednocześnie,
- nauczenie się odmawiania części dodatkowych obowiązków,
- regularną aktywność fizyczną,
- rozmowy z bliskimi o swoim przeciążeniu.

Ważnym elementem było również rozwijanie kontroli emocji. Michał nauczył się zauważać pierwsze sygnały napięcia, takie jak pośpiech, rozdrażnienie czy napięcie fizyczne.

Zamiast reagować automatycznie, zaczął stosować prostą zasadę:

Zatrzymaj się → Nazwij emocję → Zastanów się, czego potrzebujesz → Podejmij działanie

Dzięki temu coraz częściej miał możliwość wyboru reakcji, zamiast działać wyłącznie pod wpływem stresu.

Efekty

Po kilku miesiącach Michał zauważył:

- większy spokój w codziennym funkcjonowaniu,
- lepszą organizację obowiązków,
- poprawę relacji z rodziną,
- większą świadomość własnych granic,
- zmniejszenie poziomu napięcia,
- większą zdolność do podejmowania decyzji.

Nie wszystkie obowiązki zniknęły, a życie nadal wymagało zaangażowania. Zmienił się jednak sposób, w jaki Michał podchodził do codziennych wyzwań.

Wniosek edukacyjny

Utrata kontroli często nie pojawia się nagle. Może być efektem wielu małych przeciążeń, które przez długi czas pozostają niezauważone.

Odporność psychiczna nie oznacza wykonywania coraz większej liczby zadań i ignorowania własnych potrzeb. Oznacza umiejętność rozpoznawania swoich możliwości, podejmowania świadomych decyzji oraz dbania o równowagę pomiędzy wymaganiami życia a własnymi zasobami.

Kontrola zaczyna się od pytania: **„Na co mam wpływ i jaki jeden krok mogę zrobić dzisiaj, aby poprawić swoją sytuację?”**

Ćwiczenia praktyczne – jak rozwijać kontrolę w codziennym życiu?

Kontrola, podobnie jak pozostałe elementy odporności psychicznej, nie jest cechą stałą. Można ją rozwijać poprzez świadome ćwiczenie określonych sposobów myślenia i działania.

Rozwijanie kontroli nie oznacza, że będziemy w stanie zmienić każdą sytuację. Chodzi o coś bardziej realistycznego i jednocześnie bardziej pomocnego – nauczenie się rozpoznawania własnego wpływu oraz podejmowania działań tam, gdzie rzeczywiście możemy coś zmienić.

Poniższe ćwiczenia mają charakter edukacyjny i rozwojowy. Ich celem jest zwiększenie samoświadomości oraz wzmacnianie poczucia sprawczości.

Ćwiczenie 1 Koło wpływu – na co mam wpływ?

Jednym z najważniejszych elementów kontroli jest umiejętność odróżniania rzeczy, które zależą od nas, od tych, których nie możemy zmienić.

Często tracimy energię, próbując kontrolować wydarzenia, decyzje innych osób lub sytuacje niezależne od nas. Skupienie się na obszarach wpływu pozwala odzyskać spokój i skierować uwagę na konkretne działania.

Krok 1

Pomyśl o trudnej sytuacji, która obecnie zajmuje Twoje myśli.

Co powoduje napięcie lub niepokój?

Krok 2

Podziel swoje przemyślenia na dwie grupy:

Mam wpływ na:

- moje decyzje,
- moje zachowanie,
- sposób komunikacji,
- przygotowanie do działania,
- sposób reagowania na emocje.

Nie mam wpływu na:

- decyzje innych osób,
- przeszłość,

- opinie innych ludzi,
- wydarzenia, które już się wydarzyły.

Krok 3

Wybierz jeden element, na który masz wpływ i zaplanuj małe działanie.

Co mogę zrobić w ciągu najbliższych 24 godzin?

Ćwiczenie 2 Zatrzymaj reakcję – wybierz odpowiedź

W trudnych sytuacjach często reagujemy automatycznie. Silne emocje mogą sprawić, że działamy pod wpływem impulsu, a dopiero później zastanawiamy się nad konsekwencjami.

Kontrola emocji polega na stworzeniu przestrzeni pomiędzy wydarzeniem a reakcją.

Wykorzystaj prosty schemat: **Sytuacja → Emocja → Myśl → Reakcja → Wybór**

Przykład:

Sytuacja: Ktoś skrytykował moją pracę.

Emocja: Złość, rozczarowanie, stres.

Automatyczna myśl: „Nie jestem wystarczająco dobry.”

Możliwa reakcja: Wycofanie się lub odpowiedź pod wpływem emocji.

Świadomy wybór: Sprawdzam, czego mogę się nauczyć z tej informacji.

Twoje ćwiczenie:

Sytuacja:

Jaką emocję odczuwam?

Jaka myśl pojawia się automatycznie?.....

Jak mogę zareagować bardziej świadomie?

Ćwiczenie 3 Mały krok – odbudowywanie sprawczości

Kiedy mamy poczucie utraty kontroli, często próbujemy rozwiązać cały problem jednocześnie. To może prowadzić do przeciążenia i zniechęcenia.

Odporność psychiczna rozwija się poprzez małe, regularne działania.

Wybierz jedną dziedzinę życia:

- ☐ zdrowie
- ☐ praca
- ☐ relacje
- ☐ finanse
- ☐ rozwój osobisty
- ☐ organizacja codzienności

Co jest jednym małym działaniem, które mogę wykonać?

Kiedy je wykonam?

Ćwiczenie 4 Dziennik kontroli emocji

Regularna obserwacja emocji pomaga lepiej je rozumieć i szybciej zauważać momenty napięcia.

Przez najbliższy tydzień zapisz jedną trudną sytuację dziennie.

Dzień	Sytuacja	Emocja	Moja reakcja	Lepszy sposób działania
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Po kilku dniach możesz zauważyć powtarzające się schematy oraz sytuacje, które szczególnie wpływają na Twoje samopoczucie.

Ćwiczenie 5 Pytania wzmacniające kontrolę

W trudnej sytuacji spróbuj zadać sobie następujące pytania:

1. Co dokładnie się wydarzyło?
2. Co czuję w tej chwili?
3. Czy moja reakcja pomaga mi rozwiązać problem?
4. Na co mam wpływ?
5. Jaki jest najmniejszy możliwy krok, który mogę wykonać?

Te pytania pomagają przejść od poczucia bezradności do działania.

Codzienny trening kontroli

Rozwijanie kontroli nie wymaga wielkich zmian. Największe efekty często przynoszą proste działania wykonywane regularnie.

Możesz zacząć od:

- ✓ planowania najważniejszych zadań na dzień,
- ✓ robienia krótkich przerw podczas pracy,
- ✓ nazywania swoich emocji zamiast ich ignorowania,
- ✓ ograniczania zamartwiania się rzeczami poza Twoim wpływem,
- ✓ podejmowania jednej świadomej decyzji dziennie.

Każda sytuacja, w której zatrzymujesz się i wybierasz swoją reakcję, jest treningiem odporności psychicznej. Kontrola nie oznacza pełnej kontroli nad życiem. Oznacza odzyskiwanie wpływu krok po kroku.

Test samooceny – moja Kontrola

Poniższy test pozwala zastanowić się, jak obecnie wygląda Twój poziom kontroli i które obszary mogą wymagać dalszego rozwoju. Test ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie jest narzędziem diagnostycznym.

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)

Kontrola życia

Stwierdzenie

Ocena 1–5

Mam poczucie, że moje decyzje mają wpływ na moje życie.

Nawet w trudnych sytuacjach szukam rozwiązań, zamiast skupiać się wyłącznie na problemie.

Potrafię określić, na co mam wpływ, a czego nie mogę zmienić.

Podjęmuję działania, nawet jeśli sytuacja nie jest idealna.

Biorę odpowiedzialność za swoje decyzje i wyciągam wnioski z doświadczeń.

Kontrola emocji

Stwierdzenie

Ocena 1–5

Potrafię zauważyć i nazwać swoje emocje.

W trudnych sytuacjach potrafię zatrzymać się przed reakcją.

Moje emocje rzadziej przejmują kontrolę nad moim zachowaniem.

Potrafię uspokoić się po stresującym wydarzeniu.

Nawet pod presją potrafię podejmować przemyślane decyzje.

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

Orientacyjna interpretacja:

40–50 punktów – silny poziom kontroli

Masz dobrze rozwinięte poczucie wpływu oraz umiejętność regulowania emocji. Potrafisz koncentrować się na działaniach, które zależą od Ciebie, i stosunkowo szybko odzyskujesz równowagę po trudnych sytuacjach.

30–39 punktów – umiarkowany poziom kontroli

Posiadasz wiele zasobów, ale w niektórych sytuacjach stresowych możesz mieć trudność z utrzymaniem poczucia wpływu lub spokojnym reagowaniem. Warto rozwijać wybrane obszary poprzez świadome ćwiczenia.

Poniżej 30 punktów – obszary do rozwoju

Możesz częściej doświadczać poczucia przeciążenia, bezradności lub trudności w regulowaniu emocji. Nie oznacza to braku odporności psychicznej, lecz wskazuje obszary, nad którymi można pracować.

Refleksja po wykonaniu testu

Poświęć chwilę na zastanowienie:

1. Które stwierdzenie otrzymało najwyższą ocenę?
2. Który obszar wymaga największej uwagi?
 - ☐ kontrola życia
 - ☐ kontrola emocji
3. Jaki jeden mały krok mogę podjąć w najbliższym tygodniu, aby zwiększyć swoje poczucie wpływu?

Pamiętaj

Kontrola nie jest umiejętnością, którą osiąga się raz na zawsze. Każdy człowiek może doświadczać momentów, w których czuje się zagubiony, przeciążony lub pozbawiony wpływu.

Odporność psychiczna nie polega na tym, że nigdy nie tracimy kontroli. Polega na tym, że potrafimy ją stopniowo odzyskiwać poprzez świadome decyzje, działanie i pracę nad własnymi reakcjami.

Mit czy fakt? – Kontrola i odporność psychiczna

Mit: Osoba odporna psychicznie zawsze zachowuje pełną kontrolę nad swoim życiem.

Fakt: Nikt nie ma pełnej kontroli nad wszystkimi wydarzeniami. Odporność psychiczna nie oznacza możliwości przewidywania i kontrolowania wszystkiego, co się dzieje. Oznacza umiejętność skupienia się na tym, na co rzeczywiście mamy wpływ, oraz podejmowania działań mimo trudnych okoliczności.

Mit: Kontrola oznacza, że nie powinienem odczuwać trudnych emocji.

Fakt: Emocje są naturalną częścią życia. Osoby odporne psychicznie również doświadczają lęku, złości, smutku czy stresu. Różnica polega na tym, że potrafią rozpoznawać swoje emocje i reagować w bardziej świadomy sposób.

Mit: Silna kontrola oznacza, że zawsze trzeba być samodzielnym.

Fakt: Umiejętność proszenia o pomoc jest również przejawem kontroli. Osoba świadoma swoich potrzeb potrafi zauważyć, kiedy potrzebuje wsparcia i skorzystać z dostępnych zasobów.

Mit: Jeśli nie potrafię kontrolować sytuacji, oznacza to, że sobie nie radzę.

Fakt: W życiu pojawiają się wydarzenia, których nie możemy zmienić. Odporność psychiczna polega nie na unikaniu trudności, lecz na dostosowaniu się do nich i szukaniu możliwych sposobów działania.

Mit: Kontrola to cecha wrodzona – jedni ją mają, a inni nie.

Fakt: Poczucie kontroli można rozwijać. Każda świadoma decyzja, refleksja nad własnymi reakcjami oraz działanie w obszarze własnego wpływu wzmacniają tę umiejętność.

Najważniejszy wniosek

Kontrola nie oznacza panowania nad całym światem zewnętrznym. Oznacza rozwijanie zdolności kierowania własnymi decyzjami, reakcjami i sposobem myślenia.

To właśnie świadomość własnego wpływu pozwala człowiekowi zachować równowagę nawet wtedy, gdy sytuacja wokół niego jest trudna lub niepewna.

Podsumowanie

Kontrola jest pierwszym filarem odporności psychicznej i stanowi podstawę świadomego radzenia sobie z trudnościami. Nie oznacza ona możliwości kierowania każdym wydarzeniem w naszym życiu, lecz zdolność rozpoznawania własnego wpływu i podejmowania działań tam, gdzie rzeczywiście możemy coś zmienić.

Model 4C pokazuje, że kontrola obejmuje dwa wzajemnie uzupełniające się obszary: **kontrolę życia** oraz **kontrolę emocji**. Rozwijanie kontroli wymaga praktyki. Każda sytuacja, w której zatrzymujemy się przed automatyczną reakcją, analizujemy możliwości działania i podejmujemy świadomą decyzję, wzmacnia naszą odporność psychiczną.

Warto pamiętać, że utrata poczucia kontroli jest naturalnym doświadczeniem człowieka. Każdy może znaleźć się w sytuacji, w której pojawia się niepewność, stres lub poczucie bezradności. Kluczowe znaczenie ma nie to, czy nigdy ich doświadczymy, ale czy potrafimy stopniowo odzyskiwać wpływ na własne życie.

Odporność psychiczna nie polega na tym, że zawsze mamy gotowe rozwiązania. Polega na gotowości do szukania kolejnego kroku, nawet wtedy, gdy droga wydaje się trudna.

Małe działania podejmowane regularnie budują większe poczucie sprawczości. To właśnie one tworzą fundament odporności psychicznej i pomagają skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia.

Najważniejsze zasady rozwijania kontroli

- ✓ Skupiaj się na tym, na co masz wpływ.
- ✓ Akceptuj to, czego nie możesz zmienić.
- ✓ Zatrzymuj się przed impulsywną reakcją.
- ✓ Ucz się rozpoznawać swoje emocje.
- ✓ Podejmuj małe, konkretne działania.
- ✓ Wyciągaj wnioski z doświadczeń zamiast oceniać siebie za błędy.

Kontrola nie jest jednorazowym osiągnięciem. Jest umiejętnością, którą rozwijamy przez całe życie – poprzez doświadczenia, refleksję i świadome wybory.

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

1. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
2. Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others*. London: Kogan Page.
3. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
5. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: 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.