

Fundacja Healing Touch



Odporność psychiczna w praktyce

**Część
1**

Wprowadzenie
do modelu 4C

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE

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

Część 1

Czym jest odporność psychiczna?

Wprowadzenie do modelu 4C

Wprowadzenie

Życie każdego człowieka składa się z sukcesów, porażek, zmian oraz sytuacji, na które nie mamy wpływu. Utrata pracy, choroba bliskiej osoby, konflikty rodzinne, stres związany z nauką lub obowiązkami zawodowymi – wszystkie te wydarzenia mogą wpływać na nasze samopoczucie i sposób funkcjonowania.

To, co odróżnia ludzi dobrze radzących sobie z przeciwnościami od tych, którzy szybko tracą motywację, często określa się mianem **odporności psychicznej**.

Nie jest ona cechą zarezerwowaną dla sportowców czy żołnierzy. Jest umiejętnością potrzebną każdemu – uczniowi, rodzicowi, nauczycielowi, przedsiębiorcy czy seniorowi. Dobra wiadomość jest taka, że odporność psychiczną można rozwijać przez całe życie.

Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna to zdolność skutecznego radzenia sobie ze stresem, presją oraz zmianami przy jednoczesnym zachowaniu równowagi emocjonalnej i motywacji do działania. Osoba odporna psychicznie:

- potrafi zachować spokój pod presją,

- nie poddaje się po pierwszym niepowodzeniu,
- wyciąga wnioski z błędów,
- wierzy we własne możliwości,
- dostrzega rozwiązania zamiast koncentrować się wyłącznie na problemach.

Nie oznacza to, że nie doświadcza stresu czy smutku.

Oznacza jedynie, że potrafi sobie z nimi skuteczniej radzić.

Dlaczego odporność psychiczna jest dziś tak ważna?

Współczesny świat zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Coraz częściej spotykamy się z:

- przeciążeniem informacjami,
- presją osiągnięć,
- zmianami zawodowymi,
- niepewnością ekonomiczną,
- problemami zdrowia psychicznego,
- samotnością.

W takich warunkach odporność psychiczna staje się jedną z najważniejszych kompetencji XXI wieku.

Skąd wywodzi się model 4C?

Model 4C jest jednym z najlepiej opisanych i najczęściej wykorzystywanych modeli odporności psychicznej na świecie. Został opracowany na początku XXI wieku przez brytyjskich psychologów **Petera Clougha** oraz **Douga Strycharczyka** jako praktyczne rozwinięcie wcześniejszych badań nad odpornością psychiczną, stresem oraz skutecznym funkcjonowaniem człowieka pod presją.

Punktem wyjścia były obserwacje prowadzone przede wszystkim w psychologii sportu. Badacze zauważyli, że osoby osiągające wysokie wyniki nie różnią się

wyłącznie poziomem wiedzy czy talentu. O sukcesie często decydował sposób reagowania na presję, porażki, zmiany oraz niepewność.

Z czasem okazało się, że podobne mechanizmy występują również w edukacji, biznesie, ochronie zdrowia, służbach mundurowych czy codziennym życiu. Dlatego model został rozwinięty jako uniwersalne narzędzie opisujące sposób funkcjonowania człowieka w wymagających sytuacjach.

Na jakich teoriach opiera się model?

Model 4C nie powstał w oderwaniu od wcześniejszych badań psychologicznych. Łączy w sobie elementy kilku uznanych koncepcji naukowych.

Teoria poczucia własnej skuteczności Alberta Bandury

Jednym z najważniejszych fundamentów modelu jest teoria **self-efficacy**, czyli poczucia własnej skuteczności opracowana przez Alberta Bandurę. Bandura wykazał, że ludzie, którzy wierzą we własną zdolność poradzenia sobie z trudnościami:

- częściej podejmują wyzwania,
- dłużej wytrwale pracują mimo przeszkód,
- szybciej podnoszą się po porażkach,
- osiągają lepsze wyniki.

To właśnie z tej teorii wywodzi się znaczenie pewności siebie oraz poczucia wpływu obecnych w modelu 4C.

Badania nad stresem Richarda Lazarusa i Susan Folkman

Drugim ważnym źródłem są badania nad stresem prowadzone przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman. Według ich koncepcji sam stres nie jest najważniejszy. Kluczowe znaczenie ma to, jak człowiek interpretuje daną sytuację oraz jakie posiada zasoby do poradzenia sobie z nią.

Dwie osoby mogą znaleźć się w identycznych okolicznościach, ale jedna potraktuje je jako zagrożenie, a druga jako wyzwanie. To podejście bezpośrednio wpłynęło na jeden z filarów modelu – **Wyzwanie (Challenge)**.

Psychologia pozytywna

Model korzysta również z osiągnięć psychologii pozytywnej rozwijanej między innymi przez Martina Seligmana.

Badania pokazały, że dobrostan psychiczny nie polega wyłącznie na braku problemów, lecz na rozwijaniu zasobów takich jak:

- optymizm,
- wytrwałość,
- poczucie sensu,
- nadzieja,
- umiejętność uczenia się na doświadczeniach.

Odporność psychiczna jest jednym z takich zasobów.

Dlaczego właśnie cztery filary?

Autorzy modelu zauważyli, że osoby dobrze radzące sobie z presją wykazują podobne wzorce funkcjonowania. Najczęściej charakteryzują je cztery wzajemnie powiązane kompetencje.

Kontrola (Control)

Przekonanie, że nawet w trudnych sytuacjach można wpływać na własne decyzje, zachowanie i sposób reagowania na emocje.

Zaangażowanie (Commitment)

Umiejętność konsekwentnego realizowania celów pomimo trudności, zmęczenia czy chwilowego spadku motywacji.

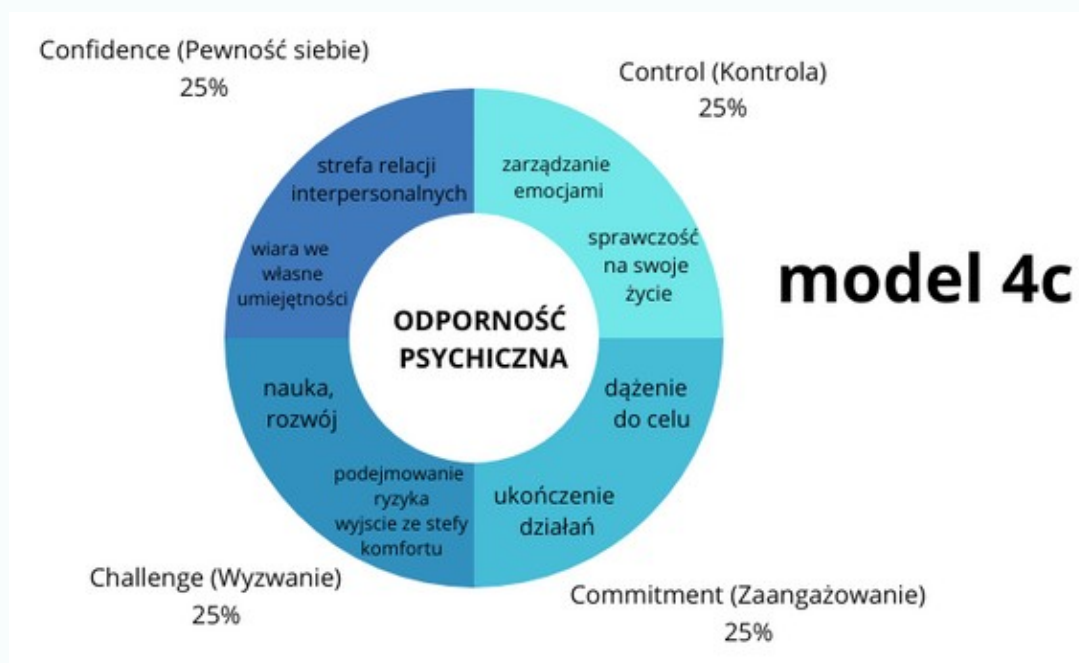
Wyzwanie (Challenge)

Postrzeganie zmian jako naturalnej części życia oraz okazji do nauki i rozwoju, a nie wyłącznie jako zagrożenia.

Pewność siebie (Confidence)

Wiara we własne możliwości oraz odwaga do podejmowania działań, wyrażania opinii i radzenia sobie z oceną innych.

Każdy z tych obszarów wzajemnie wpływa na pozostałe. Osoba może być bardzo zaangażowana, ale jeśli nie wierzy w swoje możliwości, łatwiej zrezygnuje z działania. Z kolei wysoka pewność siebie bez zaangażowania nie prowadzi do trwałych rezultatów.



źródło: opracowanie własne

Czy odporność psychiczna jest cechą wrodzoną?

Jednym z najczęściej zadawanych pytań jest to, czy odporność psychiczna jest czymś, z czym się rodzimy.

Badania wskazują, że pewne predyspozycje biologiczne mogą wpływać na sposób reagowania na stres. Jednak zdecydowana większość kompetencji składających się na odporność psychiczną rozwija się w ciągu życia.

Wpływ mają między innymi:

- doświadczenia życiowe,
- sposób wychowania,
- relacje społeczne,
- środowisko pracy,
- nabyte strategie radzenia sobie ze stresem,
- świadomy trening umiejętności psychologicznych.

Oznacza to, że odporność psychiczna nie jest stałą cechą osobowości. Można ją rozwijać niezależnie od wieku.

Jak wykorzystywany jest model 4C?

Obecnie model 4C znajduje zastosowanie w wielu obszarach.

Wykorzystuje się go między innymi:

- w psychologii sportu,
- w szkoleniach menedżerskich i przywódczych,
- w edukacji,
- w coachingu i rozwoju osobistym,
- w programach wspierających dobrostan pracowników,
- w badaniach naukowych nad funkcjonowaniem człowieka pod presją.

Jak mierzy się odporność psychiczną?

Kwestionariusz MTQ48 (**Mental Toughness Questionnaire**) oraz jego nowsze wersje są licencjonowanymi narzędziami psychometrycznymi wykorzystywanymi przez certyfikowanych praktyków.

Kwestionariusz:

- opiera się na modelu 4C,
- pozwala określić poziom poszczególnych obszarów,
- wskazuje potencjalne kierunki rozwoju.

Poniżej przedstawiono łatwy test, który ma charakter **edukacyjny i rozwojowy**, a nie diagnostyczny w określeniu odporności psychicznej. Jest to autorskie ćwiczenie refleksyjne inspirowane modelem 4C. Nie stanowi narzędzia diagnostycznego ani psychometrycznego.

Test samooceny (narzędzie edukacyjne)

Oceń każde stwierdzenie w skali 1–5

(1 – zdecydowanie nie, 5 – zdecydowanie tak)

Kontrola

- Mam wpływ na swoje decyzje i działania.
- Potrafię regulować emocje w trudnych sytuacjach.

Zaangażowanie

- Doprowadzam rozpoczęte zadania do końca.
- Potrafię utrzymać koncentrację mimo trudności.

Wyzwanie

- Traktuję zmiany jako naturalną część życia.
- Potrafię uczyć się na błędach.

Pewność siebie

- Wierzę w swoje możliwości.
- Potrafię wyrażać swoje zdanie.

Interpretacja orientacyjna:

- 32–40 pkt – wysoka odporność psychiczna
- 24–31 pkt – średni poziom
- poniżej 24 pkt – obszary do rozwoju

Wynik ma charakter orientacyjny i edukacyjny.

Jak to działa w praktyce?

Poniższe studia przypadków pokazują, jak odporność psychiczna funkcjonuje w realnych sytuacjach życiowych. Każdy przykład przedstawia:

- trudną sytuację życiową,
- reakcje emocjonalne i zachowania,
- obszary modelu 4C, które były najbardziej obciążone,
- kierunek pracy nad odpornością psychiczną,
- efekty zmian w codziennym funkcjonowaniu.

Celem tych przykładów nie jest ocenianie, lecz pokazanie, że odporność psychiczną można rozwijać w różnych momentach życia – niezależnie od wieku, sytuacji zawodowej czy rodzaju trudności.

Studium przypadku 1 – żałoba po śmierci bliskiej osoby

Marek ma 46 lat i pracuje jako kierownik zespołu w firmie usługowej. Doświadcza nagłej śmierci swojego ojca, z którym był bardzo związany emocjonalnie.

Sytuacja początkowa:

W pierwszych tygodniach po stracie Marek doświadcza silnego kryzysu emocjonalnego:

- poczucie pustki i smutku,
- problemy ze snem i koncentracją,
- spadek efektywności w pracy,

- wycofanie z relacji społecznych,
- trudności w podejmowaniu decyzji.

Dominującym doświadczeniem jest poczucie utraty kontroli nad emocjami i codziennym funkcjonowaniem.

Obszar kluczowy: Kontrola i Zaangażowanie

W analizie rozwojowej wskazano trudności szczególnie w obszarach:

- **Kontroli** (regulacja emocji, poczucie wpływu),
- **Zaangażowania** (utrzymanie codziennego funkcjonowania mimo kryzysu).

Praca nad odpornością psychiczną:

W procesie wsparcia Marek skoncentrował się na:

- akceptacji emocji związanych z żałobą,
- budowaniu codziennej rutyny (sen, posiłki, aktywność),
- dzieleniu się emocjami z bliskimi osobami,
- stopniowym powrocie do obowiązków zawodowych,
- ograniczaniu presji „natychmiastowego powrotu do normalności”,
- pracy nad odzyskiwaniem poczucia wpływu w małych obszarach życia.

Efekty:

Po kilku miesiącach obserwuje się:

- stopniową stabilizację emocjonalną,
- większą zdolność do funkcjonowania w pracy,
- poprawę relacji społecznych,
- odzyskanie codziennej struktury dnia,
- większą akceptację trudnych emocji.

Wniosek edukacyjny:

Doświadczenie żałoby nie oznacza braku odporności psychicznej. Odporność psychiczna w takich sytuacjach nie polega na „szybkim powrocie do normy”, lecz na **stopniowym odzyskiwaniu równowagi, akceptacji emocji i odbudowie poczucia wpływu.**

Model 4C pomaga zrozumieć, że nawet w sytuacjach straty kluczowe jest wzmacnianie **kontroli emocjonalnej i utrzymania minimalnego zaangażowania**

Studium przypadku 2 – choroba przewlekła i długotrwałe leczenie

Julia ma 38 lat i pracuje w administracji biurowej. W wyniku pogarszającego się stanu zdrowia otrzymuje diagnozę choroby przewlekłej wymagającej stałego leczenia oraz ograniczenia części aktywności.

Sytuacja początkowa:

Po diagnozie Julia doświadcza silnej reakcji emocjonalnej:

- lęk o przyszłość i zdrowie,
- poczucie utraty kontroli nad własnym życiem,
- spadek energii i motywacji,
- trudności w pracy zawodowej,
- wycofanie społeczne i zamartwianie się.

Najsilniej obciążony jest obszar **Kontroli** oraz częściowo **Wyzwania**.

Obszar kluczowy: Kontrola

W analizie rozwojowej wskazano trudności w:

- regulacji emocji,
- poczuciu wpływu na codzienne funkcjonowanie,
- adaptacji do nowej sytuacji zdrowotnej.

Praca nad odpornością psychiczną:

W procesie wsparcia Julia skoncentrowała się na:

- budowaniu codziennej rutyny (sen, posiłki, odpoczynek),
- dzieleniu zadań na małe, wykonalne kroki,
- nauce akceptacji ograniczeń zdrowotnych,
- pracy nad redukcją katastroficznych myśli,
- korzystaniu ze wsparcia bliskich i specjalistów,
- stopniowym powrocie do aktywności zawodowej.

Efekty:

Po kilku miesiącach:

- większa stabilizacja emocjonalna,
- poprawa poczucia wpływu na codzienne życie,
- lepsze funkcjonowanie w pracy,
- zmniejszenie poziomu lęku,
- większa akceptacja sytuacji zdrowotnej.

Wniosek edukacyjny:

Odporność psychiczna w chorobie przewlekłej nie oznacza „braku trudności”, lecz umiejętność **adaptacji do nowych warunków życia, odzyskiwania wpływu i budowania stabilności emocjonalnej mimo ograniczeń.**

Studium przypadku 3– presja zawodowa i utrata klientów

Piotr ma 43 lata i prowadzi działalność usługową. Utrata dwóch kluczowych klientów powoduje poważny kryzys zawodowy i emocjonalny.

Sytuacja początkowa:

Po utracie klientów Piotr doświadcza:

- silnego stresu i napięcia,
- spadku pewności siebie,
- obaw o przyszłość firmy,
- rezygnacji z aktywnych działań sprzedażowych,
- poczucia „utrąty kontroli nad sytuacją”.

Największe trudności dotyczą obszarów **Wyzwania** oraz **Pewności siebie**.

Obszar kluczowy: Wyzwanie i Pewność siebie

W analizie rozwojowej wskazano:

- traktowanie kryzysu jako porażki, a nie etapu,
- unikanie podejmowania ryzyka biznesowego,
- spadek wiary we własne kompetencje,
- brak inicjowania nowych działań sprzedażowych. Praca nad odpornością psychiczną:

W procesie wsparcia Piotr skoncentrował się na:

- zmianie interpretacji kryzysu (z porażki na wyzwanie),
- odbudowie wiary w swoje kompetencje zawodowe,
- podejmowaniu małych, regularnych działań biznesowych,
- testowaniu nowych strategii pozyskiwania klientów,
- pracy nad przekonaniem: „mam wpływ na rozwój firmy”,
- stopniowym wychodzeniu z unikania działań.

Efekty:

Po około roku:

- odzyskanie aktywności zawodowej,
- pozyskanie nowych klientów,
- rozwój nowych obszarów usług,
- poprawa pewności siebie,

- większa odporność na przyszłe zmiany rynkowe.

Wniosek edukacyjny:

W kryzysie zawodowym kluczowe znaczenie ma zdolność do traktowania trudności jako **wyzwania rozwojowego oraz odbudowa pewności siebie poprzez działanie**, a nie unikanie.

Jak rozwijać odporność psychiczną?

Można wykorzystać prosty model:

Trudność → Zatrzymaj się → Nazwij emocje → Sprawdź wpływ → Działaj → Wyciągnij wnioski

Ćwiczenie dla czytelnika

Mój ostatni trudny moment

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich tygodni.

1. Co się wydarzyło?
2. Jakie emocje odczuwałeś?
3. Na co miałeś wpływ?
4. Co zrobiłeś dobrze?
5. Co następnym razem zrobisz inaczej?

Co możesz zrobić już dziś dla swojej psychicznej odporności?

- ✓ wyśpij się,
- ✓ porozmawiaj z kimś bliskim,
- ✓ zapisz trzy rzeczy, które dziś się udały,

- ✓ wykonaj 30 minut aktywności fizycznej,
- ✓ naucz się jednej nowej rzeczy.

Małe działania wykonywane regularnie budują dużą odporność psychiczną.

Mit czy fakt?

Mit: Osoby odporne psychicznie nie odczuwają stresu.

Fakt: Odczuwają go tak samo jak inni, ale potrafią skuteczniej sobie z nim radzić.

Mit: Odporność psychiczna jest cechą wrodzoną.

Fakt: Badania pokazują, że można ją rozwijać poprzez trening i doświadczenia.

Mit: Silna psychika oznacza brak emocji.

Fakt: Oznacza umiejętność ich regulacji.

Mit: Sukces zależy tylko od talentu.

Fakt: Kluczową rolę odgrywa wytrwałość i odporność psychiczna.

Podsumowanie

Odporność psychiczna nie sprawia, że życie staje się łatwiejsze. Sprawia natomiast, że człowiek lepiej radzi sobie z wyzwaniami, potrafi zachować równowagę emocjonalną i skuteczniej realizować swoje cele.

Model 4C pokazuje, że odporność psychiczna składa się z czterech wzajemnie uzupełniających się obszarów: kontroli, zaangażowania, gotowości do podejmowania wyzwań oraz pewności siebie. Każdy z nich można rozwijać poprzez świadomą pracę nad sobą, zdobywanie doświadczeń oraz systematyczne ćwiczenie nowych umiejętności.

Bibliografia

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and Its Measurement*. W: I. Cockerill (red.), *Solutions in Sport Psychology* (s. 32–43). London: Thomson.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others* (2nd ed.). London: Kogan Page.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Wsparcie Fundacji

Materiał ma charakter edukacyjny i jest udostępniany bezpłatnie.

Jeśli uważasz go za wartościowy, możesz wesprzeć Fundację, pomagając w tworzeniu kolejnych materiałów edukacyjnych i programów wsparcia.

Fundacja Healing Touch prowadzi działalność edukacyjną, popularyzatorską i wydawniczą. Treści publikowane na stronie mają charakter informacyjny i edukacyjny. 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.