

# ODPORNIE MAJĄ LEPIEJ

Doug Strycharczyk, Sylwia Rybak, Monika Czwerenko

Odporni psychicznie mają w życiu po prostu łatwiej – przekonują naukowcy zajmujący się badaniem tego fenomenu. I pocieszają: nawet jeśli nie czujesz się psychicznym siłaczem, swoją odporność możesz ćwiczyć niczym mięśnie.

Termin *odporność psychiczna* przez lata zarezerwowany był dla aren sportowych i ich bohaterów. Nie było wówczas wątpliwości, że odporność na sytuacje stresowe i gotowość do podejmowania wyzwań bezpośrednio przekłada się na osiągnięcie lepszych wyników. Dopiero stosunkowo niedawno zaczęto mówić o odporności psychicznej (i naukowo analizować ją) poza sportem. Dziś naukowcy pewni są potężnej roli odporności psychicznej w relacjach społecznych, w pracy, biznesie. Gdyby jednym zdaniem podsumować wieloletnie badania, które Doug Strycharczyk, jeden z autorów tego artykułu, prowadził z prof. Peterem Cloughem z Uniwersytetu Huddersfield w Wielkiej Brytanii, można by powiedzieć, że odporni psychicznie ludzie mają po prostu łatwiej w życiu.

## Co daje nam odporność?

Badania pokazują, że osoby o wysokim współczynniku siły i odporności psychicznej są pozytywnie nastawione do wyzwań, zarówno w życiu zawodowym, jak też prywatnym. Osoby takie wręcz dobrze czują się w chwilach, kiedy to od nich zależy rozwiązanie trudnej sytuacji, wierzą w swoją siłę wpływu i umiejętności. Mają wysokie poczucie odpowiedzialności za powierzone im zadania. Potrafią zarządzać własnymi emocjami, gdy utrzymanie ich w ryzach ma wpływ na przebieg sytuacji, np. w negocjacjach, podczas trudnej rozmowy z pracownikiem, sprzeczki z małżonkiem czy trudnej rozmowy z niepokornym dzieckiem.

Osoby silne psychicznie potrafią łatwo zaadaptować się do porażki: nie roz-



© Getty Images Poland

paczają nad rozlanym mlekiem, ale uczą się na swoich błędach, obserwują zachowania innych, planując w myślach, jak coś następnym razem zrobić lepiej. Obserwują świat wokół i wykorzystują napotkane sytuacje na swoją korzyść.

Wysoka odporność psychiczna wiąże się z:

**Efektywnością osobistą** – w zakresie ilości i jakości wykonywanej pracy; w sferze edukacji występuje jasna zależność pomiędzy odpornością psychiczną a zdawalnością egzaminów i testów na wszystkich poziomach edukacji.

**Pozytywnym zachowaniem** – im wyższy poziom odporności, tym chętniej przyjmujemy pozytywne wzorce zachowań: angażujemy się w działania, w dyskusje, zadajemy pytania, zgłaszamy się na ochotnika do różnych aktywności. „Dam radę” – takie myślenie cechuje osoby silne i odporne psychicznie. Osobom takim znacznie łatwiej jest zaakceptować zmianę, dostrzec aspekty pozytywne tam, gdzie inni widzą tylko negatywne, a także wziąć na siebie odpowiedzialność.

**Ogólnym dobrostanem** – im wyższy poziom odporności psychicznej, tym bardziej pozytywnie odbieramy świat zewnętrzny.

**Aspiracjami i osiągnięciami zawodowymi** – odporność psychiczna koreluje z aspiracjami zawodowymi, osoby odporne psychicznie wydają się ambitniejsze; istnieje wyraźna zależność pomiędzy poziomem odporności danej osoby a jej zdolnością do znalezienia interesującej pracy, jej konkurencyjnością na rynku pracy.

**Współczynnikami ukończenia studiów** – część badań wskazuje na silny związek pomiędzy poziomem odporności psychicznej a prawdopodobieństwem ukończenia wybranego kierunku studiów lub projektu. Przekłada się to również na życie zawodowe – jest bardziej prawdopodobne, że osoby odporne psychicznie ukończą powierzony im projekt o czasie i zgodnie z założeniami.

## Składniki odporności

Odporność psychiczna jest cechą osobowości determinującą sposób, w jaki reagujemy na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności. Z badań wynika, że około 68 procent ludzi posiada średnią siłę i odporność psychiczną. Oznacza to, że są w stanie poradzić sobie z większą ilością stawianych im wyzwań, jednak w trudnych sytuacjach, w obliczu dużej presji czy stresu, mogą odczuwać zdenerwowanie i poczucie zagrożenia. Jeśli są one zbyt wielkie, to mogą powodować chęć wycofania się, rezygnacji z szans, jakie osoba ma przed sobą.

Warto zatem znać swój indywidualny poziom siły i odporności psychicznej. Dzięki temu będziemy wiedzieć, jakie jej obszary wymagają wzmocnienia lub jak przeciwdziałać negatywnym skutkom braku odporności psychicznej: wypaleniu zawodowemu, wyuczzonej bezradności czy życiu w poczuciu ciągłego zagrożenia.

Koncepcja odporności psychicznej została opisana przez prof. Petera Clougha za pomocą modelu 4C. Model ten składa się z czterech elementów:

- **poczucie wpływu** – przekonanie, że kontroluje się swój los;
- **zaangażowanie** – determinacja, wytrwałość w realizowaniu zadań;
- **wyzwanie** – postrzeganie wyzwania jako szansy;
- **pewność siebie** – wysoki poziom wiary w siebie.

Oczywiście wysokie poczucie wpływu, zaangażowanie, postrzeganie wyzwań jako szans oraz duża pewność siebie budują naszą odporność psychiczną. Ale nie zawsze we wszystkich tych składowych osiągamy tak samo wysokie wyniki. Model 4C zakłada możliwość pracy nad rozwojem własnej odporności psychicznej w odniesieniu do konkretnych obszarów, tj. głównych filarów odporności psychicznej. Przy czym większość z nas będzie w stanie samodzielnie określić, czy widzi potrzebę rozwoju któregoś z tych filarów, stwierdzić, co go powstrzymuje, blokuje.

Jeśli nasz poziom samoświadomości nie jest wystarczający, a autodiagnoza zbyt trudna, można sięgnąć po rzetelne i wiarygodne narzędzie diagnostyczne, jakim jest kwestionariusz MTQ48, opracowany przez prof. Petera Clougha oraz jego zespół. Wiedza o indywidualnej od-

## ĆWICZENIE 1

### PEWNOŚĆ SIEBIE

**Korzystanie z kilku prostych tricków związanych z postawą i mową ciała powoduje, że zaczynamy być postrzegani jako silni i pewni siebie.**

Jednak prof. Amy Cuddy z Harvard Business School przekonuje, że gdy przyjmujemy określoną postawę, zmieniają się reakcje fizjologiczne w naszym ciele. Udowodniono na przykład, że ćwiczenia pozorowania odwagi i pewności siebie wpływają na podwyższenie poziomu testosteronu i obniżenie poziomu kortyzolu.

A zatem: stań w rozkroku i wyciągnij ręce wysoko nad głowę, rozciągnij się, spróbuj stać się tak wielkim, jak to możliwe. Utrzymaj tę postawę ciała przez minutę, może dwie.

Następnie pomyśl, jak się czujesz. Czy czujesz zmianę nastroju? Czy było Ci trudno wykonać to ćwiczenie? Czy czujesz, że możesz powiedzieć innym, co myślisz i wiesz?

Wykonując to ćwiczenie regularnie lub przed stresującymi wydarzeniami, pomożesz sobie w budowaniu własnej pewności siebie, m.in. poprzez wywoływanie określonych reakcji biochemicznych w organizmie.

## PEWNOŚĆ SIEBIE

Przygotuj dwie listy. Jedną zatytułuj „Pewność siebie”, drugą „Sukces”.

Na pierwszej wyszczególnij 10 aktywności, które mogą w Twoim przypadku oznaczać chwilową utratę poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie. To może być robienie prezentacji na uczelni bądź w pracy, spotkanie z klientem, a nawet noszenie szpilek czy ekstrawaganckich ciuchów!

Na drugiej wymień aktywności, które pomogłyby Ci w osiągnięciu celu, np. studiowanie przez określoną liczbę godzin dziennie, uczęszczanie na zajęcia rozwojowe po pracy.

Codziennie przez miesiąc wykonuj czynność z którejkolwiek listy. Wieczorem odnotuj: *Dziś miałem odwagę do zrobienia... Jutro odważę się zrobić...*

Jeśli jest na Twojej liście coś, na co nie masz jeszcze wystarczającej odwagi, nic się nie dzieje. Zaczynaj od łatwiejszych zadań. Gdy zbudujesz wystarczającą pewność siebie, zabierzesz się za te „grubsze” sprawy.

Jak czułeś się, wykonując te zadania?

Czy teraz czujesz się bardziej pewny siebie, wykonując podobne zadania?



© iStock by Getty Images

unikają wyzwań oraz sytuacji, które je stresują i powodują, że muszą wyjść poza strefę własnego komfortu.

Natomiast osoby odporne psychicznie będą traktowały te sytuacje jako szanse. Będą podekscytowane możliwością wykazania się, sprawdzenia swoich umiejętności, nauczenia się czegoś nowego, wybicia się.

## Możemy trenować

Każdy, nawet osoby o niezwykle wrażliwej psychice, mogą nad swoją odpornością pracować, wzmacniać ją i rozwijać. Warunkiem jest jedynie to, by być gotowym do wyjścia poza swoją sferę komfortu i poszerzać granice poczucia własnego bezpieczeństwa poprzez dodawanie do puli doświadczeń także tych, które wymagają wysiłku. Jeśli np. obawiasz się konfrontacji i zawsze przytakujesz, nawet jeśli się z czymś nie zgadzasz – ćwicz asertywność. Naucz się podawać własne argumenty. Nie zawsze wygrasz, ale ważne, byś próbował. Jeżeli z kolei żyjesz według porzekadła „co będzie to będzie” – zacznij planować: np. odpowiednią dietę, czas na naukę, kroki na drodze kariery. Poczucie wpływu na własne życie można zmienić, choć wymaga to dyscypliny.

W procesie wzmacniania odporności ważnych jest kilka czynników:

1. **Samoświadomość** – wiedza o tym, czemu zachowuję się w określony sposób.
2. **Dobrze nakierowana interwencja** – co mogę zrobić, co powinienem zrobić?
3. **Celowa praktyka** – robienie czegoś innego, aż stanie się to nawykiem.
4. **Mierzenie i monitoring zmian** – sprawdzanie, czy skutek ćwiczeń jestem bardziej efektywny i bardziej lubię moje życie/pracę/siebie, czy idę w dobrym kierunku?

Świadomość jest kluczem do własnego ukierunkowanego rozwoju. Punktem wyjścia powinna być dokładna i realistyczna ocena indywidualnej odporności psychicznej i potencjalnych po-

porności psychicznej może być punktem zwrotnym w naszym życiu, a na pewno jest jedną z pierwszych i rekomendowanych technik rozwojowych.

## Zmień nastawienie

Odporność psychiczna determinuje nasz sposób myślenia, który ma wpływ na nasze odczucia i zachowanie. Pracę nad rozwojem odporności musimy zatem zacząć od zmiany nastawienia wobec otaczającej nas rzeczywistości. Zmieniając nastawienie, zmieniamy nasz stosunek do danego wydarzenia/sytuacji, co w konsekwencji wpływa na nasze zachowanie.

Życie bywa trudne, jednak niesie tyle samo okazji co zagrożeń. To nasze na-

stawienie wobec zagrożeń sprawia, czy widzimy je jako szanse, czy jako porażki. Zastanów się: co myślisz, gdy zbliża się egzamin (na studiach, inny)? Jak czujesz się, gdy otrzymałeś zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną? Jak podchodzisz do sytuacji, w której zostałeś poproszony o nadzorowanie projektu, o którym wiesz bardzo mało?

Osoby wrażliwe psychicznie (czyli te o niskiej odporności psychicznej) będą w takich sytuacjach koncentrować się na zagrożeniach, na tym, co może pójść nie tak. W ich głowach będą pojawiać się myśli typu: *na pewno dostanę pytanie, na które nie znam odpowiedzi; jeszcze tyle nie umiem, na pewno mi się nie uda, popełnię jakąś gafę*. Osoby bardzo wrażliwe będą

## POCZUCIE WPŁYWU I KONTROLI

Mamy tendencję do skupiania się na tym, co poszło nie tak, ignorując to, co poszło nam dobrze.

Aby budować odporność psychiczną, powinniśmy zmienić swoje negatywne myślenie na pozytywne.

Zadaniem jest zapisanie w notesie co wieczór tylko tych wydarzeń/działań, które poszły nam dobrze danego dnia. Robimy takie notatki codziennie przez tydzień. Po siedmiu dniach patrzymy na naszą listę i widzimy, że dany tydzień nie był wcale taki zły!

Wykonywanie tego ćwiczenia przez kilka tygodni buduje w nas pozytywne nastawienie do siebie samego i do naszych działań. Ćwiczenie to bardzo dobrze sprawdza się w pracy z dziećmi.

Zachęcamy do wypróbowania ćwiczeń niewymagających pracy z profesjonalistą (patrz Ćwiczenia 1–4). Na pierwszy rzut oka mogą się one wydawać dziecinnie proste, ale stosowane regularnie i świadomie pomogą zmienić nasze nastawienia i nawyki.

I co teraz, kiedy już wiemy, czym jest odporność psychiczna i jak nad nią pracować? Spróbujmy odpowiedzieć sobie na dwa pytania. Po pierwsze, czy moja odporność psychiczna jest dla mnie wystarczająca, biorąc pod uwagę to, czym się zajmuję, na jakim etapie życia jestem? I drugie pytanie: jeśli nie jestem do końca zadowolony z mojego poziomu

odporności psychicznej, to czy jestem gotowy i chcę coś z tym zrobić? Jeśli tak, to zapraszamy albo do sięgnięcia do ćwiczeń, które opisaliśmy w artykule, albo do poszukania innej drogi pracy nad własną odpornością psychiczną, czy to z coachem, czy na warsztatach.

Odporność psychiczna jest kluczem do zasobów i potencjału, jakie w nas drzemią. Musimy się tylko odważyć z niego skorzystać. ■

### DOUG STRYCHARCZYK

jest prezesem AQR International, jednego z najbardziej innowacyjnych wydawców narzędzi badawczych i testów psychometrycznych na świecie. Współtwórca koncepcji odporności psychicznej. Współautor książki *Odporność psychiczna – strategie i narzędzia rozwoju*, wydanej w Polsce przez GWP.

### SYLWIA RYBAK

jest business Partnerem w AQR International, menedżerem i koordynatorem projektów rozwojowych ukierunkowanych na rozwój potencjału pracowników.

### MONIKA CZWERENKO

jest zarządcą Operacyjnym w AQR International. Koordynuje badania nad koncepcją Odporności Psychicznej w AQR International.

trzeb rozwojowych. W tym celu można wykorzystać kwestionariusz MTQ48.

Aby pracować nad swoją odpornością psychiczną, musimy przede wszystkim wiedzieć, czego potrzebujemy. W jakich sytuacjach sobie radzimy, a kiedy jest nam trudno, kiedy tracimy grunt pod nogami? Czego nam brakuje? Pewności siebie? Poczucia wpływu? Po drugie, musimy poszukać tego, co jesteśmy w stanie zmieniać, nad czym chcemy pracować. Po trzecie, musimy wypracować sobie nowy nawyk – jedno zachowanie, nieskuteczne, musimy zastąpić innym, „odporniejszym”, jedną myśl, reakcję zastąpić inną i ćwiczyć tak długo, aż wejdzie nam to w krew. Po czwarte, musimy sprawdzić, czy to rzeczywiście działa i czy staliśmy się przez to silniejsi i odporniejsi psychicznie.

## Wachlarz interwencji

Nie ma magicznej pigułki, którą można połknąć z poranną kawą i po prostu stać się silnym i odpornym psychicznie. Na szczęście mamy wachlarz technik i interwencji, które – jeśli będziemy je regularnie stosować, samodzielnie lub przy wsparciu trenera/coacha/psychologa – wpłyną na zmianę naszego nastawienia i sposobu myślenia.

## WYZWANIE

Jeśli mamy tendencję do paniki przed stresującymi sytuacjami, dobrym ćwiczeniem jest „wyobrażanie sobie sukcesu”.

A zatem przed takim wydarzeniem zamykamy oczy i skupiamy naszą uwagę: wyobrażamy sobie każdy szczegół prowadzący do wydarzenia, np. zbieranie materiałów do prezentacji, przygotowywanie prezentacji, ćwiczenie prelekcji, decydowanie, w co się ubierzemy, jak dotrzemy na prezentację, na którą godzinę i co zrobimy z czasem oczekiwania, zanim wejdziemy. Potem w wyobraźni wchodzimy do sali, witamy się, włączamy prezentację, nawiązujemy kontakt z publicznością i wreszcie kończymy prezentację, zbieramy owacje, dziękujemy. Wszystko poszło tak, jak zaplanowaliśmy!

Ćwiczenie to ułatwia oswojenie się z każdym elementem czekającego nas wydarzenia. Rozluźnia i pomaga się odstresować.