

[1]

**Czy jesteś
odporny
psychicznie?
Rezyliencja.**



Czy jesteś rezylienty?

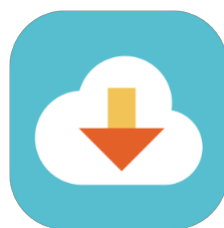


Radzenie sobie ze zmianami lub stratami jest bolesną ale nieuniknioną częścią życia. W pewnym momencie wszyscy doświadczają różnego stopnia niepowodzeń. Niektóre z tych wyzwań mogą być względnie niewielkie (nie zdążyć na autobus), podczas gdy inne są katastrofalne na znacznie większą skalę (huragany, tornada, ataki terrorystyczne). Sposób radzenia sobie z tymi problemami może odgrywać znaczącą rolę nie tylko w wyniku, ale także w długoterminowych konsekwencjach psychologicznych.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektórzy ludzie zachowują spokój w obliczu katastrofy, podczas gdy inni wydają się nieumiejętni? Ludzie, którzy potrafią zachować spokój, mają coś, co psychologowie nazywają **rezyliencją**, czyli umiejętnością radzenia sobie z problemami i niepowodzeniami, adaptacją do problemów, plastycznością umysłu.

Odporni ludzie są w stanie wykorzystać swoje umiejętności i mocne strony, aby poradzić sobie z problemami i wyzwaniami i poradzić sobie z nimi. Odporność daje ludziom siłę psychiczną do radzenia sobie ze stresem i trudami. Jest to mentalny rezerwuar siły, który ludzie są w stanie przywołać w chwilach, gdy ich potrzebują. Psychologowie uważają, że odporne jednostki lepiej radzą sobie z takimi przeciwnościami i odbudowują swoje życie po katastrofie.

Problemy te mogą obejmować utratę pracy, problemy finansowe, choroby, klęski żywiołowe, nagłe wypadki medyczne, rozwód lub śmierć ukochanej osoby. Zamiast popadać w rozpacz lub ukrywać się przed problemami z niezdrowymi strategiami radzenia sobie, odporni ludzie stają przed trudnościami życiowymi. Nie oznacza to, że doświadczają mniej cierpienia, smutku lub lęku niż inni ludzie. Oznacza to, że radzą sobie z takimi trudnościami w sposób, który wspiera siłę i wzrost. W wielu przypadkach mogą pojawić się nawet silniejsi niż wcześniej.



Instrukcja do testu

Poniższy test pozwoli ci odpowiedzieć sobie na pytanie czy posiadasz umiejętność rezyliencji.

Na każde pytanie możesz wybrać **więcej niż jedną odpowiedź**.

Znajdź ciche miejsce i **minimum 15 minut** wolnego czasu. Przeczytaj dokładnie poniższe pytania, następnie zastanów się i zaznacz najbardziej zgodne z twoim odczuciem odpowiedzi. Test zawiera 15 pytań wielokrotnego wyboru.

1. Gdy myślisz o przyszłości:

- a) Staram się nie popełniać tych samych błędów.
- b) Nie boję się nowych wyzwań.
- c) Napawa mnie ona lękiem.
- d) Skupiam się na tym, co mam teraz.

2. Kiedy wyznaczasz sobie cel, czy zwykle go osiągasz?

- a) Tak, kiedy już wiem, czego chcę to pokonuję nawet poważne przeszkody.
- b) Tylko te, które są naprawdę ważne.
- c) Tak i nie. Niektóre cele były łatwe do osiągnięcia, ale z innych zrezygnowałem.
- d) Staram się najbardziej jak mogę, ale dbam o swoje zdrowie.
- e) Nie, nie zawsze mi się udawało.

3. Czy uważasz, że twoje życie ma sens?

- a) Tak, czuję, że moje życie ma sens,
- b) Raczej tak. Wciąż próbuję to rozgryźć, ale nie powiedziałbym, że moje życie jest „bez znaczenia”.
- c) Nie całkiem. Czasami czuję, że moje życie jest bez znaczenia.

4. Które z brzmień najbardziej przypomina twoje podejście?

- a) „Wiem, że dam sobie radę i prawdopodobnie dzięki temu będę silniejszy”.
- b) „Dlaczego zawsze dzieje się to mi?”.
- c) „Carpe diem”.
- d) „Może nigdy tego nie przeżyję”.

5. Czy masz wspierającą sieć społecznościową?

- a) Tak, mam co najmniej kilku dobrych przyjaciół, na których wiem, że mogę polegać.
- b) Jestem samotnikiem.
- c) Mam kilku znajomych, ale nie wiem czy mogę im zaufać.
- d) Wiem, że w razie potrzeby sam sobie poradzę

6. W obliczu poważnego wyzwania masz tendencję do:

- a) Bycia przytłoczonym.
- b) Analitycznego myślenia i planowania.
- c) Patrzenia na świat przez różowe okulary.
- d) Szukania pomocy u innych.
- e) Wycofywania się.

7. Gdy nie rozumiesz swoich emocji:

- a) Staram się je zrozumieć.
- b) Skupiam się na innych rzeczach.
- c) Zawsze je rozumiem.
- d) Zwracam się do specjalisty.

8. W wolnym czasie:

- a) Prowadzę bardzo zdrowy styl życia.
- b) Dużo podróżuję.
- c) Stawiam na rozwój osobisty.
- d) Nie mam wolnego czasu.

9. Czy potrafisz przystosować się do zmian?

- a) Tak, wiem, że dam radę sam.
- b) Tak, wiem, że dam radę z przyjaciółmi.
- c) Nie, wolę rutynę.
- d) Zmiany nie mają dla mnie większego znaczenia. I tak pokonam wszelkie trudności.

10. Twoi bliscy określiliby cię jako osobę:

- a) Empatyczną.
- b) Otwartą.
- c) Silną.
- d) Wytrwałą.
- e) Kreatywną.
- f) Przedsiębiorczą.
- g) Zamkniętą w sobie.

11. Podstuchujesz znajomych i okazuje się, że jeden z twoich przyjaciół organizuje wielką urodzinową imprezę w weekend. Pędzisz i kupujesz świetny prezent, ale twoje zaproszenie nigdy nie nadchodzi! Znajdziesz się w domu sam. W następnym poniedziałek wszyscy mówią o wielkiej imprezie. Jaka jest twoja reakcja

- a) Czuję się strasznie ranny, ale nigdy nikomu tego nie przyznam. Martwi mnie to przez wiele dni.
- b) Jestem zirytowany i żądam wyjaśnień, dlaczego mój przyjaciel mnie nie zaprosił.
- c) Jestem zły i już nie uważam go za przyjaciela.
- d) Zakładam, że to tylko pomyłka i zapominam o tym.
- e) Czuję się trochę zraniony i podchodzę do mojego przyjaciela i spokojnie pytam, dlaczego nie zostałem zaproszony.
- f) Czuję się zraniony, ale czas uleczy rany.
- g) Żartuję sobie z tego, że nie zostałem zaproszony.
- h) Nie obchodzi mnie to i nie myślę o tym.

12. Pracujesz w pocie czoła w pracy i zdaje ci się, że twój szef w końcu to zauważył. Jesteś pewien, że awans nadejdzie każdego dnia. Kiedy przyjeżdżasz do biura w poniedziałek rano, okazuje się, że to twój współpracownik dostał awans. Jak reagujesz?

- a) Gniewam się i agresywnie konfrontuję się z moim szefem. To niesprawiedliwe!
- b) Rozzłościłem się, ale nic nie mówię mojemu szefowi.
- c) Chowam urazę.
- d) Czuję się zły na siebie, bo narobiłem sobie nadziei.
- e) Jestem bardzo rozczarowany, ale czuję się zbyt nieswojo, żeby zapytać o to mojego szefa.
- f) Rozmawiam z szefem i pytam, co muszę zrobić, aby dostać awans.
- g) Rzucam pracę i liżę rany od miesięcy.
- h) Jak nie teraz to innym razem.

13. Jak się czujesz rano?

- a) Gotowy do pracy.
- b) Pełen energii.
- c) Wolałbym nie wychodzić z domu.
- d) Niewyspany.

14. Kiedy myślisz o sobie:

- a) Uważam siebie za osobę atrakcyjną.
- b) Jestem lepszy od innych.
- c) Uważam, że jestem silny psychicznie.
- d) Nie lubię o sobie myśleć.
- e) Zawsze mi czegoś brakuje.
- f) Dostrzegam swoje poczucie humoru.

15. Gdy odczuwasz spadek motywacji:

- a) Opuuszczam sobie i nie wracam do zadania.
- b) Robię sobie przerwę i powracam do zadania.
- c) Zmuszam się, by dokończyć to, co zacząłem.

Klucz do odpowiedzi:



Za każdą wskazaną odpowiedź jak poniżej przyznaj sobie 1 punkt.

1 - a, b

2 - a, b, d

3 - a

4 - a, c

5 - a, d

6 - b

7 - b, d

8 - a, c

9 - a, b, d

10 - b, c, d

11 - e

12 - f

13 - a, b

14 - a, c, f

15 - c

Masz wysoki poziom odporności psychicznej



Więcej niż 15 punktów

Jeśli uzyskałeś 15 punktów lub więcej to najprawdopodobniej jesteś odporny psychicznie.

Rezyliencja nie eliminuje stresu ani nie usuwa trudności życiowych. Ludzie, którzy posiadają tę umiejętność, nie widzą życia przez różowe okulary. Rozumieją, że zdarzają się niepowodzenia i że czasami życie jest trudne i bolesne. Nadal doświadczają emocjonalnego bólu, żalu i poczucia straty, które pojawiają się po tragedii, ale ich mentalność pozwala im przepracować takie uczucia i wyzdrowieć.

Zamiast tego rezyliencja daje ludziom siłę do bezpośredniego rozwiązywania problemów, pokonywania przeciwności losu i dalszego życia. Po urazach, takich jak COVID -19 , śmierć bliskiej osoby lub strata partnera wiele osób zademonstrowało zachowania charakteryzujące odporność. Nie tylko były w stanie pozostać silne w obliczu niemal nieznośnej straty, ale były również w stanie kontynuować, a nawet zaoferować wsparcie emocjonalne innym osobom dotkniętym tymi samymi tragediami.

Za składniki rezyliencji uznaje się: zasoby inteligencji, łagodny temperament, elastyczna osobowość, optymizm, pozytywne postrzeganie siebie, poczucie własnej skuteczności, poczucie sensu, dobra regulacja pobudzenia i impulsu, poczucie humoru i atrakcyjność dla innych.

Zewnętrznymi czynnikami ochronnymi na poziomie rodziny są autorytatywni rodzice, ciepłe bliskie relacje, zorganizowany dom o niskim poziomie konfliktu. Przykłady na poziomie społecznym obejmują dobre kształcenie, bezpieczne, bliskie relacje z rówieśnikami prospołecznymi.

Ponadto umiejętność postrzegania siebie jako oddzielnego od problemów innych (zwłaszcza trudności rodziców), rozróżniania kłamstw i złego traktowania, a także wczesne poczucie niezależności umożliwiające szukanie alternatywnego wsparcia są ważnymi cechami osoby odpornej.

Ważne jest jednak, aby zdawać sobie sprawę, że jest to raczej świadomość tego, jak korzystać z zasobów, a nie ich obecność. Wszyscy spotkaliśmy ludzi obdarzonych wieloma atrybutami i zasobami, którzy wydają się im obojętni, niewłaściwie je wykorzystują lub aktywnie niszczą.

Masz niski poziom odporności psychicznej



15 lub mniej punktów

Jeśli uzyskałeś mniej niż 15 punktów to najprawdopodobniej nie posiadasz umiejętności rezyliencji. Na szczęście jest ona czymś, co można zbudować zarówno w sobie, jak i u innych. Niektóre z ważnych kroków, które możesz podjąć, aby stać się bardziej odpornym, obejmują:

Realistyczne spojrzenie na świat - Odporni ludzie są w stanie patrzeć na negatywne sytuacje, w sposób, który nie koncentruje się na winie lub rozmyślaniu nad tym, czego nie można zmienić. Zamiast postrzegać przeciwności losu jako nie do pokonania, skoncentruj się na poszukiwaniu małych sposobów rozwiązania problemu i wprowadzenia zmian, które pomogą.

Skoncentrowanie się na pozytywnych rzeczach, które możesz zrobić, może pomóc ci wyjść z negatywnego sposobu myślenia.

Poszukiwanie wsparcia - Posiadanie ludzi, którym można zaufać jest ważne dla budowania rezyliencji. Mówienie o trudnościach, z którymi sobie radzisz, nie powoduje ich odejścia, ale dzielenie się z przyjacielem lub ukochaną osobą może sprawić, że poczujesz się, jakbyś miał kogoś, kto cię rozumie. Dyskusje z innymi ludźmi mogą również pomóc w uzyskaniu wglądu, a nawet nowych pomysłów, które mogą pomóc w lepszym zarządzaniu wyzwaniami, z którymi masz do czynienia.

Koncentracja na tym, co można kontrolować - W obliczu kryzysu lub problemu może być łatwo zostać przytłoczonym przez rzeczy, które wydają się daleko poza twoją kontrolą. Zamiast żałować, że nie ma sposobu, aby cofnąć się w czasie lub zmienić rzeczy, spróbuj skupić się tylko na tym, co kontrolujesz. Nawet gdy sytuacja wydaje się tragiczna, podejmowanie realistycznych kroków w celu poprawy sytuacji, nawet niewielkich, może poprawić poczucie kontroli i odporności.

Rezyliencja to ważna umiejętność, którą można z czasem poprawić. Zacznij od budowania jej w życiu codziennym. Rozwijanie pozytywnych perspektyw,

posiadanie silnego systemu wsparcia i podejmowanie aktywnych kroków w celu poprawy sytuacji może znacznie przyczynić się do zwiększenia rezyliencji w obliczu wyzwań życiowych.

Pamiętaj, każdy jest kowalem własnego losu. **Uwierz w siebie!**

Od Autora

Mam nadzieję, że test pomógł Ci dowiedzieć się czegoś więcej o sobie. Pamiętaj, że samoświadomość to pierwszy i bardzo istotny krok do własnego rozwoju.

Jeżeli Ci się podobało i chcesz czytać nowe, ciekawe inspirujące artykuły lub testy psychologiczne zapraszam na moją stronę dariuszzatonski.pl. Możesz zostawić maila na stronie do newslettera Optymistyczne Newsy.

Cenię sobie Twoją prywatność, dlatego tylko raz w miesiącu otrzymasz informacje o *nowych artykułach i testach psychologicznych* na mojej stronie.

Będzie mi miło, jeżeli odwiedzisz mój profil na **Facebooku** lub **napisz do mnie** z komentarzem.

Poznaj i ucz się siebie. Rozwijaj się. Żyj własnym życiem. Znajdź własną drogę do szczęścia.

Życzę pozytywnych myśli 😊



Darek Zatoński