

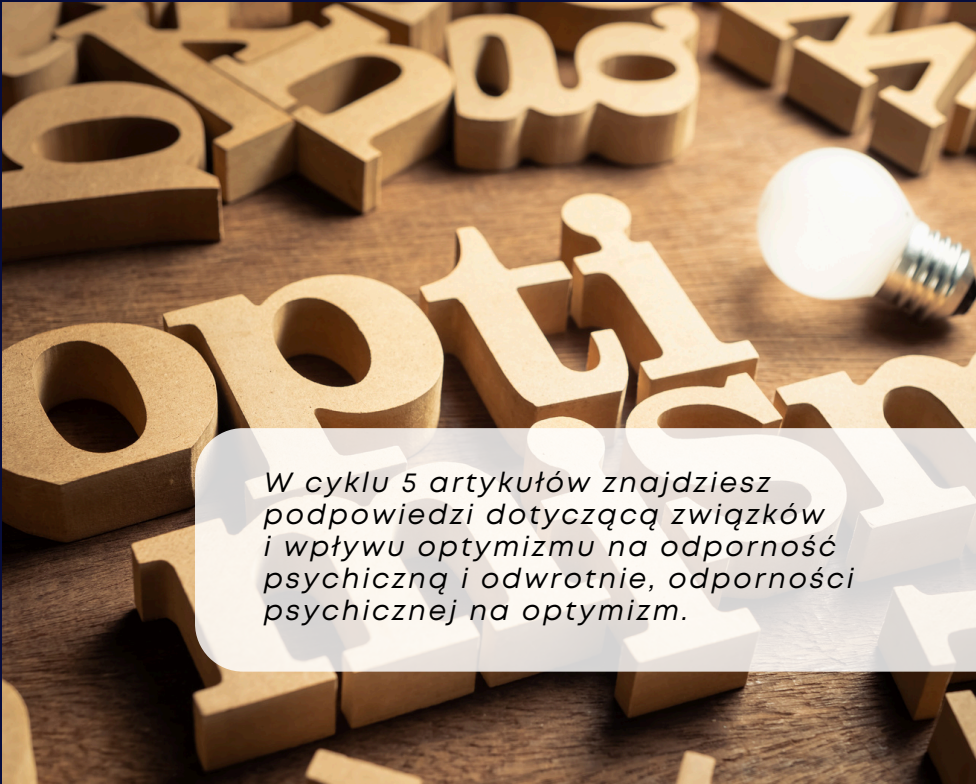


BONA FIDE

Optymizm a Odporność Psychiczna:

CZ. I Klucze do Świadomego Życia

Wojtek Grad



*W cyklu 5 artykułów znajdziesz
podpowiedzi dotyczącą związków
i wpływu optymizmu na odporność
psychiczną i odwrotnie, odporności
psychicznej na optymizm.*

Co w pierwszej części?

Wstęp - o autorze	3
Definicje i rodzaje optymizmu	4
Znaczenie optymizmu w naszym życiu	5
Definicja odporności psychicznej	5
Znaczenie odporności psychicznej dla możliwości wykorzystywania własnego potencjału	6

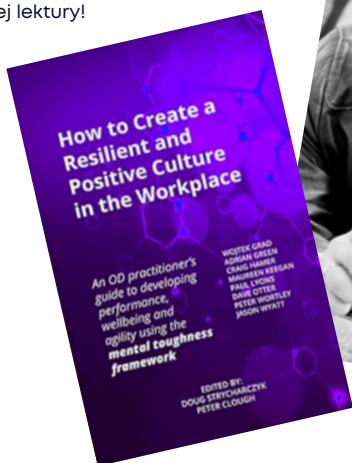
WSTĘP

Cześć, jestem Wojtek.

Pomysł na tą publikację, jak wiele innych, zrodził się z lektury. Przeczytałem artykuł na stronie AQR International o roli optymizmu w budowaniu odporności psychicznej, który zostawił mnie z poczuciem niedosytu. W mojej codziennej pracy już wcześniej badałem oba tematy, więc postanowiłem zanurzyć się głębiej, łączyąc różne koncepcje psychologii pozytywnej i sprawdzając, co z tego wyniknie. Napisałem artykuł, który postanowiłem zweryfikować u Douga Strycharczyka, uznanego eksperta w tej dziedzinie. Doug pochwalił pracę, ale zwrócił uwagę, że jej długość może być przeszkodą, sugerując, by przerobić ją na cykl artykułów.

W rezultacie, zamiast siedmiu stron, stworzyłem siedemnaście, które teraz publikujemy w tej formie. W tym e-booku znajdziesz nie objawione prawdy, lecz efekty moich przemyśleń opartych na wiedzy, doświadczeniu i badaniach przeprowadzonych z różnych perspektyw. Przygotuj się na fascynującą podróż przez różne światy, która, mam nadzieję, pozwoli Ci lepiej zrozumieć przyczyny ludzkich zachowań.

Życzę przyjemnej lektury!



O mnie:

Czym się na co dzień zajmuję:

Pomagam ludziom świadomie budować ich efektywność, kierując się trzema fundamentalnymi wartościami: wiarą, pokorą i sprawczością.

Wiara: Głęboko wierzę, że każdy ma w sobie większość kompetencji potrzebnych, by osiągnąć wystarczającą efektywność.

Pokora: Zawsze pamiętam, że moja rola nie polega na nauczaniu, lecz na wspieraniu i inspirowaniu.

Sprawczość: Zachęcam ludzi do eksperymentowania z nowymi zachowaniami w bezpiecznych warunkach, aby mogli odkrywać inne, skuteczniejsze podejścia w znanych sytuacjach.

I mam z tego mnóstwo radości satysfakcji.



Co to jest optymizm?

Optymizm a właściwie optymistyczna tendencja poznawcza to różnica pomiędzy oczekiwaniami i rzeczywistością.

Interdyscyplinarne badania przy użyciu różnych metod prowadzone w wielu ośrodkach naukowych pokazują, że większość populacji ludzkiej (ponad 80%), bez względu na płeć, pochodzenie, kolor skóry czy narodowość wykazuje nierealistyczny optymizm.

Jakie są rodzaje optymizmu?

Możemy wyróżnić przynajmniej 8 rodzajów optymizmu:

Dr Rafał Rygula: Neurobiologia optymizmu

Są to:

1. **Optymizm dyspozycyjny** – zakłada zgeneralizowane oczekiwanie, że dobre (pożądane) zdarzenia będą w przyszłości częstsze niż złe (niepożądane). Jako cecha charakteru/ osobowości niepodatna na zmiany zwany jest dużym optymizmem.
2. **Optymizm nierealistyczny** – określa rozbieżności pomiędzy oczekiwaniami optymizmu dyspozycyjnego a faktycznym prawdopodobieństwem zajścia oczekiwanego zdarzenia. Odnosi się również do domniemanego braku zgodności pomiędzy nieuchronnością losu a oczekiwaniem doświadczenia w życiu więcej dobra niż zła.
3. **Optymizm jako styl wnioskowania** – to specyficzna forma rozumowania związanego z przyczynami. Optymiści przypisują zdarzeniom pozytywnym trwałość w znaczeniu powtarzalności, wszechobecność czyli że pozytywność obejmie też przyszłe zdarzenia, oraz wewnętrzność (zdarzenie było zależne ode mnie mogę więc sprawić by zaistniało ponownie). Niepożądane zdarzenia traktowane są jako nietrwale rzadkie, występujące z przyczyn zewnętrznych niezależnych od podmiotu.
4. **Optymizm porównawczy** – wprowadza względność w oczekiwaniach dotyczących przyszłości własnej i innych.
5. **Optymizm sytuacyjny** – odnosi się do ogólnych oczekiwań dobrego wyniku w określonym kontekście.
6. **Optymizm strategiczny** – specyficzna forma wyparcia świadomości ryzyka oparta na iluzji kontroli.
7. **Optymizm realistyczny** – skłonność do zachowania pozytywnego spojrzenia na rzeczywistość w ramach ograniczeń zjawisk mierzalnych znajdujących się w świecie fizycznym i społecznym. Realizm odnosi się w tym przypadku do relacji pomiędzy dostępną wiedzą a zrozumieniem możliwości wyboru i działania.
8. **Optymistyczna tendencyjność poznawcza** – subiektywne nadawanie pozytywnego znaczenia obiektywnie neutralnym lub negatywnym faktom, przywiązywanie większej wagi do informacji pożądanym w danej sytuacji oraz tych które pozostają w zgodzie z przyjętymi założeniami.

Po co ludziom optymizm?

Ajit Varki, uważa, że to podświadomy mechanizm obronny charakteryzujący się odmową uznania za racjonalne niepożądanych i nieprzyjemnych faktów, rzeczywistości, myśli lub uczuć. I to właśnie ta grupa ludzi która opanowała tę umiejętność jest odpowiedzialna za sukces ewolucyjny gatunku ludzkiego. Dzięki temu podbiliśmy, jako gatunek, ziemię.

Świadomość naszej śmiertelności została przykryta kurtyną iluzji nieracjonalnego optymizmu

Dzięki temu podbiliśmy, jako gatunek, ziemię.

Ajit Varki to neurobiologu z University of California w San Diego, który jest znany z badań nad ewolucją i biologią ludzkiego mózgu, a jego prace koncentrują się głównie na tematach związanych z różnicami między gatunkami oraz ewolucyjnymi korzeniami ludzkiego gatunku. Uważa on, że świadomość ludzkiej śmiertelności doprowadziłaby ewolucję gatunku ludzkiego w ślepy zaułek. Rozpacz wynikająca z nieuchronności śmierci wpływałaby na nasze funkcjonowanie i wstrzymywałaby działania niezbędne do przeżycia na poziomie jednostki i gatunku. Żeby móc ewoluować niektórzy ludzie wyrobili sobie mechanizm zaprzeczania rzeczywistości. Opracowali mentalną koncepcję optymizmu.

Co to jest odporność psychiczna?

Dough Strycharczyk i Peter Clough twórcy kwestionariusza do mierzenia odporności psychicznej (MTQ) definiują odporność psychiczną jako cechę, która determinuje w znacznym stopniu, w jaki sposób ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności.

W definicji D. Strycharczyka i P. Clough'a odporność psychiczna jest przedstawiana nie tylko jako indywidualna zdolność do przetrwania w trudnych sytuacjach definiowana (rezyliencja), ale również jako cecha umożliwiająca osiągnięcie pełni własnego potencjału w różnych aspektach życia, zarówno osobistego, jak i zawodowego. Kładą oni nacisk na to, że odporność psychiczna nie jest cechą niezmienną i można ją rozwijać za pomocą odpowiednich strategii i interwencji.

Z jakich elementów składa się model odporności psychicznej D. Strycharczyka i P. Clough'a?

Podstawą ich modelu odporności psychicznej, jest koncepcja 4C, która obejmuje 4 obszary budujące odporność psychiczną:

1. **Kontrola** (Control): Zdolność do odczuwania wpływu na życie i emocje.
2. **Zaangażowanie** (Commitment): Gotowość do angażowania się w zadania i wytrwałości w dążeniu do celów.
3. **Wyzwanie** (Challenge): Postrzeganie zmian i trudności jako okazji do rozwoju, a nie jako zagrożenia.
4. **Pewność siebie** (Confidence): Wiara we własne zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami i osiągnięcia sukcesu.

Autorzy kwestionariusz MTQ podkreślają, że rozwijanie odporności psychicznej polega na pracy nad tymi czterema obszarami, co może przyczynić się do zwiększenia zdolności jednostki do efektywnego radzenia sobie z presją i stresującymi sytuacjami, a także do lepszego osiągnięcia celów i realizacji własnego potencjału.

Odporność psychiczna - jak czynniki budujące odporność psychiczną wiążą się z pozytywnym myśleniem i optymizmem



Samoświadomość jest kluczem - "jeśli rozumiem siebie, mogę siebie doskonalić."

Co to jest samoświadomość i jak ją budować? – o tym w drugiej części artykułu. Przejrzmy się co na ten temat do powiedzenia mają: Mihaly Csikszentmihalyi i Daniel Kahneman.

Na koniec dwa pytania do autorefleksji:

1. Jakie sytuacje w moim życiu wywołują poczucie nierealistycznego optymizmu i jak wpływają one na moje decyzje oraz działania? - To pytanie pozwala zastanowić się nad momentami, gdy oczekiwania znacznie przewyższają rzeczywiste prawdopodobieństwo sukcesu, i rozważyć, czy i jak można by bardziej realistycznie oceniać swoje szanse i możliwości.
2. W jaki sposób radzę sobie z trudnościami i przeciwnościami – czy widzę w nich wyzwania czy zagrożenia? - Pytanie skłania do refleksji nad własnym podejściem do trudności, co może pomóc w zrozumieniu, jak postrzeganie przeszkód wpływa na działanie i możliwość osiągnięcia sukcesu.

Podsumowanie:

Optymizm i odporność psychiczna to dwa potężne narzędzia, które mogą się wzajemnie wzmacniać, tworząc solidny fundament dla zdrowia psychicznego, rozwijania potencjału, efektywności osobistej i dobrostanu. Optymizm, rozumiany jako tendencja do oczekiwania pozytywnych wyników, sprzyja rozwojowi odporności psychicznej, czyli zdolności do efektywnego radzenia sobie z czynnikami stresu, presją i wyzwaniami oraz osiągania wydajności odpowiadającej własnym możliwościom, niezależnie od okoliczności.

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



BONA FIDE

**Specjalne podziękowania dla naszego Partnera
AQR International**

