



OIR

**Open innovative resources
for distance learning**



PROGRAM WYKŁADU

Temat: Dobrostan psychologiczny a radzenie sobie w sytuacjach trudnych

Autor: dr Marlena Stradomska, UMCS



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O PODCAŚCIE	4
1.1. Analiza potrzeb.....	4
1.2. Cele	4
1.3. Adresaci wykładu	5
1.4. Czas trwania wykładu.....	5
1.5. Tematyka wykładu.....	5
1.6. Polecana literatura	5
1.7. Netografia.....	6
2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	7
2.1. Karty pracy	7
2.2. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych - dobrostan w teorii	17
2.3. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych - sytuacje trudne	25
2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych - psychologia pozytywna.....	28
2.5. Aneks	32

1. INFORMACJE O PODCAŚCIE

1.1. Analiza potrzeb

Wiele sytuacji w naszym życiu wpływa na to, jak się w nim odnajdujemy. Często są to chwile bardzo trudne i wyczerpujące. Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych zależy od naszego dobrostanu. Zachowanie równowagi korzystnie wpływa na odbiór rzeczywistości a także zwiększa poziom odporności na nagłe, nieprzewidywane wydarzenia. Nasze dobre samopoczucie sprawia, że nasza kreatywność jest na wysokim poziomie; a co za tym idzie, potrafimy szybciej znaleźć rozwiązanie w przypadku pojawienia się problemów.

1.2. Cele

Wyposażenie uczestników szkolenia w wiedzę o dobrostanie psychologicznym, oraz o radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.

Cele szczegółowe

Odbiorcy wykładu będą:

w zakresie wiedzy:

- znać pojęcie dobrostanu psychicznego;
- potrafić wymieni 6 wymiarów dobrostanu psychicznego;
- znać i opisać cebulową teorię szczęścia;
- znać pojęcie sytuacji trudnych;
- wymieniać różnicę między sytuacjami obiektywnie i subiektywnie trudnymi;
- wymieniać i opisać fazy reakcji na kryzys sytuacyjny;
- wymieniać różnicę między dobrostanem a dobrobytem;
- definiować pojęcie radzenia sobie;
- określać wpływ dobrostanu na sytuacje trudne.



w zakresie umiejętności:

- pracować nad kontrolą złości;
- dbać o swój dobrostan;
- określić ryzyko zachorowania na poważne choroby (lista 44 najbardziej stresujących sytuacji opracowana przez Holmesa i Rahe'a);
- wymienić skutki pojawienia się sytuacji trudnych oraz jak sobie z nimi radzić.

w zakresie postaw:

- rozumieć wpływ dobrostanu psychicznego na zdrowie człowieka;
- świadomie wykorzystywać elementy, które mogą przyczynić się do zwiększenia dobrostanu psychologicznego.

1.3. Adresaci wykładu

Osoby zainteresowane poprawą swojego dobrostanu, szukające wsparcia i zrozumienia w sytuacjach trudnych oraz szukających wskazówek jak dbać o odporność na stres, psychologdy, pedagogzy, rodzice.

1.4. Czas trwania wykładu

Wykład trwa 59 minut.

1.5 Tematyka wykładu

Zagadnienia związane z dobrostanem psychologicznym oraz sposoby na wdrażanie wybranych rozwiązań do poprawy codziennego funkcjonowania oraz możliwościami radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

1.6. Polecana literatura

1. Agryle, M. (2004). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.), Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, cnotach i sile człowieka (s. 165-203). Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Babiarz M. Z., Brudniak-Draż A. (2013). *Dobrostan a dobrobyt ponowoczesnej rodziny*. „Zdrowie i Dobrostan”, 4, 27–44.

3. Błachnio, A. (2007). Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników. *Psychologia Społeczna*, 2, 225-233.
4. Gruszczyńska, M., Bąk-Sosnowska, M., Plinta, R. (2015). Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. *Stosunek Polaków do własnego zdrowia. Hygeia PublicHealth*, 50, 558-565.
5. Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 133-152.
6. Iłska, M., Kołodziej-Zaleska, A. (2018). Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w sytuacjach kryzysów normatywnych I nie normatywnych. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej*, 123, 155-184.
7. Kanasz T. (2015) *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczne analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęśliwym i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
8. Maslow, A. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
9. Ogińska-Bulik N. (2001) Zasoby osobiste jako wyznaczniki radzenia sobie ze stresem u dzieci. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, Tom 5 s. 83-93.
10. Swarbrick, M., & Yudof, J. (2015). *Wellness in 8 Dimensions*. Freehold: Collaborative Support Programs of NJ, Inc.
11. Terelak, J., Borkowska, A. (2007). Satysfakcja z pracy jako źródło dobrostanu psychicznego u polskich emigrantów konsumpcyjnych w Kanadzie. *Studia Psychologica*, 7, 101-122.
12. Wojciechowska, L. (2005). Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: dobrostan rodziców w stadium pustego gniazda. *Psychologia Rozwojowa*, 10, 35-45.
13. Zimbardo, P. G., Gerrig, R. J., Czerniawska, E., Guzowska-Dąbrowska, M., Jaworska-Surma, A., Materska, M., Radzicki, J. (2015). *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

1.7. Netografia

1. Filmweb, Whiplash, <https://www.filmweb.pl/film/Whiplash-2014-698847> (dostęp: 4.01.2022).
2. Telemagazyn, Czarny Łabędź, (dostęp: 4.01.2022).
3. Pixabay, <https://pixabay.com/pl/vectors/ręka-rachunkowość-palce-jeden-dwa-162127/> (dostęp: 12.01.2022).
4. Żechowski Cezary w rozmowie z Agnieszką Jucewicz, Izolacja nie jest łatwa, przed nami jakiś mroczny tunel, który nie wiadomo dokąd prowadzi, [w:] [wysokieobcasy.pl](https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,53664,25805417,izolacja-nie-jest-latwa-przed-nami-jest-jakis-mroczny-tunel.html?disableRedirects=true), 20.03.2020, <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,53664,25805417,izolacja-nie-jest-latwa-przed-nami-jest-jakis-mroczny-tunel.html?disableRedirects=true> (dostęp: 12.01.2022).

2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

2.1. Karty pracy

2.1.1. Karta pracy nr 1 - Dobrostan

Zadanie 1 - Dobrostan a dobrobyt

Korzystając z wiedzy na temat dobrostanu, proszę ocenić, które dobra są dobrostanem, a które dobrobytem? Proszę wpisać w tabelkę odpowiednie litery (a-f) słów odpowiadających definicji dobrostanu i dobrobytu.

- a) miłość
- b) trafne inwestycje
- c) zadowolenie z życia
- d) zgromadzony majątek
- e) luksusowy samochód
- f) poczucie bezpieczeństwa

DOBROSTAN	DOBROBYT

Proszę o wskazanie, jaka jest podstawowa różnica pomiędzy głównymi wartościami dobrostanu i dobrobytu?

.....

.....

.....



Zadanie 2 - Emocje a dobrostan psychiczny

Czy człowiek, który odczuwa złość, może mówić o tym, że osiągnął dobrostan psychiczny? Proszę o podanie uzasadnienia.

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 3 - Kontrola złości

Aby opanować umiejętność regulacji kontroli złości w sytuacjach trudnych wykonamy ćwiczenie, które w przyszłości pomoże nam w kontroli złości. Nauczymy się dzięki niemu samoobserwacji.

Proszę o stworzenie listy znanych Panu/Pani:

a) emocji

.....

.....

.....

.....

b) stanów

.....

.....

.....

.....

c) uczuć

.....

.....

.....

.....



Zadanie 4 - Kontrola złości

Proszę o zapoznanie się z poniższą tabelką i zastanowienie się nad odczuciami i faktami w danej sytuacji.

Proszę opisać, jak się Pani/Pani czuł/czuła, kiedy ktoś zaskoczył Pana/Panią atakiem niekontrolowanej złości?	Proszę opisać swoje emocje podczas sytuacji, w której to Pan/Pani wpadł/wpadła w niekontrolowaną złość?
ODCZUCIA	ODCZUCIA
FAKTY	FAKTY

Proszę pomyśleć przez chwilę i zapisać techniki, które w sytuacji przyływu nagłej złości mogłyby sprawić, że zachowa Pan/Pani spokój i zapanuje nad złością.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zadanie 5 - Sposoby radzenia sobie w sytuacji trudnej

Proszę wyobrazić sobie, że Pana/Pani najlepszy przyjaciel znalazł się w sytuacji bardzo trudnej dla niego, a Pan/Pani stoi obok niego. Zna go Pan/Pani bardzo dobrze, więc jest Pan/Pani pewien co może się dalej stać. Co w takiej sytuacji powie Pan/Pani swojemu przyjacielowi?

Proszę ułożyć 5 zdań, które skierowałby/skierowałaby Pan/Pani do niego.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Które z wymienionych zdań mogą przyczynić się do zwiększenia dobrostanu?

.....

.....

.....

Zadanie 6 - Reakcja na złość

1. Proszę o zdiagnozowanie bodźców i sytuacji, które wywołują u Pana/Pani złość.
2. Proszę o zidentyfikowanie zwiastunów nadchodzącej złości (podniesiona temperatura ciała, płytki oddech, drżenie rąk itp.).
3. Proszę potraktować siebie jak najlepszego przyjaciela. Proszę powiedzieć do siebie, choćby w myślach, zdania, które ułożył/ułożyła Pan/Pani w zadaniu 5.
4. Proszę użyć technik, których używał/używała Pan/Pani w zadaniu 5.

W ten sposób może Pan/Pani przyrzeć się reakcji na złość, nauczyć się jak nad nią panować i regulować poziom złości, która nie jest złą emocją.

2.1.2. Karta pracy nr 2 - Moja definicja dobrostanu

Zadanie 1 - Moja droga do dobrostanu

Aby odpowiedzieć sobie na powyższe pytania, warto zastanowić się co jest najważniejsze, co wzmacnia, kształtuje, sprawia, że człowiek jest szczęśliwy i może osiągnąć dobrostan psychologiczny.

Proszę odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Co daje Panu/Pani zadowolenie? A czego chce Pan/Pani więcej?

.....
.....
.....

2. Jakie są Pana/Pani mocne strony?

.....
.....
.....

3. Co pragnie Pan/Pani osiągnąć?

.....
.....
.....

4. Co sugeruje Panu/Pani serce, a kwestionuje rozum?

.....
.....
.....

5. Co fascynowało Pana/Panią w dzieciństwie?

.....
.....
.....



6. Co robi Pan/Pani w wolnym czasie?

.....

.....

.....

7. Co jest dla Pana/Pani ważne?

.....

.....

.....

8. Co chciałaby Pan/Pani mieć?

.....

.....

.....

9. Co by Pan/Pani robił/robiła, gdyby nie musiał/musiła Pan/Pani martwić się o finanse?

.....

.....

.....

10. W co wkłada Pan/Pani najwięcej starań?

.....

.....

.....

11. Jakie są Pana/Pani marzenia, których boi się Pan/Pani spełnić z powodu ryzyka?

.....

.....

.....



Zadanie 2 - Życiowy cel

W filmach, książkach, teatrze, a nawet w bajkach można spotkać bohaterów, których życie nabiera barw i rozpędu, kiedy obrali sobie **życiowy cel**. Niestety nie zawsze obrany cel przynosi pozytywne skutki w przyszłości. Czasem prowadzi do trudności, a nawet do tragedii.

Proszę zastanowić się, w jakich filmach książkach/ bajkach/ sztukach teatralnych bohaterowie obrali sobie cele życiowe, w jaki sposób je wybierali? Co sprawiło, że odważyli się je realizować?

Przykładem takich bohaterów, którzy obrali sobie cele życiowe są bohaterzy filmów „Whiplash” (2014) oraz „Czarny łabędź” (Black Swan, 2010).

„Whiplash”



Źródło: <https://www.filmweb.pl/film/Whiplash-2014-698847> (dostęp: 4.01.2022).

Młody i ambitny perkusista Andrew postawił sobie jako cel życiowy dostanie się do klasy wybitnego nauczyciela Terence'a Fletchera, który do swojej grupy werbuje wyłącznie najwybitniejszych muzyków. Ten przywilej ma jednak swoją cenę. W imię doskonałego dźwięku nauczyciel stosuje metody, które bezwzględnie można określić mianem znęcania się psychicznego i fizycznego. Obrany przez bohatera tego dramatu psychologicznego cel życiowy staje się jego obsesją. Film pokazuje zestawienie dwóch psychopatycznych osobowości, których zestawienie, zależność między nimi, prowadzi do tragicznych skutków.

„Czarny łabędź”



Źródło: <https://www.telemagazyn.pl/artykuly/czarny-labedz-czyli-porazajaca-sugestywnosc-recenzja-25653.html?zdjecie=1> [dostęp: 4.01.2022].

Utalentowana baletnica nowojorskiego zespołu baletowego Nina, w którą wcieliła się Natalie Portman, oprócz tańca nie ma żadnych zainteresowań. Nie ma znajomych ani chłopaka, z którymi mogłaby spędzać swój wolny czas. Beztrioskie, pozornie szczęśliwe życie nie jest idealne. Pokój Niny wypełniają pluszaki, co może wskazywać na osobowość dziecka w ciele młodej kobiety, syndrom Dorosłego Dziecka z Rodziny Dysfunkcyjnej. Matka dziewczyny w przeszłości również była tancerką, ale nie odniosła takiego sukcesu, jak jej córka. Presja matki i trenera oraz dążenie do perfekcji i osiągnięcia zamierzonego celu, którym była główna rola w spektaklu „Jezioro Łabędzie” doprowadza Ninę do szaleństwa. Film opowiada o perfekcji, dążeniu do celu bez względu na wszystko, co ostatecznie prowadzi do stłumionej seksualności i obłędu bohaterki.

To tylko przykłady.

Proszę o wskazanie, które dzieło mogłoby opisywać Pani/Panią, i w jakiej sytuacji? Czy istnieje dzieło, z którym może Pan/Pani w jakimś stopniu się identyfikować?

.....

.....

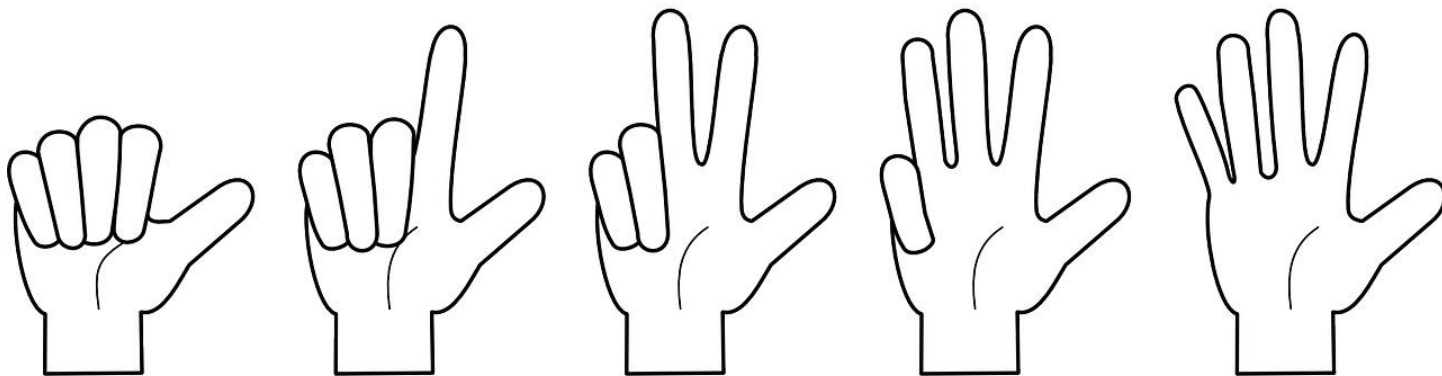
.....

.....



Zadanie 3 - Elementy dobrostanu

Proszę o wskazanie 5 elementów, które mogą być w tym momencie istotne dla Pana/i dobrostanu psychologicznego.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Źródło: <https://pixabay.com/pl/vectors/reka-rachunkowosc-palce-jeden-dwa-162127/>, [data dostępu: 16.01.2022]

Które zagadnienie byłoby najważniejsze w Pani/a sytuacji?

.....

.....

.....

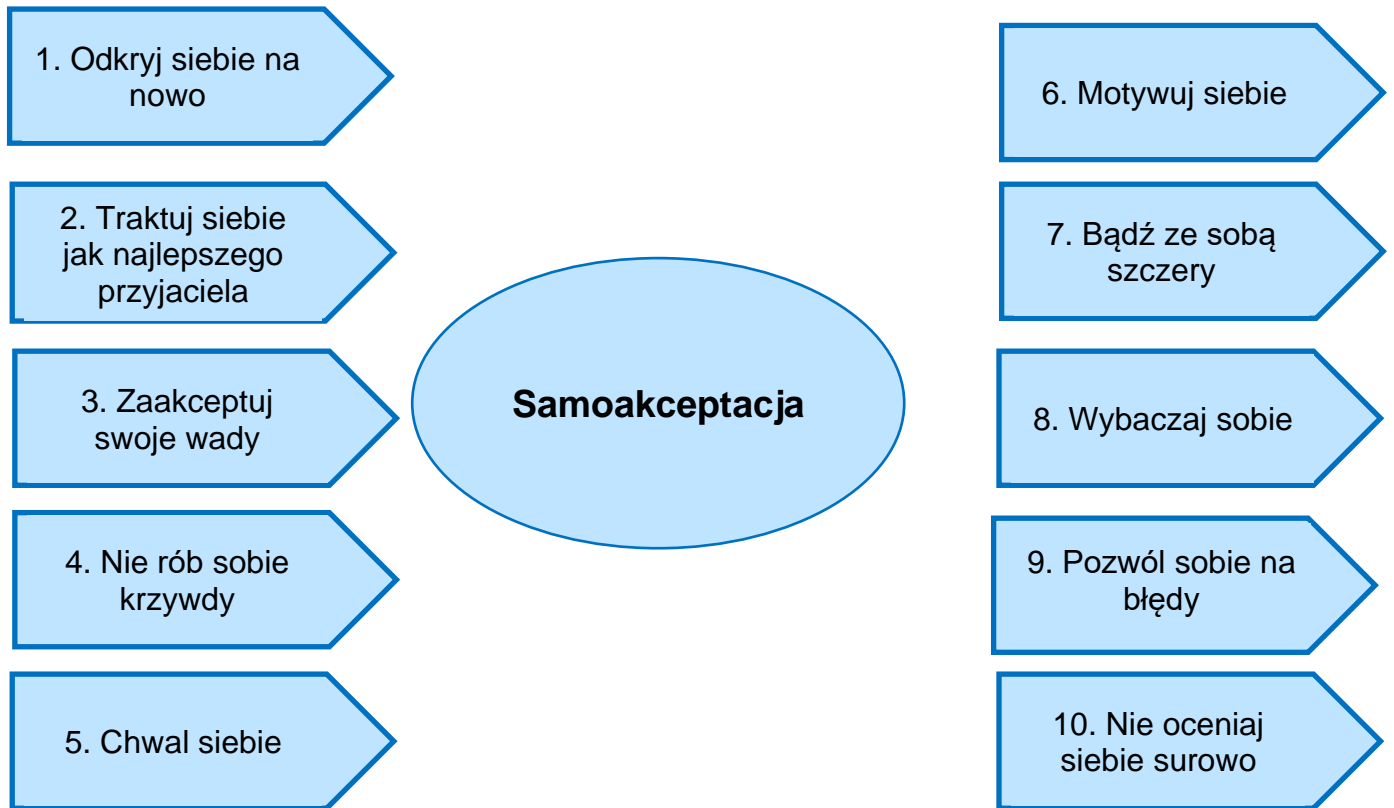
.....

.....



Zadanie 4

Proszę wskazać, które z wymienionych aspektów są dla Pana/Pani najważniejsze i dlaczego?



Źródło: opracowanie własne na podstawie Terelak, J., Borkowska, A. (2007). Satysfakcja z pracy jako źródło dobrostanu psychicznego u polskich emigrantów konsumpcyjnych w Kanadzie. *Studia Psychologica*, 7, 101-122.

Proszę wskazać, które z przykładów najbardziej do Pana/i przemawia? Które mogłyby wpływać na poprawienie własnego dobrostanu psychicznego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych - dobrostan w teorii

W badaniach nad dobrostanem wyłaniają się dwie koncepcje (Rya & Deci, 2001, za: Ilska, Kołodziej-Zaleska, 2018):

- **Perspektywa hedonistyczna** (szczęście) - tutaj dobrostan jest rozumiany jako poszukiwanie przyjemności i pozytywnych doznań, niskie nasilenie emocji negatywnych oraz wysoka satysfakcja z życia. Bywa nazywany dobrostanem subiektywnym.
- **Perspektywa eudajmonistyczna** (potencjał) - to podejście koncentruje się na poczuciu sensu i samorealizacji. Dobrostan odnosi się do stopnia, w którym człowiek realizuje swój potencjał. Bywa nazywany psychologicznym dobrostanem.

2.2.1. Dobrostan subiektywny

Trójczynnikowa koncepcja subiektywnego dobrostanu: (Lucas, Diener, and Suh, 1996; Diener, Lukas, and Oishi, 2002 za: Ilska, Kołodziej-Zaleska, 2018).

- satysfakcja z życia
- obecność pozytywnego afektu
- nieobecność negatywnego afektu

Optymalny poziom dobrostanu wiąże się zarówno z wysokim poziomem dobrostanu subiektywnego, jak i psychicznego.

2.2.2. Dobrostan społeczny

- akceptacja społeczeństwa – wyznaczana przez ocenę ogólnych cech społeczeństwa oraz właściwości poszczególnych cech jego członków. Jednostki akceptujące społeczeństwo są wobec niego ufnie nastawione, przychylne wobec właściwości ludzkiej natury.
- urzeczywistnienie się społeczeństwa – ocena potencjału rozwojowego społeczeństwa oraz ukierunkowanego rozwoju. Zapewnienia przekonanie o pozytywnej ewolucji społeczeństwa i poczucie, że potencjał w nim tkwiący jest realizowany.
- wkład w społeczeństwie – oszacowanie przez jednostkę swojej wartości dla społeczeństwa.



- społeczna koherencja – percepcja organizacji działalności otoczenia społecznego. Zakłada zainteresowanie jednostki poznaniem społeczeństwa.
- społeczna integracja – ocena stosunków jednostki z otoczeniem społecznym. Człowiek potrafi określić siebie jako część społeczeństwa.

Cebulowa teoria szczęścia

Profesor Janusz Czapiński – psycholog społeczny, który od dziesięcioleci zajmuje się tematyką szczęścia oraz prowadzi Diagnozę Społeczną Polaków, jest autorem teorii, która mówi o tym, że szczęście składa się z kilku warstw.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Czapiński 1992 za: Kanasz 2015: 51.

Pierwsza warstwa: wola życia – pozostająca poza kontrolą świadomości jest najgłębszą i uwarunkowaną genetycznie warstwą. Właśnie ona pozwala nam podnieść się nawet po krytycznych wydarzeniach i pomaga wrócić do poprzedniego poziomu.

Druga warstwa to emocjonalne oraz wyrażane w naszych sądach zadowolenie z życia.

W niej szczęście odczuwamy na **poziomie świadomości**:

- Zależy on od naszej historii i doświadczeń życiowych.
- Jest bilansem zadowolenia z życia podsumowującym naszą przeszłość, przyszłość i teraźniejszość (Zimbardo, Gerrig, Czerniawska, Guzowska-Dąbrowska, Jaworska-Surma, Materska, Radzicki, 2015).

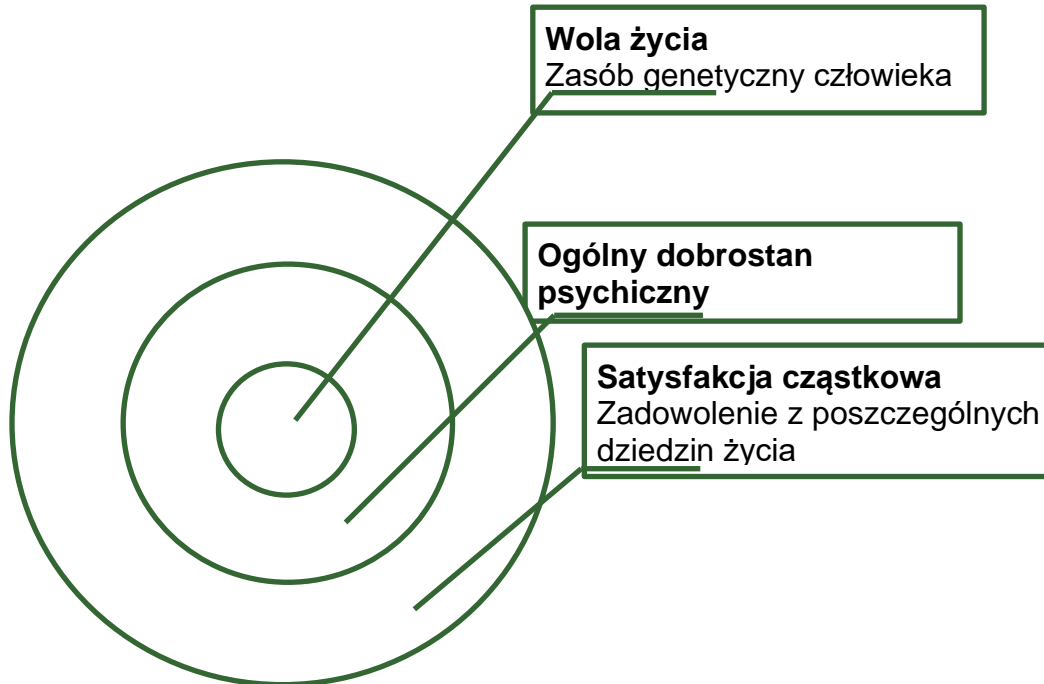
Trzecia, zewnętrzna warstwa, obejmuje zadowolenie (częstkowe) z poszczególnych obszarów życia, takich jak: praca, rodzina, dom, przyjaciele, dochody itd. (Czapiński 1992 za: Kanasz 2015: 51).

Satysfakcje częstkowe – są one rezultatami wydarzeń, które mają miejsce na co dzień. W zależności od tego, co nas spotkało, jak zareagowaliśmy na te wydarzenia oraz czy widzimy w tym więcej pozytywnych aspektów, czy też koncentrujemy się na porażkach.

Warstwę tę możemy kształtować, zwłaszcza z udziałem silnej woli.



Satysfakcje częściowe wpływają na poziom naszego dobrostanu subiektywnego.



Źródło: opracowanie własne na podstawie Babiarz, Brudniak-Draż (2013: 31).

Holmes i Rahe – dwaj wybitni psychiatrzy badający zjawisko stresu, utworzyli słynną listę 44 najbardziej stresujących w życiu sytuacji. Liczba jednostek stresowych została przypisana do konkretnego zdarzenia. Ich teoria mówi, że istnieje silna zależność między siłą stresora, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważne choroby. Psychiatrzy twierdzą, iż prawdopodobieństwo zachorowania w ciągu dwóch lat na poważną chorobę wynosi 51% kiedy łączna siła stresorów waha się w przedziale 200–300 punktów.



Wydarzenie życiowe	1-100
śmierć małżonka	100
rozwód	73
separacja	65
kara więzienia	63
śmierć bliskiego członka rodziny	63
obrażenia lub choroba własna	53
zawarcie małżeństwa	50
wyrzucenie z pracy	47
przejście na emeryturę	45
zmiana w zdrowiu członka rodziny	44
ciąża	39
trudności seksualne	39
pojawienie się drugiego członka rodziny	39
zmiana sytuacji finansowej	38
śmierć przyjaciela	37
zmiana zawodu	36
kłótnia małżeńska	35
wysoki zastaw hipoteczny	31



Wydarzenie życiowe	1-100
egzekucja długu lub pożyczki	30
syn lub córka wyprowadzają się z domu	29
kłopoty z rodziną małżonka	29
wybitne osiągnięcia własne	28
dzieci rozpoczynają lub kończą szkołę	26
zmiana warunków życia	25
kłopoty z szefem	23
zmiana godzin lub warunków pracy	20
zmiana miejsca zamieszkania	20
zmiana szkoły	20
zmiana modelu wypoczynku	19
zmiana w życiu towarzyskim	8
Boże Narodzenie	12
niewielkie naruszenie prawa	11

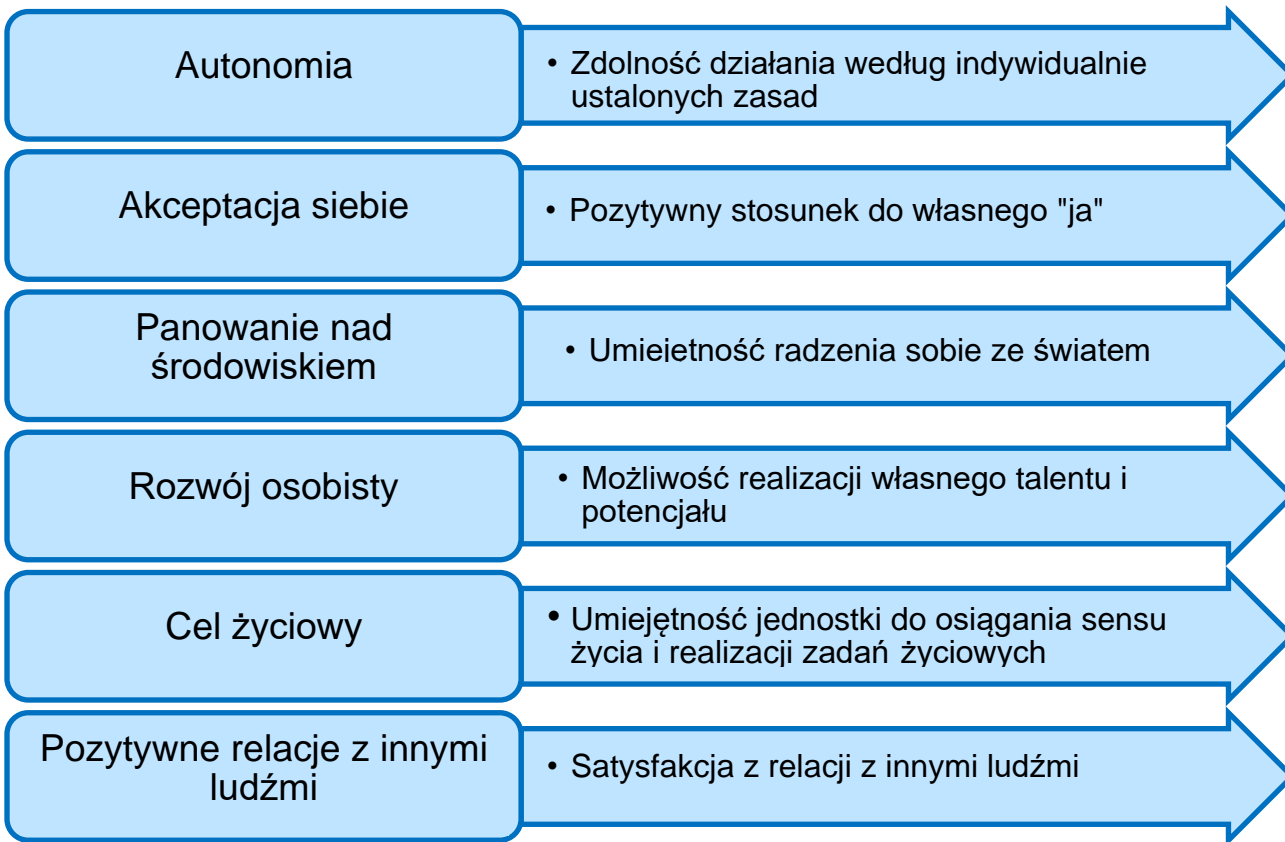
Źródło: Opracowanie własne na podstawie Zimbardo, P. G., Gerrig, R. J., Czerniawska, E., Guzowska-Dąbrowska, M., Jaworska-Surma, A., Materska, M., Radzicki, J. (2015). *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.



2.2.3. Dobrostan psychiczny

Dobrostan psychiczny można zdefiniować jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia (Diener, Lucas and Oishi, 2002 za: Iłska, Kołodziej-Zaleska, 2018). Ocena ta zawiera zarówno poznawcze sądy dotyczące poczucia zadowolenia i spełnienia, jak i emocjonalne reakcje na zachodzące zdarzenia.

W modelu dobrostanu psychologicznego wyodrębniono sześć niezależnych wymiarów optymalnego funkcjonowania:



Źródło: opracowanie własne na podstawie Agryle, M. (2004). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.), Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, cnotach i sile człowieka (s. 165-203). Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dobrostan psychiczny nazywany również *osobowościowym* – opisywany jest w sześciu następujących dymensjach:

- samoakceptacja,
- osobisty rozwój,
- cel w życiu,
- panowanie nad otoczeniem,
- autonomia,
- pozytywne relacje z innymi (Terelak, Borkowska, 2007; Wojciechowska, 2005).

Dobrostan psychologiczny jest ogromnym atutem w starciu z sytuacjami trudnymi.

Wpływa on korzystnie między innymi na:

Gotowość do akceptacji pozytywnych i negatywnych zdarzeń.

- Ogólne nastawienie do rzeczywistości.
- Tendencję do optymistycznej interpretacji i przewidywania rzeczywistości.
- Większą samokontrolę.
- Kreatywność – zdolność do odnalezienia różnych, możliwych rozwiązań.
- Zwiększenie poziomu odporności na stres.
- Styl wyjaśniania zdarzeń.
- Podwyższone zaufanie w stosunku do siebie, swoich możliwości i kompetencji.
- Większą świadomość posiadania odpowiednich zasobów.
- Zaufanie w stosunku do ludzi (pozytywne relacje międzyludzkie).
- Redukcję przeżyć emocjonalnych powodujących cierpienie.
- Zwiększone możliwości poznawcze (zrozumienie i przygotowanie się do sytuacji stresowej).



2.2.4. Samodzielne dbanie o dobrostan

Jak można samodzielnie zadbać o dobrostan?

- Rekreacyjna aktywność ruchowa może determinować wysoką samoocenę zadowolenia z siebie i swojego życia. Dostarcza przyjemnych wrażeń i emocji, wspomagając rozwiązywanie problemów zdrowia psychicznego.

Sama tylko przynależność do grona osób aktywnych może dawać zadowolenie, natomiast realizacja celów aktywności fizycznej może być źródłem oczekiwanego sukcesu.

- Mindfulness (obserwacja, uważność, nieoceniając, koncentracja na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach, medytacja) zmniejsza depresję, lęk, zmartwienia, stres, podnosi jakość życia i zwiększa dobrostan.
- Podnoszenie poziomu wykształcenia- poziom wykształcenia jest związany z afektem pozytywnym
- Relacje z innymi- warto jest dbać i podtrzymywać dobre relacje z innymi.
- Sposób spędzania czasu wolnego- warto jest spędzać czas wolny aktywnie. Nawet dziesięciominutowy spacer powoduje przepływ pozytywnych uczuć i energii. Korzystne może być podjęcie działań związanych z wolontariatem, które dają poczucie satysfakcji.
- Rozwijanie pasji i zainteresowań- na poczucie dobrostanu ma wpływ posiadania pasji, takich jak taniec, muzyka, sztuki plastyczne, sport, czytanie



2.3. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych - sytuacje trudne

Sytuacje trudne są to sytuacje, w których zostaje zaburzona symetria pomiędzy potrzebami, działaniami i warunkami działania. Rozróżnić można sytuacje obiektywne i subiektywne trudne.

Sytuacje obiektywne trudne – takie, w których warunki działania są bardzo trudne, znacznie przewyższają warunki normalne dla tych działań. Działania w takich okolicznościach będą trudne dla każdego człowieka.

Sytuacje subiektywnie trudne – mają miejsce, kiedy pomimo normalnych warunków osoba nie może spełnić swoich potrzeb.

Obie sytuacje mogą mieć charakter okresowy albo stały.

Nina Ogińska-Bulik podkreśla, iż:

„Stresowi przypisuje się istotną rolę w powstawaniu dyskomfortu psychicznego, zaburzeń w zachowaniu, powstawaniu chorób określanych mianem psychosomatycznych, czy stresopochodnych”. (Ogińska-Bulik, 2001, s. 83).

Sytuacje trudne wpływają na nasze emocje wywołując wzburzenie, rozdrażnienie, onieśmienie, złość, wrogość, lęk, niepokój. Obniża sprawność procesów poznawczych, pamięci i koncentracji.

Wywołuje deficyt kreatywności, błędną ocenę sytuacji, brak obiektywizmu, nadmierny krytycyzm oraz niewłaściwe podejmowanie decyzji itd.

Sytuacje trudne wpływają także negatywnie na nasze zachowanie. Wywołują między innymi agresję, niechęć do działania, wycofanie z życia społecznego, spłylenie motywacji, unikanie odpowiedzialności, zachowania ryzykowne, uzależnienia, zwiększona, skłonność do wycofywania się.



2.3.1. Definicja kryzysu sytuacyjnego

„Jeśli wiemy, że jesteśmy porywczy, albo nasi bliscy tacy są, że w takiej sytuacji może dochodzić do spięć, to spróbujemy przynajmniej nie wchodzić w to, nie odpowiadać pięknym za nadobne i nie podsycać w sobie negatywnych uczuć. Często na początku konfliktu możemy się jeszcze z niego wycofać, później, gdy negatywne emocje rozniecą się silnie, jest to o wiele trudniejsze.” (Żechowski,2020).

Fazy reakcji na kryzys sytuacyjny wg Johana Cullberga (Badura-Madej, 1999):

- *Faza szoku* – odrętwienie, zaburzenie kontaktu, podejmowanie działań pozbawionych sensu, mechanizm zaprzeczania;
- *Faza reakcji emocjonalnej* – próba adaptacji do nowej rzeczywistości za pomocą mechanizmów obronnych, takich jak zaprzeczanie, wyparcie czy racjonalizacja, uzyskanie – w odpowiednim momencie – wsparcia pozwala na stopniowe obniżanie poziomu emocji i refleksję na temat przyczyn i konsekwencji doświadczonego kryzysu (pozostawanie w pustce społecznej niesie za sobą niebezpieczeństwo fiksacji i przejścia kryzysu w stan chroniczny).
- *Faza pracy nad kryzysem* – reakcje emocjonalne są mniej intensywne i nie tak częste, osoba stopniowo uwalnia się od siły traumatycznych przeżyć i jej uwaga zaczyna przenosić się z przeszłości na przyszłość.
- *Faza nowej orientacji* – odbudowa poczucia własnej wartości, podejmowanie nowych aktywności, ról i zadań oraz wzbogacenie doświadczenia życiowego wydarzeniem traumatycznym.

Udział sytuacji trudnych, stresu, kryzysu w naszym życiu jest nieunikniony.

O poziomie negatywnych skutków tych przeciwności losu decydują przede wszystkim:

- Natężenie i czas trwania stresora.
- Sposób radzenia sobie z sytuacją trudną.



„Radzenie sobie (ang. coping) – to różnorodne wysiłki podejmowane w celu redukcji nieprzyjemnych doznań i zapobieżenia dalekosiężnym, negatywnym następstwom stresu. Richard Lazarus i Susan Folkman definiują je jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (efforts), mające na celu opanowanie (to manager) określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (Heszen 2013, s. 31).



2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych - psychologia pozytywna

Kto zajmuje się dobrostanem?

Psychologia pozytywna - nowo powstały nurt psychologii. Psychologia pozytywna zwraca uwagę na mocne strony jednostki. Skupia się na tym jak wywołać pozytywne emocje, jak kształtować zalety i cnoty człowieka. Wszystko po to, aby wzmacniać u człowieka poczucie szczęścia. Celem psychologii pozytywnej jest poprawa dobrostanu człowieka.

Psychologia pozytywna obejmuje:

- Pozytywną diagnozę - rozszerzenie perspektywy diagnostycznej o zasoby jednostki i jej środowiska. Identyfikowanie sił, walorów, mocnych stron (Błachnio, 2007).
- Pozytywną prewencję - systematyczne wspieranie jednostki w rozwoju jej kompetencji, stymulowanie wzrostu jej sił osobowościowych oraz uczenie, jak ich używać, aby osiągać cele życiowe. Działania prewencyjne są również kierowane do rodzin, grup społecznych i organizacji, aby maksymalizować ich potencjał i zapobiegać dysfunkcjom zanim się pojawią (Gruszczyńska, Bąk-Sosnowska, Plinta, 2015).
- Pozytywną interwencję psychologiczną oraz psychoterapię - nie polega na naprawianiu tego, co słabe, lecz na wzmacnianiu tego, co w człowieku silne i co pozwala radzić sobie z doświadczanymi trudnościami (Gulla, Tucholska, 2007).





Źródło: https://images.hindustantimes.com/img/2021/02/18/550x309/81_1613651595579_1613651599924.jpg

2.4.1 Model Wellbeingu



Źródło: opracowanie własne na podstawie Swarbick, Yudof (2015).

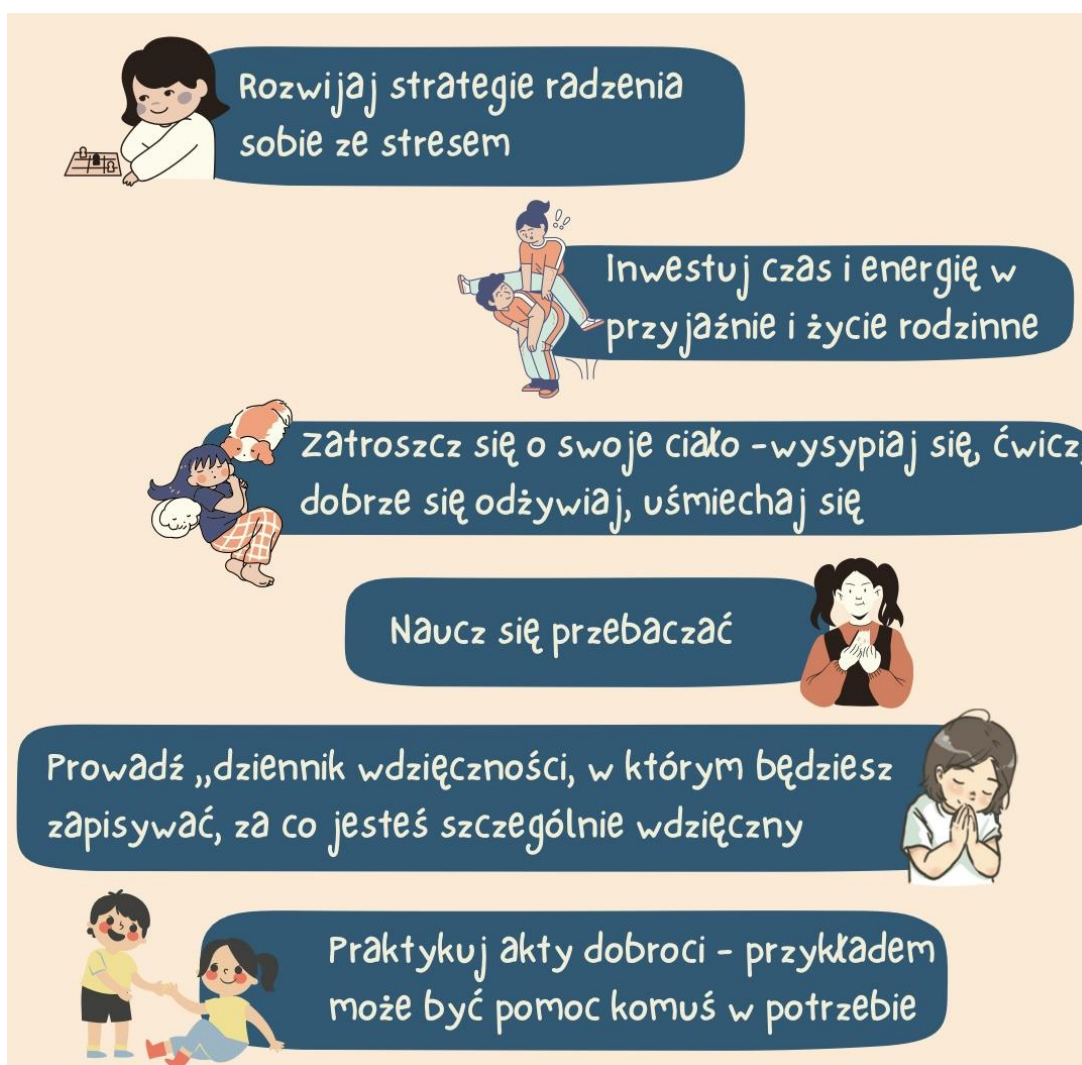


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

2.4.2 Kroki ku bardziej satysfakcjonującemu życiu

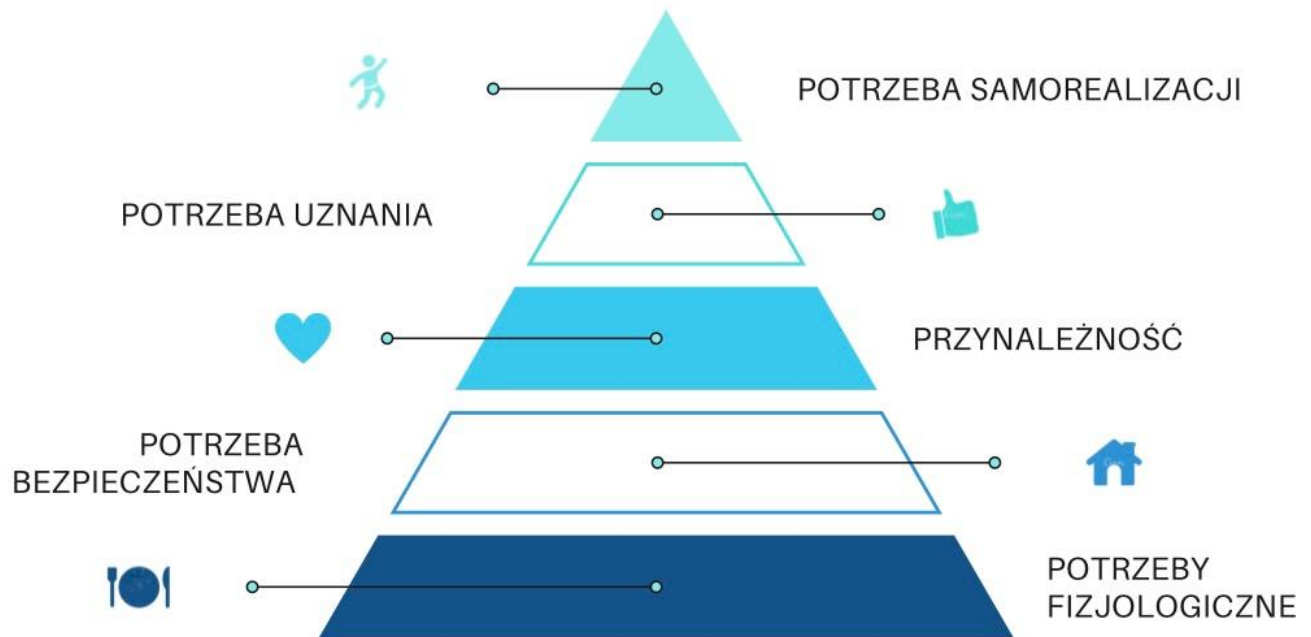
- Wyrażaj swoją wdzięczność – można prowadzić "dziennik wdzięczności", w którym zapisuje się wydarzenia, za które jest się szczególnie wdzięcznym.
- Praktykowanie aktów dobroci – przykładem może być pomoc komuś w potrzebie.
- Pielęgnuj życiowe przyjemności – naucz się rozkoszować chwilą oraz zachowuj w pamięci "stop-klatki" wyjątkowych chwil, by móc je przywołać.
- Naucz się przebaczać
- Inwestuj czas i energię w przyjaźnie i życie rodzinne
- Zatrósz się o swoje ciało – wysypiaj się, ćwicz, dobrze się odżywaj, uśmiechaj się
- Rozwijaj strategie radzenia sobie ze stresem



Źródło: opracowanie własne.



2.4.3. Hierarchia potrzeb Maslowa



Źródło: opracowanie własne na podstawie Maslow, A. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Abraham Maslow był amerykańskim psychologiem - autorem słynnej książki *Motywacja i osobowość*. Zawarty w niej schemat hierarchii potrzeb ukazuje, że według psychologa źródłem2.5 motywacji do działania jest zaspakajanie potrzeb po kolei. Jego zdaniem, aby zaspokoić potrzeby wyższego rzędu należy rozpocząć od tych podstawowych (Maslow, 1990).

2.5. Aneks

Odpowiedzi karta pracy 1

DOBROSTAN: miłość, zadowolenie z życia, poczucie bezpieczeństwa

DOBROBYT: trafne inwestycje, zgromadzony majątek, luksusowy samochód

Podstawową różnicą pomiędzy dobrostanem, a dobrobytem jest to, że dobrobyt związany jest z dobrami materialnymi, a dobrostan dotyczy wewnętrznych celów człowieka.

2. NIE - w przypadku, gdy człowiek nie posiada umiejętności regulacji złości lub wyraża ją w sposób nieadekwatny do sytuacji (agresja werbalna fizyczna)

TAK - tłumienie złości wpływa szkodliwie na dobrostan oraz działa korzystnie na przygotowanie się do ewentualnego zagrożenia

3.

Emocje

radość – pogoda ducha, ekstaza

smutek – przygnębienie, rozpacz

gniew – irytacja, wściekłość

strach – niepokój, przerażenie itd.

Stany

niepokoju

zafascynowania

zdumienia

relaksu

beztroski

zawstydzienia itd.



2.6. Dane dostępne do wersji online

1. Wykład na kanale YouTube: OIR Poland - [Dobrostan psychologiczny a radzenie sobie w trudnych sytuacjach - dr Marlena Stradomska](#)
2. [Materiały dodatkowe i karty pracy](#)

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

