



Funded by
the European Union

Podręcznik oceny odporności psychicznej (Resilience Assessment Workbook Style)

Rozdział 1: Pierwsze kroki – zrozumienie odporności psychicznej i informacje osobiste

Cel:

Ta sekcja pomoże Ci zbadać swoje osobiste doświadczenia, mocne strony i sposoby radzenia sobie z wyzwaniami.

Dlaczego odporność psychiczna jest ważna?

Odporność psychiczna pomaga jednostkom:

- Radzić sobie ze stresem i emocjami
- Dostosowywać się do zmian i wyzwań
- Utrzymywać dobre samopoczucie emocjonalne

Samorefleksja

Co oznacza dla Ciebie odporność psychiczna?

Pomyśl o sytuacji, w której poradziłeś sobie z trudną sytuacją. Co się wydarzyło?

Jakie mocne strony pomogły Ci w tej sytuacji?



Funded by
the European Union

Co pomaga Ci radzić sobie?

Zastanów się, co pomaga Ci, gdy czujesz się zestresowany, smutny lub stoisz przed wyzwaniem.

- Rozmowa z przyjacielem lub członkiem rodziny
- Głębokie oddychanie lub spacer
- Robienie czegoś kreatywnego (rysowanie, pisanie, muzyka)
- Spędzanie czasu w cichym miejscu
- Myślenie o przeszłych wyzwaniach, które udało Ci się pokonać
- Inne: _____

4. Opisz, w jaki sposób te strategie pomagają Ci:

Dane osobowe

Płeć: Mężczyzna Kobieta Inne

Wiek: _____

Miejsce zamieszkania:

- Wieś/miasteczko
- Miasto do 50 000 mieszkańców
- Miasto od 50 000 do 100 000 mieszkańców
- Miasto od 100 000 do 500 000 mieszkańców
- Miasto powyżej 500 000 mieszkańców

Poziom wykształcenia:

- Brak formalnego wykształcenia



Funded by
the European Union

- Szkoła podstawowa
- Szkoła średnia
- Uniwersytet/szkoła wyższa
- Inne: _____

Obecny status:

- Student
- Student uniwersytetu
- Bezrobotny
- Zatrudniony (określić stanowisko) _____
- Przedsiębiorca

Zdrowie i samopoczucie

5. Jak opisałbyś swój ogólny stan zdrowia? (Zaznacz jedną opcję)

- Zdrowy / bez problemów zdrowotnych
- Osoba niepełnosprawna
- Korzystam z pomocy medycznej
- Ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej

6. Czy ostatnio doświadczyłeś/aś trudnych sytuacji?

- Tak Nie

7. Jeśli tak, co pomogło Ci przez to przejść?

8. Jeśli nie, co Twoim zdaniem pomogłoby Ci w przypadku pojawienia się trudności?



Funded by
the European Union

Ocena własna (skala 1-10)

Oceń siebie w poniższych obszarach. Zakreśl lub zaznacz swoją ocenę.

Motywacja: (1 = brak motywacji, 10 = bardzo zmotywowany)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umiejętności komunikacyjne: (1 = mam trudności z wyrażaniem siebie, 10 = łatwo się komunikuję)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Radzenie sobie ze stresem: (1 = Mam trudności z radzeniem sobie ze stresem, 10 = Dobrze radzę sobie ze stresem)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. W którym obszarze czujesz się najsilniejszy?

10. W którym obszarze chciałbyś się poprawić?



Funded by
the European Union

Rozdział 2: Przygotowanie do oceny

Cel:

Zapewnienie uczestnikom komfortu i gotowości do oceny odporności psychicznej poprzez stworzenie bezpiecznej przestrzeni do refleksji i dyskusji.

Odporność psychiczna w życiu codziennym

Odporność psychiczna nie dotyczy tylko poważnych problemów — dotyczy również tego, jak radzimy sobie z codziennymi drobnymi wyzwaniami.

Jak zareagowałbyś w następujących sytuacjach?

Jesteś podekscytowany czymś, ale nie idzie to zgodnie z planem. Jak sobie z tym radzisz?

Próbujesz czegoś nowego, ale na początku jest to trudne. Co robisz?

Znajomy odwołuje plany w ostatniej chwili i czujesz się rozczarowany. Jak reagujesz?

Czym jest ocena odporności psychicznej?

To NIE jest test — to sposób na zrozumienie, jak radzisz sobie z wyzwaniami i gdzie możesz się rozwijać.

Pytanie praktyczne

Jaka jest jedna rzecz, która pomaga Ci poczuć się lepiej, gdy jesteś zestresowany?



**Funded by
the European Union**

Co już wiem o sobie?

Przed oceną zastanówmy się, co już wiemy o naszych mocnych stronach i wyzwaniach.

Z czego jesteś dumny?

Jaka jest jedna rzecz, która czasami sprawia Ci trudność?

Do kogo zwracasz się, gdy potrzebujesz pomocy?

Jak zazwyczaj reagujesz, gdy dzieje się coś nieoczekiwanego?



Funded by
the European Union

Rozdział 3: Ocena obszarów odporności psychicznej

Cel:

Przeprowadzenie uczestników przez integracyjną i angażującą ocenę odporności psychicznej, aby pomóc im zrozumieć ich mocne strony i obszary rozwoju w różnych obszarach odporności psychicznej.

Samoocena – Jak bardzo jestem odporny psychicznie?

Oceń siebie w różnych obszarach odporności psychicznej, używając skali od 1 do 10.

Odporność poznawcza – myślenie i rozwiązywanie problemów

- Potrafię znaleźć rozwiązanie, gdy mam problem. ____
- Wyznaczam sobie cele i staram się je osiągać. ____
- Potrafię podejmować decyzje, nawet jeśli są one trudne. ____
- Proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję. ____

Refleksja: Co pomaga Ci zachować koncentrację w obliczu problemu? ____

Odporność emocjonalna – radzenie sobie z uczuciami i stresem

- Potrafię się uspokoić, gdy czuję się zestresowany. ____
- Wiem, jak radzić sobie z emocjami. ____
- Potrafię radzić sobie z rozczarowaniami, nie poddając się. ____
- Zachowuję pozytywne nastawienie, nawet gdy sprawy idą nie tak. ____

Refleksja: Co robisz, gdy czujesz się zestresowany lub przytłoczony?

Odporność społeczna – wsparcie i relacje

- Mam osoby, z którymi mogę porozmawiać, gdy potrzebuję wsparcia. ____
- Mam przyjaciół lub rodzinę, dzięki którym czuję się bezpiecznie. ____
- Potrafię wyrażać swoje uczucia innym. ____

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Funded by
the European Union

Czuję się częścią mojej społeczności. ____

Refleksja: Kto wspiera Cię, gdy potrzebujesz pomocy?

Strategie radzenia sobie – jak radzę sobie z wyzwaniami

Mam zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem. ____

Nie poddaję się, gdy sprawy stają się trudne. ____

Wierzę, że potrafię przetrwać trudne chwile. ____

Staram się wyciągać wnioski z wyzwań, przed którymi stoję. ____

Refleksja: Jaka strategia pomaga Ci nie poddawać się, gdy sprawy stają się trudne?

Korzystanie z wykresu radarowego odporności psychicznej

Wykres ten pomaga wizualizować mocne strony odporności psychicznej oraz obszary wymagające rozwoju.

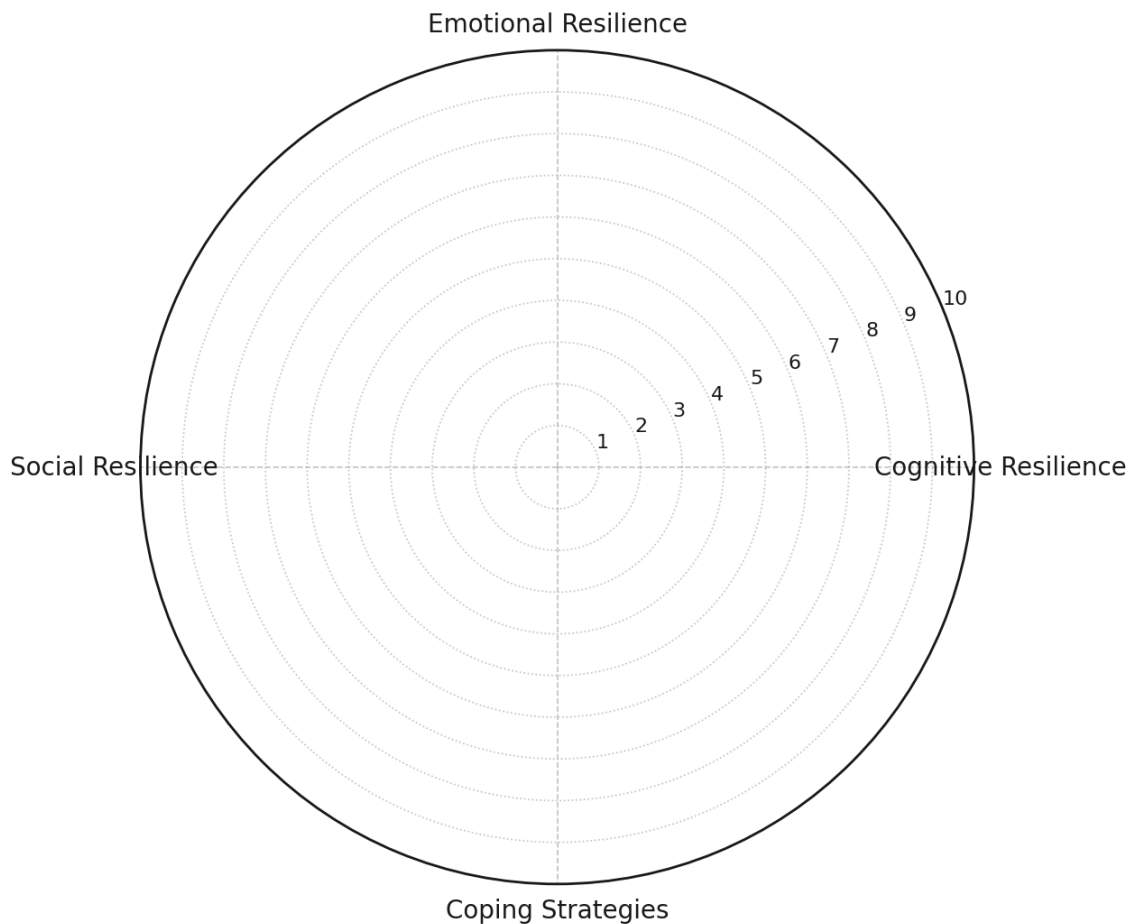


YOUTH BUILD



Funded by
the European Union

Blank Resilience Radar Chart



Jak korzystać z wykresu radarowego:

- Znajdź odpowiednią oś dla każdego obszaru odporności i zaznacz punkt na podstawie swojej oceny (1-10).
- Połącz punkty, tworząc kształt.
- Większy, bardziej równomierny kształt oznacza silną odporność, natomiast mniejszy lub nierównomierny kształt wskazuje obszary wymagające poprawy.
- Porównaj swój wykres w czasie, aby śledzić wzrost swojej odporności!



Funded by
the European Union

Rozdział 4: Badanie strategii radzenia sobie

Cel:

Pomóc uczestnikom zidentyfikować istniejące mechanizmy radzenia sobie i zbadać nowe strategie wzmacniające odporność psychiczną w życiu codziennym.

Samooceń – Jakie są moje strategie radzenia sobie?

Oceń siebie w skali od 1 do 10 na podstawie tego, jak często stosujesz różne strategie radzenia sobie.

- Biorę głęboki oddech lub liczę do 10.
- Rozmawiam z kimś, gdy czuję się zestresowany.
- Staram się rozwiązywać problemy krok po kroku.
- Odwracam uwagę czymś pozytywnym (muzyką, czytaniem, sportem).
- Czasami unikam lub ignoruję problem.
- Złość się lub denerwuję, gdy coś idzie nie tak.
- Proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję.

Rozróżnienie między zdrowymi a niezdrowymi strategiami radzenia sobie

Podziel poniższe strategie radzenia sobie na dwie grupy: Zdrowe radzenie sobie (pomocne, poprawia sytuację) i Niezdrowe radzenie sobie (z czasem pogarsza sytuację).

- Rozmowa z przyjacielem
- Głębokie oddychanie
- Ćwiczenia fizyczne lub rozciąganie
- Pisanie dziennika
- Prośenie o pomoc
- Ignorowanie problemu
- Złość na innych



Funded by
the European Union

- ✗ Unikanie odpowiedzialności
- ✗ Używanie alkoholu lub innych substancji, aby zapomnieć o problemach

Zestaw narzędzi radzenia sobie – poszukiwanie nowych strategii

Stwórz listę nowych strategii radzenia sobie, które warto wypróbować. Wybierz z podanej listy lub wymyśl własne.

Radzenie sobie fizyczne: spacer, rozciąganie, głębokie oddychanie.

Radzenie sobie emocjonalne: rozmowa z przyjacielem, pisanie, słuchanie muzyki.

Radzenie sobie oparte na myśleniu: tworzenie planu, dzielenie problemów na etapy.

Wizualizacja umiejętności radzenia sobie – tabela strategii radzenia sobie

Każdy uczestnik otrzymuje pustą tabelę strategii radzenia sobie z trzema kolumnami:

Sytuacja stresowa	Obecna strategia radzenia sobie	Nowa strategia do wypróbowania



YOUTH BUILD



Funded by
the European Union

Rozdział 5: Badanie wsparcia społecznego

Cel:

Pomóc uczestnikom zrozumieć znaczenie wsparcia społecznego, zidentyfikować ich obecne systemy wsparcia i nauczyć się sposobów budowania silniejszych więzi z innymi.

Kto należy do Twojego kręgu?

Narysuj serię okręgów (jak tarcza strzelecka lub efekt falowania).

- W środkowym okręgu napisz swoje imię.
- W następnym okręgu napisz imiona osób najbliższych Tobie (rodzina, najlepsi przyjaciele).
- W zewnętrznych okręgach dodaj inne osoby, z którymi masz kontakt (nauczyciele, sąsiedzi, członkowie grupy, znajomi).

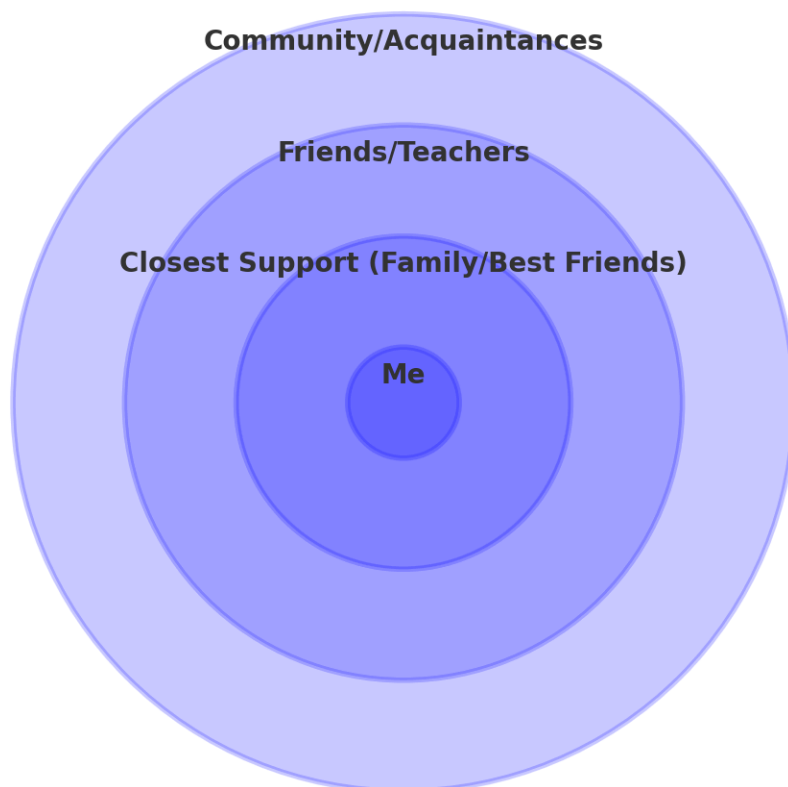


YOUTH BUILD



Funded by
the European Union

Who's in Your Circle?



Pytania do przemyślenia:

Kto jest najbliższy w Twoim systemie wsparcia?

Czy są osoby, z którymi chciałbyś mieć silniejszą więź?



YOUTH BUILD



Funded by
the European Union

Czy w Twoim kręgu wsparcia brakuje kogoś?

Samooceana – Jak silne jest moje wsparcie społeczne?

Oceń swój system wsparcia społecznego w skali od 1 do 10 dla każdego pytania.

Pytanie	Ocena (1-10)
Mam rodzinę lub przyjaciół, z którymi mogę porozmawiać, gdy potrzebuję pomocy.	
Czuję się komfortowo, dzieląc się swoimi uczuciami z innymi	
Kiedy mam problem, wiem, że jest ktoś, kto mnie wysłucha.	
Czuję wsparcie ze strony mojej społeczności lub grupy społecznej.	
Znam osoby, które mogą udzielić mi dobrej rady.	
Czuję się częścią grupy i mam kontakt z innymi.	



Funded by
the European Union

Ocena sieci społecznościowej

Uczestnicy wypełniają poniższą matrycę wsparcia społecznego. Zamiast po prostu oceniać, klasyfikują rodzaj wsparcia, jakie otrzymują w różnych sytuacjach.

Pytanie	Do kogo mam się zwrócić? (Wymień nazwiska lub stanowiska)	Czy czuję się komfortowo, prosząc o pomoc? (Tak/Nie/Nie jestem pewien)
Porada dotycząca ważnej decyzji		
Wsparcie emocjonalne, gdy czuję się smutny		
Pomoc w rozwiązaniu problemu		
Zachęta, gdy czuję się pozbawiony motywacji		
Ktoś, z kim mogę porozmawiać, gdy czuję się samotny		
Pomoc w sprawach praktycznych (pieniądze, transport, zadania)		

Identyfikacja barier utrudniających uzyskanie wsparcia społecznego

Uczestnicy zastanawiają się, co powstrzymuje ich przed szukaniem wsparcia.

Nie chcę zwracać innym głowy moimi problemami.

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Funded by
the European Union

- Nie wiem, kogo poprosić o pomoc.
- Czuję się zawstydzony lub niekomfortowo, rozmawiając o swoich uczuciach.
- Niełatwo mi zaufać ludziom.
- Uważam, że powinienem sam rozwiązywać swoje problemy.

Pytania do refleksji:

Które z tych barier dotyczą Ciebie?

Co mogłoby pomóc Ci poczuć się bardziej komfortowo, prosząc o wsparcie?
