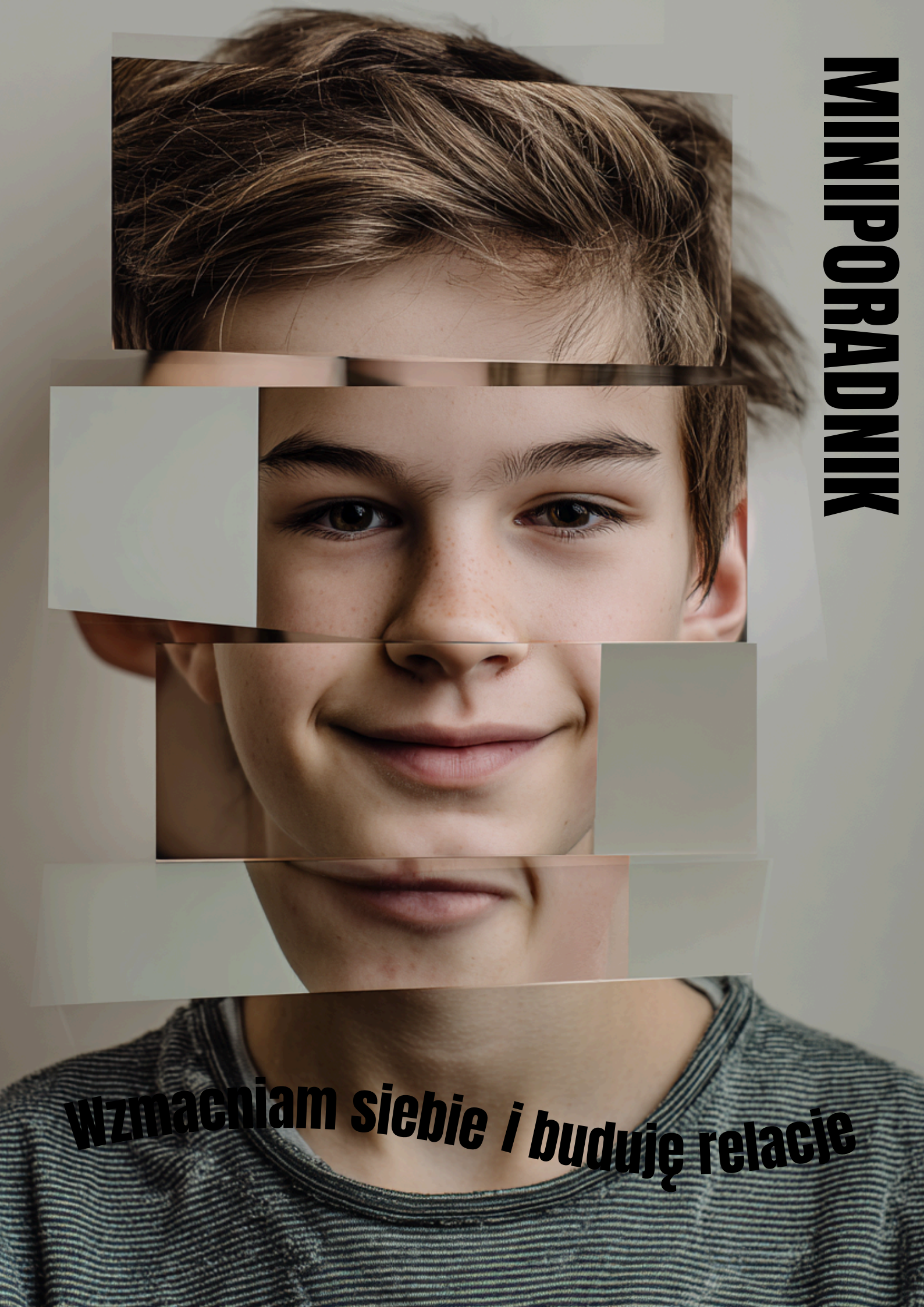


# MINIPORADNIK



**Wzmacniam siebie i buduję relacje**

Autor: Anna Hauser

# 01

## **Porozmawiajmy o emocjach: rozpoznawanie i regulacja**



# 1.1 Co to są emocje i do czego nam służą?

## Definicja i funkcja emocji

Emocje to szybkie reakcje organizmu na zdarzenia, które oceniamy jako ważne dla naszych potrzeb lub wartości. Są biologicznym systemem alarmowym i motywacyjnym – informują, że coś wymaga naszej uwagi.

- **Strach** ostrzega przed zagrożeniem.
- **Złość** sygnalizuje naruszenie granic.
- **Smutek** informuje o stracie.
- **Radość** wzmacnia zachowania korzystne.

## Model procesu regulacji emocji (Gross, 1998; 2015)

James Gross wyróżnia etapy powstawania i regulacji emocji:

- **Ocena sytuacji** → emocja → reakcja.
- Strategie regulacji:
- **Reinterpretacja** – zmiana znaczenia sytuacji → obniża intensywność emocji, poprawia relacje.
- **Tłumienie** – ukrywanie ekspresji → zwiększa stres fizjologiczny, pogarsza relacje.

*Badania: Gross & John (2003) – osoby stosujące reinterpretację mają wyższy dobrostan i lepsze relacje niż osoby tłumiące emocje.*

## Dlaczego jest to ważne?

- Nazwanie i zrozumienie emocji ułatwia regulację i podejmowanie decyzji.

## 1.2 Dlaczego czasem „wybuchamy” albo „zamykamy się w sobie”?

### **Transakcyjny model stresu (Lazarus & Folkman, 1984)**

Reakcja na stres zależy od:

- **Primary appraisal** – czy sytuacja jest zagrożeniem?
- **Secondary appraisal** – czy mam zasoby, by sobie poradzić?
- Gdy oceniamy, że zasoby są niskie → rośnie napięcie i impulsywne reakcje.

### **Teoria poliwalna (Porges, 2011)**

Układ nerwowy przełącza się między:

- **Trybem obronnym** (walka/ucieczka/zamrożenie) – gdy czujemy zagrożenie.
- **Trybem zaangażowania społecznego** – gdy czujemy się bezpiecznie.
- Sygnały bezpieczeństwa (spokojny głos, łagodna mimika) pomagają wrócić do równowagi.

strach      złość      smutek      radość  
strach      złość      smutek      radość

## 1.3 Ćwiczenie „Nazwij emocję” (60–90 sek.)

### **Instrukcja:**

1. Zatrzymaj się.
2. Nazwij emocję jednym słowem (np. złość, smutek, lęk, wstyd, radość, zaskoczenie).
3. Oceń intensywność (0–10).
4. Dodaj zdanie akceptujące: „To uczucie minie; co mi teraz pomoże?”.

### **Dlaczego to działa?**

Badania (Lieberman et al., 2007) pokazują, że etykietowanie emocji zmniejsza aktywność ciała migdałowatego i zwiększa aktywność kory przedczołowej – mózg przechodzi z „trybu alarmowego” do „trybu analizy”.

## 1.4 Szybkie sposoby na trudne emocje (1–5 min)

### **A) STOP (DBT – Linehan, 1993)**

- **S** – Stop (przerwij automatyczną reakcję).
- **T** – Take a breath (3–5 spokojnych oddechów).
- **O** – Observe (co czuję, co myślę, co dzieje się w ciele).
- **P** – Proceed (świadomie, najmniejszy pomocny krok).

Dialektyczna Terapia Behawioralna (DBT) jest standardem w pracy z intensywnymi emocjami.

### **B) „3 rzeczy tu i teraz” (Mindfulness)**

- Nazwij 3 rzeczy, które widzisz.
- Nazwij 3 dźwięki, które słyszysz.
- Nazwij 3 odczucia w ciele.

Metaanalizy (Khoury et al., 2013) potwierdzają skuteczność uważności w redukcji stresu.

### **C) Re-frame (poznawcze przeformułowanie)**

- „Nie dam rady” → „To trudne, ale spróbuję krok po kroku.”
- „Na pewno się ośmieszę” → „Każdy się uczy; zacznę od małego kroku.”

Reinterpretacja jest strategią pierwszego wyboru w modelu Gross; tłumienie ma koszty fizjologiczne i relacyjne.

## 1.5 Odporność psychiczna – „ordinary magic”

### **Definicja:**

Resilience to zdolność odbijania się po trudnościach, a nie brak stresu.  
Teoria: Masten (2001) – odporność to „zwykła magia” codziennych praktyk.

### **Jak ją wzmacniać?**

- Sen i ruch (biologiczne fundamenty).
- Wsparcie społeczne (rozmowa z kimś życzliwym obniża stres).
- Elastyczne myślenie („Co mogę zrobić inaczej?”).
- Mikrodziałania (małe kroki codziennie).

### **Dowody:**

CBT poprawia jakość życia przy zaburzeniach lękowych – efekty umiarkowane (Hedges  $\approx 0,5-0,6$ ) (Hofmann et al., 2012).

strach      złość  
strach      złość      smutek      radość  
smutek      radość

# 02 Kim jestem? Jaki jestem? – samoświadomość i poczucie własnej wartości



## 2.1 Dlaczego warto znać siebie?

### **Teoria rozwoju tożsamości (Erikson, 1968)**

Okres adolescencji i wczesnej dorosłości (15–25 lat) to kluczowy etap kształtowania **tożsamości**. To czas, gdy odpowiadamy na pytania:

- „Kim jestem?”
- „Co jest dla mnie ważne?”
- „Jakie role chcę pełnić w życiu?”

Brak jasnej tożsamości może prowadzić do **dezorientacji ról**, zwiększonego ryzyka lęku, depresji i trudności w relacjach. Erikson podkreśla, że **eksploracja i podejmowanie decyzji** w tym okresie są fundamentem zdrowego rozwoju.

### **Psychologia pozytywna (Seligman, 2011)**

Znajomość mocnych stron i wartości wspiera **poczucie sensu i motywację**. Badania pokazują, że osoby działające zgodnie z wartościami:

- mają wyższy poziom dobrostanu,
- są bardziej odporne na stres,
- częściej osiągają cele.

### **Dlaczego to ważne?**

Świadomość siebie to kompas w świecie pełnym wyborów. Pomaga podejmować decyzje zgodne z tym, kim jesteśmy, a nie z presją otoczenia.

## 2.2 Poczucie własnej wartości – co mówi nauka?

### **Definicja:**

Poczucie własnej wartości to stabilne przekonanie:

„Mam wartość jako osoba, niezależnie od chwilowych sukcesów czy porażek”.

### **Samowspółczucie (Kristin Neff, 2003)**

To podejście, które chroni przed nadmierną samokrytyką i wspiera zdrowe poczucie wartości. Składa się z trzech elementów:

- **Życzliwość wobec siebie** – zamiast krytyki: „To było trudne, ale robię, co mogę”.
- **Wspólne człowieczeństwo** – świadomość, że trudności są częścią życia każdego człowieka.
- **Uważność** – zauważanie emocji bez oceniania i nadmiernego utożsamiania się z nimi.

### **Dowody naukowe:**

Metaanaliza Ferrari et al. (2019) pokazuje, że interwencje oparte na samowspółczuciu **znacząco redukują stres, lęk i depresję**, a także poprawiają odporność psychiczną.

kim jestem?  
jakie role chce pełnić w życiu?  
co jest dla mnie ważne?

## 2.3 Ćwiczenia samoświadomości

### Ćwiczenie 1: „Moje 3 supermoce i 3 rzeczy do poprawy”

- Wypisz trzy mocne strony (np. „potrafię słuchać”, „jestem kreatywny”).
- Wypisz trzy obszary do rozwoju (np. „odkładanie na później”, „trudność w mówieniu o emocjach”).

### Ćwiczenie 2: „Mapa wartości”

- Wybierz 5 wartości (np. zdrowie, relacje, rozwój, wolność, pomoc innym).
- Dopisz jeden mikro-krok zgodny z każdą wartością (np. „5 minut spaceru”, „wiadomość do przyjaciela”).

### Ćwiczenie 3: „Mapa zasobów”

Podziel na trzy kategorie:

- **Osobiste** – umiejętności, talenty, cechy charakteru.
- **Spółeczne** – osoby, które Cię wspierają (rodzina, przyjaciele, mentorzy).
- **Edukacyjne** – kursy, poradnie, źródła wiedzy.

### Podstawa teoretyczna:

Deci & Ryan (2000) – **Teoria autodeterminacji**: działania zgodne z wartościami i potrzebami (autonomia, kompetencja, relacje) zwiększają motywację i dobrostan.

## 2.4 Jak budować poczucie własnej wartości bez porównań?

- **Odnóś się do wczorajszej wersji siebie**, nie do innych.
- Zamiast „muszę być najlepszy”, powiedz: „Chcę się rozwijać w swoim tempie”.
- **Praktykuj wdzięczność** – zapisuj 2 rzeczy dziennie, które doceniasz u siebie (np. „Dziś odważyłem się zapytać o pomoc”, „Zrobiłem krok w kierunku celu”).

### Dlaczego to działa?

Badania nad wdzięcznością (Emmons & McCullough, 2003) pokazują, że regularne praktykowanie wdzięczności poprawia nastrój, zwiększa poczucie sensu i redukuje porównania społeczne.

kim jestem? co jest dla mnie ważne?  
jakie role chce pełnić w życiu?

# 03 **Jak wyobrażam sobie moją przyszłość? – planowanie i motywacja**



## 3.1 Marzenia vs. cele – co działa?

### **Dlaczego same marzenia nie wystarczą?**

Marzenia są punktem wyjścia, ale bez planu pozostają w sferze wyobraźni. Psychologia motywacji pokazuje, że **konkretne cele** są kluczem do działania.

### **Teoria wyznaczania celów (Locke & Latham, 2002)**

Badania nad motywacją wskazują, że cele:

- **konkretne** (np. „przeczytam 10 stron książki dziennie”, a nie „będę więcej czytać”),
- **ambitne, ale realistyczne,**
- **powiązane z wartościami,** zwiększają efektywność i wytrwałość.

Warunki skuteczności:

- **Zaangażowanie** – cel musi być dla Ciebie ważny.
- **Informacja zwrotna** – monitorowanie postępów.
- **Realistyczny plan** – rozpisanie kroków.

### **Dlaczego to działa?**

Cele działają jak „mapa” – zmniejszają chaos, dają poczucie kontroli i kierunku.

zaangażowanie      informacja zwrotna  
realistyczny plan

## 3.2 WOOP – mentalny kontrast (Oettingen, 2014)

WOOP to metoda oparta na badaniach nad motywacją i samoregulacją.

### **Kroki WOOP:**

- **Wish** – Co chcesz osiągnąć? (np. „Chcę zacząć regularnie ćwiczyć uważność”).
- **Outcome** – Co zyskasz? („Będę spokojniejszy, poprawię sen”).
- **Obstacle** – Co może przeszkodzić (wewnętrznie)? („Zapominam wieczorem, brak energii”).
- **Plan** – Jak to obejdiesz? („Jeśli zrobię poranną kawę, to uruchomię 5-minutowy trening uważności”).

### **Dowody naukowe:**

Badania Oettingen pokazują, że mentalny kontrast (zderzenie marzenia z przeszkodą) zwiększa realizację celów w edukacji, zdrowiu i relacjach, bo pomaga skupić się na realnych działaniach, a nie tylko na pozytywnych fantazjach.

### 3.3 IF–THEN – intencje wdrożeniowe (Gollwitzer & Sheeran, 2006)

#### **Formuła:**

„**Jeśli** [sytuacja], **to** [działanie]”.

Przykład:

- „Jeśli skończę lekcje, to od razu przygotuję ubrania na jutro”.
- „Jeśli włączę komputer, to najpierw odrobię zadanie, zanim wejdę na social media”.

#### **Dlaczego to działa?**

Intencje wdrożeniowe tworzą „mentalne skróty” – automatyczne reakcje w określonych sytuacjach.

Meta-analiza (Gollwitzer & Sheeran, 2006):

IF–THEN znacząco zwiększa szanse realizacji zamiarów (średni efekt  $d \approx 0,65$ ).

zaangażowanie    informacja zwrotna  
realistyczny plan

## 3.4 Ćwiczenia praktyczne

### **Ćwiczenie 1: „Moja wizja za 5 lat”**

- Kim chcę być?
- Gdzie chcę mieszkać?
- Jak chcę żyć (praca, relacje, styl życia)?

### **Ćwiczenie 2: „Mapa celów”**

Podziel cele na:

- Osobiste (np. zdrowie, hobby),
- Edukacyjne (np. kurs, studia),
- Zawodowe (np. pierwsza praca, staż).

### **Ćwiczenie 3: „Plan awaryjny”**

- Co zrobię, gdy pojawi się przeszkoda?
- Przykład: „Jeśli nie mam czasu na trening rano, to zrobię 5-minutowy stretching wieczorem”.

### **Ćwiczenie 4: „Praca z przekonaniem”**

- Zapisz trudną myśl: „Nie nadaję się”.
- Znajdź dowody za i przeciw.
- Zastąp ją elastyczną myślą: „To trudne, ale mogę spróbować krok po kroku”.

Podstawa: techniki poznawcze z terapii CBT (Hofmann et al., 2012).

# 04 **Jakie mam relacje z innymi? – budowanie więzi i wspólnoty pasji**



## 4.1 Dlaczego relacje są ważne?

### **Teoria przywiązania (Bowlby, 1969)**

Relacje pełnią funkcję „bezpiecznej bazy”, która daje poczucie stabilności i sprzyja rozwojowi emocjonalnemu.

- Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania łatwiej regulują emocje, są bardziej otwarte na współpracę i wsparcie.
- Brak stabilnych więzi zwiększa ryzyko lęku, depresji i izolacji społecznej.

### **Teoria poliwalna (Porges, 2011)**

Układ nerwowy reaguje na sygnały bezpieczeństwa:

- **Spokojny głos, łagodna mimika, kontakt wzrokowy** → aktywują tryb zaangażowania społecznego.
- W trybie obronnym (walka/ucieczka/zamrożenie) trudniej rozmawiać i budować relacje.

Wniosek: relacje to nie tylko psychologia – to neurobiologia. Bezpieczne sygnały dosłownie „przełączają” mózg w tryb współpracy.

## 4.2 Jak rozmawiać, żeby się dogadać?

### Komunikacja bez przemocy (Marshall Rosenberg, 2003)

Podstawą jest empatia i jasne wyrażanie potrzeb.

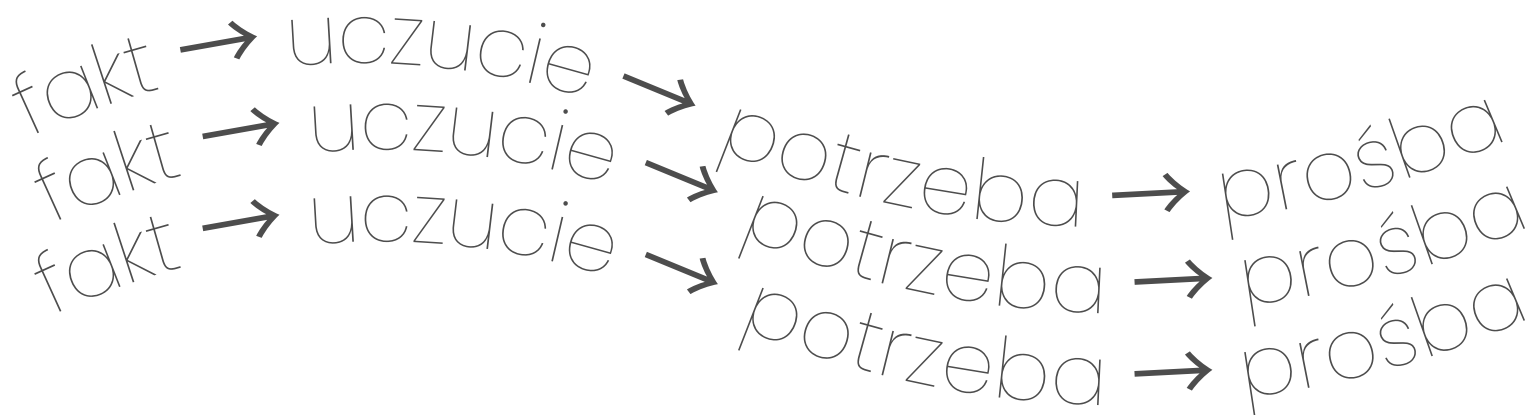
#### Komunikat „JA”:

- **Fakt → Uczucie → Potrzeba → Prośba.**
- Przykład:
- „Gdy spóźniamy się na start, **czuję napięcie; potrzebuję jasnego początku** – czy możemy zacząć o pełnej?”.

#### Dlaczego to działa?

- Zamiast oskarżeń („Zawsze się spóźniasz!”) → informacja o własnych odczuciach i potrzebach.
- Redukuje konflikty, wzmacnia współpracę.

Badania nad NVC pokazują, że komunikaty „JA” zwiększają poczucie bezpieczeństwa i zaufania w grupie.



## 4.3 Wspólne pasje – jak znaleźć ludzi podobnych do mnie?

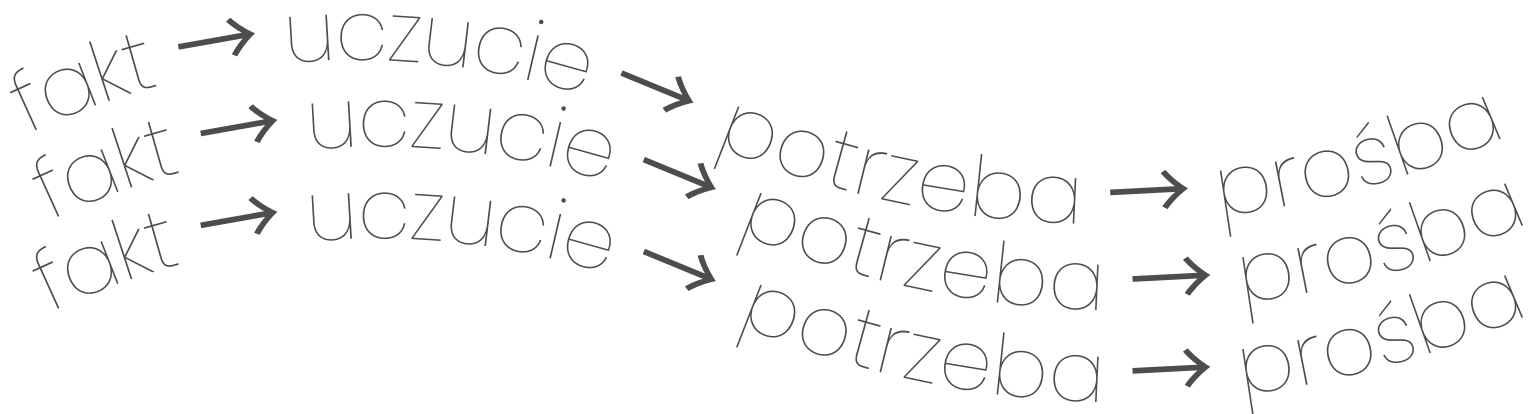
Relacje są trwalsze, gdy łączy nas **wspólna aktywność**.

### Jak zacząć?

- Dołącz do grup tematycznych (offline: kluby, warsztaty; online: fora, Discord, grupy FB).
- Organizuj mini-spotkania (np. prezentacja hobby w małej grupie).
- Twórz „mapę kontaktów” – kto może pomóc w rozwoju pasji (np. nauczyciel, mentor, znajomy z podobnymi zainteresowaniami).

### Dlaczego to działa?

Badania nad integracją społeczną pokazują, że wspólne działania wzmacniają poczucie przynależności i redukują stres (Cohen & Wills, 1985 – teoria wsparcia społecznego).



## 4.4 Ćwiczenie: „Mapa moich kontaktów”

### Zadanie:

- Wypisz **3 osoby**, do których możesz się odezwać w trudnym dniu.
- Wypisz **3 miejsca**, gdzie możesz poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach (np. klub sportowy, koło naukowe, grupa online).
- Zapisz **1 krok**, który zrobisz w tym tygodniu, by nawiązać nową relację (np. „Zapiszę się na warsztat”, „Napiszę do osoby z grupy na Messengerze”).

### Dlaczego to działa?

Tworzenie mapy kontaktów zwiększa poczucie bezpieczeństwa i daje konkretne punkty zaczepienia w sytuacjach kryzysowych.

# Bibliografia:

- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
- Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*.
- Khoury, B. et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*.
- Hofmann, S.G. et al. (2012). The efficacy of CBT: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*.
- Lieberman, M.D. et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity. *Science*.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*.
- Ferrari, M. et al. (2019). Self-compassion interventions and outcomes: A meta-analysis of RCTs.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Locke, E.A., Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation.
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*.
- Gollwitzer, P.M., Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes.
- Hofmann, S.G. et al. (2012). The efficacy of CBT: A meta-analysis.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*.
- Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*.
- Rosenberg, M.B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*.
- Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*.

Zadanie zostało realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu miasta Łodzi w ramach projektu **"Wzmacniam siebie i buduję relacje - warsztaty psychospołeczne dla młodzieży z łódzkiej pieczy zastępczej"**.

