

# PSIHOLOŠKA OTPORNOST

*Proces i rezultat  
uspješnog  
prilagođavanja teškim  
ili izazovnim životnim  
iskustvima, posebice  
kroz psihičku,  
emocionalnu i  
ponašajnu fleksibilnost  
te prilagodbu  
unutarnjim i vanjskim  
potrebama.<sup>1</sup>*



Udruga „Igra“ za pružanje  
rehabilitacijsko-edukacijske i  
psiho-socio-pedagoške pomoći



*Otpornost se odnosi na  
sposobnost  
pojedince/sustava da se  
uspješno prilagodi  
poremećajima koji  
ugrožavaju održivost,  
funkciju ili razvoj tog  
pojedince/sustava.*

**MASTEN, 2014**



# "OTPORAN POJEDINAC" NIJE NETKO TKO ŽIVI ŽIVOT BEZ POTEŠKOĆA I NEUGODNIH EMOCIJA.

- Svaki pojedinac doživljava različite poteškoće i neugodne emocije no otporan pojedinac koristi svoje resurse (unutarnje i vanjske) kako bi se s njima suočio i nosio na adekvatan način.
- Resursi za suočavanje s poteškoćama mogu se razvijati svjesnim ulaganjem u navedeno. Primjerice, radom na razvoju različitih vještina i radom na određenim aspektima ličnosti.



**PSIHOLOŠKA OTPORNOST  
GRADI SE I RAZVIJA.**



# ŠTO PRIDONOSI PSIHOLOŠKOJ OTPORNOSTI?



## UNUTARNJI RESURSI

- psihološka fleksibilnost
- optimizam
- regulacija emocija
- nošenje s neuspjehom
- samopoštovanje
- samoučinkovitost

Dobro samopoštovanje odnosi se na vrednovanje sebe na pozitivan način te procjenu da smo dobra i vrijedna osoba. Očituje se u izjavama:

*"ja sam..dobra osoba; osoba od povjerenja; osoba koja poštuje sebe i druge; osoba koja voli učiniti nešto za druge i pokazati da mi je stalo,..".*

## VANJSKI RESURSI

- socijalna podrška i osjećaj pripadnosti (obitelj, partner, prijatelji, zajednica)

Veća samoučinkovitost odnosi se na vjeru u vlastitu sposobnost. Očituje se u izjavama:

*"ja mogu..razgovarati s drugima o stvarima koje me brinu; mogu naći rješenje za svoje probleme; mogu se kontrolirati; mogu pronaći nekog tko će mi pomoći kada mi je potrebno,..".*



# SMJERNICE ZA IZGRADNJU I JAČANJE VLASTITE OTPORNOSTI



## **Gradite vlastiti kapacitet za nošenje s neugodnim emocijama.**

Osvijestite kako se osjećate u datom trenutku. Radite na prihvaćanju emocija i adekvatnom nošenju s njima. Budite svjesni da su neugodne emocije sastavni dio ljudskog iskustva.

## **Prihvatite neuspjeh kao sastavni dio učenja.**

Usljed neuspjeha, lako je upasti u negativna razmišljanja i samoosuđivanje. U situaciji neuspjeha, osvijestite da ga svi ljudi doživljavaju i budite suosjećajni prema sebi. Osvijestite da je neuspjeh sastavni dio učenja te iz navedenog izvucite lekciju.



## **Ulažite u svoje odnose i socijalne veze.**

Razmislite tko su važne osobe u vašem životu te im izrazite zahvalnost i ljubav, inicirajte zajedničko vrijeme i/ili nešto lijepo učinite za njih.

## **Vodite računa o sebi.**

Brinite o sebi i svom (fizičkom i mentalnom) zdravlju. Ulažite u osobni i profesionalni razvoj.

## **Razvijajte optimizam.**

Vježbajte sagledavanje situacije iz različitih kuteva. Sagledavanje situacije iz drugog, pozitivnijeg kuta, povezano je s psihološkom otpornošću.

## **Practicirajte suosjećanje prema sebi.**

Budite nježni prema sebi u teškim trenucima. Pružite si riječi podrške kao što bi pružili voljenoj osobi.

**U RAZVOJU PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI MOŽE VAM POMOĆI STRUČNJAK MENTALNOG ZDRAVLJA.**

## ZA KRAJ

*Nije realno za očekivati da ćemo se uspješno prilagoditi i nositi sa svim životnim teškoćama, u svakoj situaciji.*

*U redu je imati loš dan.  
U takvim trenucima dobro je imati razumijevanja prema sebi te potražiti podršku bližnjih i/ili stručnjaka za mentalno zdravlje.*



## LITERATURA

- <sup>1</sup> American Psychological Association. Resilience. U APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Masten, A.S. (2014), Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. Child Dev, 85: 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>



Udruga „Igra“ za pružanje  
rehabilitacijsko-educacijske i  
psihosocio-pedagoške pomoći

