

Karta Profesjonalna: Mocne Strony

Opracowanie: [Tamara Kasim](#)

Psychobox

www.psychobox.pl

[@psychobox.pl](#)

Spis treści

1. Zastosowanie narzędzia
2. Sytuacje, w których narzędzie może być pomocne
3. Cele narzędzia
4. Wprowadzenie teoretyczne
5. Szacowany czas pracy z narzędziem
6. Instrukcja pracy z narzędziem
7. Pytania do refleksji
8. Na co zwrócić uwagę
9. Refleksja między spotkaniami
10. Cytowana literatura

Zastosowanie narzędzia

Narzędzie Mocne Strony umożliwia odkrywanie i nazywanie własnych zasobów osobistych. Sprzyja samopoznaniu oraz wzmocnieniu poczucia skuteczności i sprawczości. Może być używane jako punkt wyjścia do rozmowy o postrzeganiu siebie, samoocenie oraz w przygotowywaniu się do wprowadzania zmian.

Sytuacje, w których narzędzie może być pomocne

- Trudność w rozpoznawaniu własnych zasobów i mocnych stron
- Niskie poczucie sprawczości
- Obniżona samoocena

Cele narzędzia

- Rozwijanie samoświadomości
- Odkrywanie i wzmocnianie zasobów osobistych
- Wzmocnianie poczucia skuteczności i motywacji do działania

Wprowadzenie teoretyczne

Definicja:

Mocne strony to pozytywne cechy osobowości, przejawiające się w myślach, emocjach i zachowaniach, które sprzyjają dobrostanowi. Stanowią psychologiczne przejawy cnót (*virtues*) i są uznawane w różnych kulturach za wartościowe dla osiągnięcia satysfakcjonującego życia (Peterson i Seligman, 2004). W psychologii pozytywnej są traktowane jako zasoby wspierające zdrowie psychiczne oraz rozwój jednostki (Niemiec, 2023).

Przegląd literatury:

- W badaniu z udziałem 1163 osób uczestnicy po rozpoznaniu swoich mocnych stron tworzyli listę nowych sposobów ich wykorzystania, a następnie wdrażali je w codzienne funkcjonowanie. Wykazano, że takie kreatywne używanie mocnych stron zwiększa dobrostan, obniża stres oraz poziom neurotyzmu (Gander i in., 2024).
- Z kolei w badaniu obejmującym 375 dorosłych stwierdzono, że zarówno praca nad wiodącymi (*signature character strengths*), jak i słabiej rozwiniętymi mocnymi stronami prowadzi do wzrostu szczęścia i obniżenia objawów depresyjnych. Efekty utrzymywały się nawet do trzech miesięcy po zakończeniu interwencji (Proyer i in., 2015).

Znaczenie praktyczne:

Koncentracja na rozwoju mocnych stron może ograniczać zachowania niepożądane, wspierać utrzymanie równowagi emocjonalnej i sprzyjać zdrowiu psychicznemu (Kaczmarek, 2013).

Pomiar:

Pełny pomiar mocnych stron charakteru jest możliwy za pomocą standaryzowanych narzędzi psychometrycznych, takich jak polska adaptacja kwestionariusza IPIP-VIA (Najderska i Ciecuch, 2013). Na potrzeby niniejszego narzędzia posłużono się listą 24 mocnych stron charakteru przygotowaną w oparciu o klasyfikację mocnych stron charakteru VIA (Peterson i Seligman, 2004). Zestaw ten może stanowić punkt wyjścia do rozmowy na temat mocnych stron ujętych w uznanej w literaturze psychologicznej.

Podsumowanie:

Refleksja nad mocnymi stronami i ich rozwijanie mogą stanowić ważny element w procesie pomocy psychologicznej oraz w budowaniu dobrostanu jednostki.

Szacowany czas pracy z narzędziem:

Okolo 30–50 minut, w zależności od tempa pracy oraz przebiegu rozmowy.

Instrukcja pracy z narzędziem

Krok 1. Wprowadzenie do narzędzia

Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia do tematu mocnych stron. Możesz wyjaśnić, że są to pozytywne cechy charakteru i zasoby psychologiczne, które wspierają nas w codziennym funkcjonowaniu, pomagają radzić sobie z trudnościami oraz podejmować nowe wyzwania. Badania psychologiczne pokazują, że rozpoznawanie i świadome wykorzystywanie swoich mocnych stron może sprzyjać poprawie samopoczucia, wzmacniać poczucie sprawczości oraz wspierać rozwój osobisty.

Możesz zaproponować potraktowanie tego ćwiczenia jako okazji do przyjrzenia się własnym zasobom. Pomocne może być także odwołanie się do konkretnych doświadczeń np. zaproszenie osoby do przypomnienia sobie sytuacji z ostatnich tygodni, w której poradziła sobie z trudnością lub wyzwaniem. Wysłuchując tej historii, zwróć uwagę na pojawiające się w niej mocne strony i w razie potrzeby nazwij je w rozmowie.

Krok 2. Zaproszenie do wyboru mocnych stron

Poproś osobę, aby zapoznała się z listą mocnych stron znajdującą się na karcie pracy. Lista ta obejmuje cechy charakteru opisane w badaniach psychologii pozytywnej i podzielone na sześć głównych kategorii: mądrość, odwaga, humanitaryzm, sprawiedliwość, umiarkowanie oraz transcendencję.

Zaproś osobę do wybrania pięciu mocnych stron, które najlepiej ją opisują. W razie potrzeby liczba ta może być elastyczna, osoba może wybrać mniej lub więcej cech albo dopisać własne w wyznaczonym miejscu. W przypadku trudności z wyborem możesz zaproponować zaznaczenie wszystkich mocnych stron, które są dla osoby ważne, a następnie stopniowe zawężenie ich listy do pięciu najważniejszych.

Krok 3. Omówienie wybranych mocnych stron

Wybór mocnych stron może stać się punktem wyjścia do rozmowy o zasobach i sposobach ich wykorzystywania w codziennym życiu. Wspólnie zastanówcie się, w jakich sytuacjach dana osoba korzysta z wybranych mocnych stron oraz w jaki sposób

pomagają jej one radzić sobie z wyzwaniami. W rozmowie możesz skorzystać z proponowanych pytań refleksyjnych.

Pytania do refleksji

Pytania mają charakter pomocniczy, nie musisz korzystać ze wszystkich. Wybierz te, które najlepiej odpowiadają sytuacji danej osoby oraz służą celowi rozmowy.

Obecna sytuacja

1. Jak się czułaś/czuję, wybierając swoje mocne strony? Czy ten wybór był dla Ciebie trudny, czy raczej naturalny?
2. Co zauważasz, patrząc na listę swoich mocnych stron?
3. Czy któraś z nich szczególnie zwraca Twoją uwagę lub jest dla Ciebie szczególnie ważna?

Omówienie każdej z mocnych stron

1. Co dla Ciebie oznacza ta mocna strona? Jak ją rozumiesz?
2. W jakich sytuacjach korzystasz z tej mocnej strony? Czy możesz podać przykład?
3. Jak ta mocna strona pomaga Ci w codziennym życiu?

Wykorzystywanie i rozwijanie mocnych stron

1. Jak Twoje mocne strony mogą wspierać cel, nad którym pracujemy w tym procesie?
2. Czy jest obecnie w Twoim życiu sytuacja lub wyzwanie, w którym mogłyby Ci pomóc Twoje mocne strony?
3. W jaki sposób mógłbyś/mogłabyś częściej wykorzystywać swoje mocne strony na co dzień?

Podsumowanie:

1. Jak się czujesz po tym ćwiczeniu? Czy coś Cię zaskoczyło?
2. Co chciałbyś/chciałabyś zapamiętać z tego ćwiczenia?

Na co zwrócić uwagę

Powiązanie mocnych stron z celem

- Czy dana osoba dostrzega, w jaki sposób jej mocne strony mogą wspierać realizację celu, nad którym pracuje?
- Czy wskazuje swoje mocne strony jako zasoby pomocne w dążeniu do tego celu?

Trudność w dostrzeganiu swoich zasobów

- Czy pojawia się opór przed rozmową o mocnych stronach (np. przekonanie „nie mam żadnych“)?
- Jak dana osoba reaguje, gdy zauważasz i nazywasz jej mocne strony?
- Czy potrafi wskazać cechy, które podziwia u innych, i czy dostrzega je również u siebie?

Poczucie wpływu i sprawczości

- Czy dana osoba wierzy, że swoje pozytywne cechy można rozwijać i wzmacniać, czy raczej traktuje je jako stałe i niezmiennie?
- Jak reaguje na propozycję wykorzystania swoich mocnych stron w nowy sposób lub w innym obszarze życia?

Refleksja między spotkaniami

Możesz zaprosić osobę uczestniczącą w ćwiczeniu do krótkiej refleksji między spotkaniami, nawiązującej do pracy z mocnymi stronami.

Moje mocne strony w oczach innych

Zapytaj 2–3 bliskie osoby, jakie Twoje cechy lub mocne strony szczególnie w Tobie cenią. Zapisz ich odpowiedzi w notatniku lub nagraj je w formie krótkiej notatki głosowej, aby móc do nich wrócić.

Podczas kolejnego spotkania możecie wspólnie przyjrzeć się tym wypowiedziom i zastanowić się, czy pojawiają się w nich powtarzające się cechy.

Cytowana Literatura

- Gander, F., Wagner, L., Niemiec, R. M. (2024). Do character strengths-based interventions change character strengths? Two randomized controlled intervention studies. *Collabra: Psychology*, 10(1), 108604. <https://doi.org/10.1525/collabra.108604>
- KACZMAREK, Ł. D. (2013). Psychologia pozytywna w socjoterapii: rozwijanie sił charakteru. *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej*, 155.
- Najderska, M., Ciecuch, J. (2013). Polska adaptacja kwestionariusza do pomiaru mocnych stron charakteru International Personality Item Pool-Values in Action (IPIP-VIA). Wyniki wstępne. *Studia Psychologica*, 13(1), 65-83.
- Niemiec, R. M. (2023). Mental health and character strengths: the dual role of boosting well-being and reducing suffering. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 294-316. DOI: 10.1108/MHSI-01-2023-0012
- Peterson, C., Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford university press.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in psychology*, 6, 456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>