O pułapce bezradności…

Jednym całkiem dobrze się wiedzie, a mimo to popadają w depresję i poczucie beznadziejności. Innych spotyka nieszczęście, borykają się z problemami, które powinny ich „złamać”, a oni nie poddają się losowi. Pokonują chorobę, odzyskują majątek, pozycję. Zachowują nadzieję i energię do walki z przeciwnościami.

Tym co skutecznie pozbawia nas energii i poczucia kontroli nad własnym życiem jest **wyuczona bezradność**.

W popularnie lansowanym przez mass-media wzorcu „człowieka sukcesu” maleje tolerancja wobec zagubienia, starości, choroby czy też zwyczajnej ludzkiej nieporadności, która prędzej czy później dosięgnąć może przecież każdego z nas.

Potocznie rozumiana bezradność to sytuacja, kiedy stajemy wobec trudnego problemu lub nieprzyjemnego zdarzenia z **przekonaniem**, że nie jesteśmy w stanie nic zrobić, aby sobie poradzić z tym zdarzeniem czy problemem.

Wśród sytuacji i zdarzeń niosących ze sobą poczucie bezradności są poważne zdarzenia losowe takie, jak śmierć kogoś bliskiego, poważna choroba, utrata pracy czy mienia ale też drobne sytuacje z codziennego życia, kiedy nie wiemy jak się zachować, mamy problem z wychowaniem dziecka, w porozumieniu się z bliską osobą czy oblanym egzaminem na studia.

Kiedy wszelkie próby poradzenia sobie z sytuacją kończą się niepowodzeniem – poddajemy się.

Przyczyną wyuczonej bezradności jest zatem przeświadczenie osoby, że jej działania są daremne. Dostrzegamy, że nie mamy wpływu na bieg zdarzeń i porzucamy wysiłki na rzecz rozwiązania problemu. Na przykład osoby bezrobotne po wielu nieudanych próbach znalezienia pracy stają się pasywne nie tylko na płaszczyźnie zawodowej. Nabierają przekonania, że to co robią jest nieefektywne, więc nie robią nic. A przecież żeby znaleźć prace, nierzadko trzeba dokonać zasadniczej zmiany we własnym życiu: zdobyć nowe umiejętności zawodowe czy społeczne albo zupełnie się przekwalifikować. Do tego potrzebna jest jednak dobra forma psychiczna. Tymczasem wielu bezrobotnym trudno wymyślić coś nowego, bo w im gorszym stanie psychicznym się znajdują, tym bardziej nie chcą niczego

zmieniać. Na tym polega **pułapka** bezradności, która bardzo przypomina błędne koło[1]:

osoba pozostająca bez pracy, na podstawie swoich dramatycznych doświadczeń braku wpływu na ważne dla niej zdarzenia, przewiduje brak wpływu także w przyszłości

⇩

traci motywację oraz przestaje dostrzegać możliwości odzyskania kontroli

⇩

jej starania o prace stają się nieefektywne, rezygnuje często już po pierwszych niepowodzeniach, co prowadzi do tego, że obiektywne szanse na znalezienie pracy rzeczywiście maleją

⇩

oczekiwanie „mnie nie zatrudni żadna firma" potwierdza się.

W efekcie takiego biegu wydarzeń pojawia się wiele negatywnych konsekwencji[2]:

- niezauważanie, że powstają nowe szanse zatrudnienia przy zmianie koniunktury w branży,
- zaprzestanie podejmowania prób poszukiwania pracy,
- brak prób podnoszenia kwalifikacji lub podejmowanie szkoleń nieprzystających do zapotrzebowania rynku.

Wyraźne stają się także takie elementy jak[3]:

- obniżenie aktywności życiowej,
- apatia, pesymizm,
- rezygnacja z zainteresowań,
- bierne spędzanie czasu,
- wrogie nastawienie do „reszty" społeczeństwa, systemu polityczno-gospodarczego, grupy pracodawców,
- skoncentrowanie na teraźniejszości (krótka perspektywa czasowa),

---

[1] Nawrat R., *Bezradność bezrobotnego. Wyuczona bezradność jako psychologiczny czynnik długotrwałego bezrobocia*. W: Lachowicz-Tabaczek K. (red.), *Psychologia społeczna w zastosowaniach. Od teorii do praktyki*, Atla2, Wrocław 2001.

[2] Ślebarska K., *Wsparcie społeczne a zaradność człowieka w sytuacji bezrobocia*, Wyd. Śląsk, Katowice 2010.

[3] Nawrat R., op. cit.

- stany lękowe i depresyjne.

Dlaczego jednak jedni poddają się wcześniej a inni później? Dlaczego część osób będzie próbowała rozwiązywać problem, podczas gdy inne już dawno przestały się starać?
Badania pokazują, że jednym z kluczowych elementów jest to, co myślimy o swoich problemach, jak wyjaśniamy przyczyny zdarzeń. [4]
Skutki wyuczonej bezradności może zniwelować stopniowe odzyskiwanie kontroli nad swoją osobą i swoim życiem właśnie poprzez zmianę sposobu wyjaśniania przyczyn swoich porażek, a także sukcesów.

Jeżeli przyjmiemy pesymistyczny styl myślenia, skoncentrowany na czynnikach zewnętrznych i mocno uogólnionych znajdziemy się na prostej drodze ku bezradności. Tłumacząc sobie, że „ogólna" sytuacja na rynku pracy jest beznadziejna, pracy nie ma a winę za ten stan rzeczy ponoszą wszyscy oprócz nas, zrzucamy z siebie odpowiedzialność a zarazem gubimy motywację do podejmowania wysiłków aby coś w zaistniałej sytuacji zmienić. Używając określeń „zawsze", „nigdy" przypisujemy wydarzeniom trwały charakter. Jeśli coś jest niezmienne nie zrobimy nic by to zmienić. Jeśli jednak uwierzymy, że przyczyna ma charakter przejściowy, możemy zacząć działać. Kiedy dodatkowo zauważymy, że w jakiejś części jesteśmy odpowiedzialni za zaistniałą sytuację (np. nie podnosiliśmy kwalifikacji zawodowych, nie zdobywaliśmy nowych umiejętności, niewłaściwie inwestowaliśmy nasz czas czekając na przysłowiową „mannę z nieba") odnajdziemy obszary, w których pozostaje dla nas coś do zrobienia.[5]

Optymistyczny styl myślenia to nic więcej jak myślenie nie-negatywne, unikanie destrukcyjnych stwierdzeń, które przychodzą nam na myśl, kiedy spotykają nas niepowodzenia. To sztuka wyeliminowania szkodliwych przekonań, tak bardzo blokujących nas w życiu.
W takich zawodach, w których na wiele prób i podejmowanych działań przypada zazwyczaj więcej niepowodzeń niż sukcesów (np. zawodowy sport, sprzedaż),

---

[4] Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość. Stres a zdrowie*., Wyd. Difin, Warszawa 2010.
[5] Seligmann M., *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 1996.

wygrywają nie ci mający największą wiedzę czy talent, ale ci, którzy dzięki pozytywnemu czy optymistycznemu stylowi wyjaśniania niepowodzeń błyskawicznie podnoszą się i są gotowi do następnej próby, dalszego działania.
Przyczyną, dla której ludzie nie osiągają własnych celów, a co za tym idzie nie wykorzystują swojego pełnego potencjału może być przekonanie, że sukces zależy od szczęścia i losu, a nie od nas samych. Wynikiem takiego myślenia jest także oczekiwanie przypadkowych nagród od życia, zamiast tego co moglibyśmy sami wypracować. Z przekonania tego bierze się nie tylko brak zadowolenia z życia, ale również stałe oczekiwanie na otrzymanie czegoś za nic. Liczenie na to, że inni będą pracować, żeby zaspokoić nasze potrzeby prowadzi nieuchronnie do rozczarowania. Winę za własną niesamodzielność i niezaradność życiową można zrzucić na rodziców, wychowanie, okoliczności. Zawsze znajdzie się jakieś wytłumaczenie…

Dzięki przekonaniu, że człowiek sam kontroluje własne życie, a nie los czy inni „mocni", jesteśmy bardziej zmotywowani, stawiamy sobie odważne cele i bardziej optymistycznie oceniamy swoje możliwości.

Uważaj na swoje myśli, stają się słowami...
Uważaj na swoje słowa, stają się czynami...
Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami...
Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem...
Uważaj na swój charakter, on staje się Twoim losem[6]

Opracowanie: Mariusz Kubat

[6] Autor cytatu nieznany.

Bibliografia:

1. Gerrig R. Zimbardo P.G.: *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 2006.
2. McCrae R., Costa,Jr P.T.: *Osobowość dorosłego człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2005.
3. Nawrat R.: *Bezradność bezrobotnego. Wyuczona bezradność jako psychologiczny czynnik długotrwałego bezrobocia*. W: Lachowicz-Tabaczek K. (red.), *Psychologia społeczna w zastosowaniach. Od teorii do praktyki*, Atla2, Wrocław 2001.
4. Ogińska-Bulik N.: Juczyński Z., *Osobowość. Stres a zdrowie*., Wyd. Difin, Warszawa 2010
5. Santorski J., Niemczycka K.: *Emocje, charaktery i geny*, J. Santorski & Co, Warszawa 2004.
6. Seligmann M.: *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 1996.
7. Sęk H.(red): *Wypalenie zawodowe-przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, PWN, Warszawa 1995.
8. Ślebarska K.: Wsparcie społeczne a zaradność człowieka w sytuacji bezrobocia, Wyd. Śląsk, Katowice 2010.