

LEK PRZED NIEPOWODZENIEM A WYUCZONA BEZRADNOŚĆ

BARBARA KAJA

Instytut Psychologii

WSP Bydgoszcz

ANXIETY OF FAILURE AND LEARNED HELPLESSNESS

Summary: The author deals with mutual relationships between anxiety of failure and learned helplessness. She states that the style of attachment in childhood (secure attachment style, anxious ambigous style, avoidant attachment style) plays an important role in developing the anxiety of failure. The author also presents the basis of creating the intervention programme for children showing anxiety of failure.

Uwagi wstępne

Problem wzajemnych relacji między przeżywaniem lęku przed niepowodzeniem a wyuczoną bezradnością wydaje się ważny z kilku powodów.

Po pierwsze – lęk, o ile przybiera postać chroniczną z nasileniem objawów, zakłóca proces rozwoju człowieka, który bardziej zaczyna się koncentrować na obronie przed ewentualnymi zagrożeniami niż na rozwoju i współpracy z innymi. Zważywszy, że owe „ewentualne zagrożenia” najczęściej wcale się nie pojawiają, a jednostka traci czas i energię na persewerujące w mózgu lękowe myśli i wyobrażenia, warto poszukiwać już w dzieciństwie psychospołecznych korelatów lęku, by uzyskiwać dane służące w konsekwencji programowaniu procesu psychoprophylaktycznych oddziaływań (Sęk, 1993).

Po drugie – wyuczona bezradność osłabia motywację, dezorganizuje aktywność, a w poważniejszych przypadkach prowadzi do depresji, zaburza proces przystosowania społecznego.

Konsekwencje lęku, jak i wyuczonej bezradności są zatem niekorzystne dla człowieka, a zważywszy, że istnieje coraz więcej dowodów na to, iż związane z

nimi nastawienie do życia sprzyja podatności na choroby (Cohen, Williamson, 1991 za: Aronson, Wilson, Akert, 1997) warto zastanawiać się nad wzajemnymi relacjami między lękiem a wyuczoną bezradnością oraz programami interwencyjnymi, profilaktycznymi czy terapeutycznymi.

Lęk przed niepowodzeniem

Lęk przed niepowodzeniem zawsze związany jest ze środowiskiem społecznym człowieka. A. Kępiński (1973) traktuje go jako odmianę lęku społecznego. I. Obuchowska, która wniosła cenny wkład do badań nad lękiem przed niepowodzeniem uważa, że jest on przejawem nerwicy sytuacyjnej związanej z antycypacją zagrożenia.

Zespół Lęku Przed Niepowodzeniem (LPN) pojawia się wówczas, gdy dziecko znajduje się w sytuacji prowadzącej do powodzenia lub niepowodzenia ocenianego przez innych. Na skutek negatywnych doświadczeń społecznych, jak np. częsta ostra krytyka, wyśmiewanie, kpiny po działaniach zakończonych niepowodzeniem, lęk generalizuje się na wszystkie sytuacje oceny społecznej i co istotne, symptomy lęku (zaburzenia neurovegetatywne, nieuzasadnione zmiany w zachowaniu, jak: płacz, zamilknięcie, unikanie wspólnych działań, lękowe zahamowanie aktywności) pojawiają się nawet wtedy, gdy nie ma żadnych obiektywnych wskaźników tego, że niepowodzenie jest nieuchronne (Obuchowska, 1964, 1981). W przeprowadzonych badaniach autorka uzyskała potwierdzenie hipotezy, że dzieci z nerwicą niepowodzeń będą wykazywać tendencję do reagowania lękiem nawet na te momenty działania, które nie zawierają informacji o ewentualnym powodzeniu bądź niepowodzeniu (Obuchowska, 1966). Badania Obuchowskiej wniosły wiele ważnych informacji w problematykę lęku u dzieci, pozwoliły zrozumieć mechanizm ich funkcjonowania i zwróciły uwagę na rolę czynników wychowawczych w genezie LPN.

Dla dalszej analizy zagadnienia ważne jest wyjaśnienie kilku terminów.

Niepowodzenie – wiąże się z docierającym do dziecka komunikatem (niekoniecznie językowym): „To ci się nie udało”. Częste przyjmowanie takiego komunikatu przy dużej wrażliwości percepcyjnej i emocjonalnej odbiera dziecku motywację do wykonywania określonego zadania. O ile ma ono charakter społeczny, może przenieść się na wszystkie zadania, które w sposób bezpośredni czy pośredni oceniają ludzie.

Sukces – zwykle oceniają inni, czy dane osiągnięcie jest sukcesem, ale może być i tak, że oceny takiej dokonujemy z naszego własnego punktu widzenia. W tym drugim przypadku mamy do czynienia z osobowością dojrzałszą (choć nie zawsze). Dzieci natomiast swój sukces upatrują głównie w korzystniejszej pozycji w stosunku do innych rówieśników. Nie mam tu zatem na myśli spektakularnego sukcesu, lecz drobne fakty z życia dziecka, po których mogło ono usłyszeć komunikat w rodzaju: „To ci się udało”.

Bezradność – wystarczy, że komunikaty są niespójne, niejasne, niekonsekwentne, by dziecko nie wiedziało, kiedy wykonuje zadanie prawidłowo. Niezadowolenie wychowawców dziecko przeżywa jako karę, zadowolenie jak nagrodę, ale przy braku konsekwentnego wzmacniania w odniesieniu do tak samo wykonanych zadań, staje się bezradne.

Nie ulega wątpliwości, że im mniej sukcesów (powodzenia) a więcej niepowodzeń, tym większe prawdopodobieństwo pojawienia się przeświadczenia o własnej bezradności (nie dam sobie rady, nie potrafię), wzmacniające wtórnie lęk przed niepowodzeniem (i tak mi się nie uda, narażę się na drwiny, skompromituję się, zostawcie mnie w spokoju itp.).

Jest tak, ponieważ zarówno powodzenie, jak i niepowodzenie jest ściśle związane z siecią skomplikowanych powiązań społecznych czyniących jednostkę uzależnioną od innych ludzi. Dla niektórych z nas szczególnie trudne jest poddanie się ocenie innych, która zwykle musi się pojawić, gdy dany człowiek wchodzi w zadaniowe aspekty sytuacji społecznej. Co gorsza, problemem staje się nie tyle ocena innych, ile sposób przyjęcia jej i przeżycia przez osobę poddaną presji wejścia w „zagrożające” interakcje. Koncentracja na tym, jak wypadłem, co pomyśleli o mnie inni, przysparza tak wiele udręki, że unikanie takich sytuacji staje się nagradzające (ponieważ nie przeżywa się lęku), a wejście w nie – analogicznie rzecz biorąc – jest samoukaraniem. Z reguły więc lepiej nie wchodzić w zagrożające sytuacje społeczne.

Dlaczego niektórzy ludzie „jednymi drzwiami wchodzi, a drugimi wychodzą”, nie przeżywając żadnego niepokoju, a inni obawiają się nawet pierwszego podejścia? Z pozoru wydawałoby się, że obawiają się innych, ale nie jest to pełna prawda. W gruncie rzeczy nie tyle zdarzenia zewnętrzne nas dotykają, ile nasz własny osąd o nich. Marek Aureliusz już prawie dwa tysiące lat temu odkrył tę prawdę, mówiąc: „Wypadki zewnętrzne duszy nie dotykają, lecz stoją spokojnie poza nią, a wszelki

niepokój jest jedynie skutkiem wewnętrznego sądu”. Myśl ta przewijała się wielokrotnie w jego *Rozmyślaniach*.

Wiele lat później R. Lazarus (1984) w swej – jak to określono – pionierskiej pracy na temat stresu stwierdził, że wydarzenie tylko wtedy jest stresujące, jeśli je zinterpretujemy jako stresujące. Wszystko bowiem zależy od własnej interpretacji naszego doświadczenia (Aronson, Wilson, Akert, 1997).

A więc problem lęku przed niepowodzeniem zaczyna się od zderzenia sytuacji zadaniowej z persewerującymi w mózgu człowieka myślami i wyobrażeniami na temat swojej niekompetencji, słabości, *bezradności*. Wyraźnie widać to już w dzieciństwie, które dziecko będzie zmierzało w kierunku lękowego reagowania w sytuacjach społecznych, a które radzi sobie w nich zupełnie dobrze.

Analiza literatury wskazuje, że przyczyn tego stanu rzeczy możemy szukać we wrodzonej predyspozycji do reagowania silnym lękiem na sytuacje postrzegane jako zagrażające (Eysenck, Eysenck, 1995, s. 233). Wspomniani autorzy uważają, że nie jest trudnym zadaniem zidentyfikowanie dzieci zagrożonych lękiem, ponieważ wystarczy przeprowadzić badanie kwestionariuszem mierzącym poziom neurotyzmu i introwersji. Wysokie wyniki w tych dwóch skalach wskażą nam dzieci zagrożone ryzykiem lękowego reagowania (*ibidem*, s. 234). W ten sposób, jak twierdzą, można by zapobiegać pojawieniu się tego typu problemów poprzez stosowanie programów desensytyzacji, których celem jest odczulenie, uodpornienie dziecka (inokulacja).

Dziecko jednak niezależnie od swoich wrodzonych predyspozycji wzrasta w określonym środowisku wśród osób znaczących przede wszystkim w mikrośrodkowisku, jakim jest rodzina, ale i współlistniejących z nim i nabierających wraz z wiekiem dziecka coraz większego znaczenia takich mikrośrodkowisk, jak: przedszkole, szkoła, grupy rówieśnicze, grupy związane z kościołem (Bronfenbrenner, 1977). Przejmuje ono wzory reagowania z najbliższego środowiska i uczy się określonych sposobów reagowania. Otrzymuje w mniejszym lub większym stopniu *wsparcie społeczne*, które jest rozumiane jako dostarczanie środków wzmacniających (namacalnych i nienamacalnych) przez innych ludzi w sytuacjach niepewności i zagrożenia. Dziecko uzyskujące wsparcie społeczne, daje sobie lepiej radę w warunkach stresu (Vasta, Haith, Miller, 1996).

Jeśli w procesie wychowania stosowany jest styl przyczyniający się do wytworzenia lęklivosti i zajmują się nim osoby lękliwe, to prawdopodobieństwo wy-

tworzenia się lęklności u dziecka jest tym większe wówczas, gdy posiada ono cechy wspomniane wcześniej, to jest nasilenie introwersji i neurotyzmu.

Jest i trzecia, jak się wydaje, przyczyna powodująca wzmocnienie lękowego reagowania, jest nią *brak sukcesów* lub zbyt mała ich liczba w dotychczasowym działaniu.

Lęk przed niepowodzeniem – oznacza zatem, że zdarzenia, które mają lub mogą nastąpić, interpretowane są z punktu widzenia zawartego w nim potencjalnego zagrożenia, w wyniku czego jednostka skoncentrowana jest na lękowych myślach i wyobrażeniach, a nie na aktywnym działaniu.

Obszarem mózgu, który uczy się lękowej reakcji, zapamiętuje ją i uruchamia zgodne z nią zachowania, jest połączenie między wzgórzem, ciałem migdałowatym i przednimi częściami płatów czołowych. Z badań LeDoux wynika, że szczególna rola przypada ciału migdałowatemu. O ile hipokamp zapamiętuje fakty zdarzenia związane z przeżywaniem lęku, o tyle ciało migdałowate rejestruje i przechowuje ich emocjonalną otoczkę. LeDoux wyjaśnia to w następujący sposób. Hipokamp odgrywa kluczową rolę w rozpoznawaniu jakiejś twarzy, jako np. twarzy naszej kuzynki, ale ciało migdałowate dodaje, że jej nie lubimy (za Goleman, 1997, s. 48). Tak więc, to ono ocenia czy przypomniane informacje mają emocjonalne znaczenie. Szczególna rola, jeśli chodzi o pamięć emocjonalną przypada dzieciństwu – twierdzi LeDoux, ponieważ ciało migdałowate dojrzewa bardzo szybko w mózgu małego dziecka i bliższe jest w chwili urodzenia postaci w pełni ukształtowanej. Goleman podkreśla, powołując się na wyniki badań LeDoux, że interakcje zachodzące między dzieckiem a otoczeniem w pierwszych latach życia składają się na zbiór nauk emocjonalnych opartych na przystosowaniu i rozczarowaniach, których dziecko doznaje w kontaktach z opiekunami. Tak więc emocjonalne wspomnienia rejestrowane są w ciele migdałowatym zanim dziecko zaczyna mówić, nie potrafi także zwerbalizować tych doświadczeń w późniejszym okresie życia. A zatem zdarza się, że nasze emocje pochodzą z tak wczesnego okresu życia, kiedy zdarzenia zachodzące wokół oszałamiają nas, a my nie dysponujemy słowami umożliwiającymi ich zrozumienie (ibidem, s. 50-51). Może więc jednak Eysenckowie mówiący o wrodzonej lęklności nie mają racji? Skoro ciało migdałowate znajdujące się w starej części mózgu jest tak szybko ukształtowane i przechowuje otoczkę emocjo-

nalną zanim zaczynamy mówić, to może oznaczać, że predyspozycje do przeżywania lęku tworzą się już w momencie porodu jako najbardziej traumatyzującego zdarzenia.

Badania nad naturą emocji, jakie przeprowadził LeDoux, jeszcze raz potwierdziły podstawową tezę psychoanalizy o roli i znaczeniu wczesnego dzieciństwa dla rozwoju psychicznego człowieka. Fakt ten nie oznacza, że w późniejszych okresach życia silne przeżycia nie odciskają swojego piętna na psychice człowieka, podkreśla jedynie raz jeszcze, że te przeżycia, które w dzieciństwie były często powtarzane mają skłonność do utrwalania się, a dzięki badaniom LeDoux wiemy, że mózg uczy się określonego reagowania emocjonalnego, także lękowego.

Proces powstawania reakcji lękowej może mieć następujący przebieg:

1. Percepcja sytuacji lub przypominanie sobie zdarzenia (rejestracja faktów lub ich odtwarzanie).
2. Obraz potencjalnego zagrożenia i wyobrażenie przeżywania: wstydu, kompromitacji, upokorzenia, poniżenia, bólu itp. (otoczka emocjonalna).
3. Objawy fizjologiczne.
4. Ponowna aktywizacja pobudzających siebie wzajemnie myśli i wyobrażeń w wyniku zarejestrowania objawów fizjologicznych.
5. Usztywnienie myślenia – szukanie sposobu oddalenia lub pozbycia się zagrożenia.
6. Reakcja lękowa – ucieczka, zahamowanie czynności, odmowa podjęcia aktywności, bądź mediacje służące uzyskaniu zwolnienia z czynności, a także kłamstwa bądź agresja.

Rezultatem działań przybierających tak ukształtowaną postać – o wysokim poziomie czujności w obszarze ewentualnych zagrożeń – jest stały niepokój (*generalized anxiety disorder*).

Wyuczona bezradność

Ludzie często znajdują się w sytuacji, kiedy wydarzenia życiowe, ich siła, rozmiar wywołują silny stan napięcia emocjonalnego, niepokój będący wynikiem spostrzegania, że nie kontrolują sytuacji lub mają nad nią zbyt małą kontrolę. W tego typu sytuacjach (stresowych) pojawiają się negatywne uczucia i przekonania wynikające z poczucia, że nie radzimy sobie z wymaganiami środowiska.

M. Seligman wykazał, że poczucie bezradności powstaje wtedy, gdy organizm uczy się w wyniku uprzednich doświadczeń, że jego reakcje nie mają żadnego wpływu na szkodliwe, awersyjne, traumatyczne oddziaływania środowiska (por. Aronson, Wilson, Akert, 1997, s.684). Powtarzanie się wydarzeń w ciągu życia, w których człowiek czuje się bezradny prowadzi do wyuczonej bezradności (*learned helplessness*). „Wyuczona bezradność jest pesymistycznym nie prowadzącym do przystosowania sposobem wyjaśniania negatywnych zdarzeń” (Aronson, Wilson, Akert, 1997, s.605). Z wyuczoną bezradnością wiąże się brak nadziei, bezsilność i wrażenie braku kontroli nad wzmocnieniami.

Co powoduje, że u niektórych ludzi wyjaśnianie wszelkich zdarzeń życiowych ma charakter, który nazwałabym „przeciw sobie”? Przyjrzyjmy się, jaka droga prowadzi do pesymistycznego wyjaśniania spostrzeganych przyczyn niepomyślnego dla nas zdarzenia. Aronson, Wilson i Akert (op. cit, s. 605) podają trzy sposoby interpretacji doświadczeń prowadzące do pesymizmu, stanu wyuczonej bezradności, kiedy człowiek wierzy, że nie może nic zrobić w danej sytuacji.

1. Spostrzeganie przyczyny niepomyślnego zdarzenia jako stabilnego, długotrwałego w odróżnieniu od niestabilnego, krótkotrwałego.
2. Wewnętrznego, związanego z samym sobą, w przeciwieństwie do zewnętrznego, będącego poza samym sobą.
3. Globalnego, a więc związanego z wieloma różnymi sytuacjami w odróżnieniu od specyficznego, odnoszonego do jednej sytuacji.

Teoria wyuczonej bezradności zakłada, że stabilne, wewnętrzne i globalne atrybucje odnoszone do negatywnych wydarzeń prowadzą do depresji, zniechęcenia do wysiłku, utrudniają uczenie.

Powracam do pytania postawionego wcześniej. Ludzie z grubsza rzecz biorąc dzielą się na optymistów i pesymistów. Czy mają ku temu predyspozycje w genach? Trudno bez rzetelnych badań na ten temat zaprzeczyć, jak i potwierdzić. Można jednak analizując życie człowieka ustalić pewne prawidłowości, które przyczyniać się będą do kształtowania się wyuczonej bezradności. Ponieważ prawidłowości te odnoszą się także w dużym stopniu do lęku przed niepowodzeniem, przedstawię je w dalszej części artykułu omawiającej wzajemne relacje między lękiem przed niepowodzeniem a wyuczoną bezradnością.

Lęk przed niepowodzeniem, wyuczona bezradność – wzajemne relacje

Truizmem jest często powtarzane stwierdzenie, że nieodłączną cechą egzystencji ludzkiej jest lęk. Lęku antycypacyjnego, jakim jest lęk przed niepowodzeniem i wyuczonej bezradności nie należy – jak sądzę – analizować z punktu widzenia paradygmatu przyczynowo-skutkowego, są one względnie synchroniczne, podlegają prawom synchronii, ich współwystępowanie w określonym czasie wzmacnia, utrwalają objawy obydwu stanów psychiki czyniąc człowieka coraz mniej przystosowanym do życia, do współdziałania z innymi. Są one jak dwie odnogi górskiej rzeki, które spotykając się, łącząc, niosą wzbierającą wodę tworząc w odpowiednich warunkach groźny żywioł.

Wyuczona bezradność nie istnieje bez lęku, ale lękowi przed niepowodzeniem nie musi towarzyszyć wyuczona bezradność. Aby się jej wyuczyć, muszą zaistnieć w naszym życiu określone sytuacje pozbawiające nas kontroli nad wzmocnieniami i w konsekwencji otoczeniem.

Jednym z czynników odgrywającym ważną rolę w genezie lęku i bezradności jest styl przywiązywania się kształtowany w dzieciństwie (*attachment style*). Badania nad teorią stylów przywiązywania się są stosunkowo nowe i większość z nich opiera się na pracach J. Bowlby'ego (1969, 1973, 1980) i M. Ainsworth (1978). Wynikający z nich wnioski dotyczą tworzenia się więzi między niemowlętami a ich opiekunami, najczęściej matką, więzi, która wpływa na całe przyszłe relacje, w jakie wchodzimy z innymi osobami jako ludzie dorośli.

Style przywiązywania się, rozumiane jako oczekiwania formułowane przez poszczególne osoby co do kontaktów z innymi, można podzielić na trzy grupy:

1. Styl przywiązywania się oparty na poczuciu bezpieczeństwa, którego cechą charakterystyczną jest zaufanie, brak lęku przed odrzuceniem i świadomość, że jest się wartościową i lubianą osobą.
2. Styl przywiązywania się oparty na unikaniu, związany z tłumieniem potrzeby nawiązywania intymnych, bliskich kontaktów, ponieważ realizacja tej potrzeby w dzieciństwie zakończyła się niepowodzeniem.
3. Styl przywiązywania się o charakterze lękowo-ambiwalentnym z właściwym mu lękiem, niepokojem, czy druga osoba odpowie pozytywnie na potrzebę nawiązania bliskiego kontaktu, rezultatem takiego stylu przywiązywania się jest podwyższony poziom lęku.

Wprawdzie autorzy zajmujący się tym zagadnieniem interesowali się problemem nawiązywania więzi emocjonalnych w dorosłym życiu w relacji do wymienionych wyżej stylów przywiązywania się w dzieciństwie (Hazan, Shaver, 1987 za: Aronson, Wilson, Akert, 1997), to jednak wydaje się celowe rozważenie wzajemnych powiązań między stylem przywiązywania się a lękiem przed niepowodzeniem i wyuczoną bezradnością. Kluczem do zespolenia tych trzech terminów (rozważając problem w kategoriach teoretycznych), czy tych trzech przejawów życia ludzkiego w jego psychologicznym wymiarze (rozważając problem w kategoriach jakości życia) jest poczucie bezpieczeństwa.

Rozumienie terminu poczucie bezpieczeństwa nie jest jasne. Najczęściej kojarzy się z człowiekiem, w którym mamy oparcie, z akceptacją naszej indywidualności, z domem rodzinnym, do którego w każdej chwili życia możemy powrócić. Forrest Gump na całe życie zapamiętał słowa umierającego mu na rękach Bubby „Chcę do domu”. Sam Forrest Gump jest przykładem człowieka niełękliwego, czuł się bezpiecznie gdziekolwiek los go rzucił i to nie tylko dlatego, że z powodu niskiego poziomu inteligencji życie wydawało mu się mniej skomplikowane niż innym, bardziej inteligentnym, lecz głównie dlatego, że miał mądrą matkę, która potrafiła mu wszystko wyjaśnić, która wszczepiała mu przekonanie, że jest taki sam jak wszyscy, a raczej wszyscy są tacy sami jak on i ma takie same potrzeby. „Gdyby Pan Bóg chciał, żebyśmy wszyscy byli tacy sami, to byśmy wszyscy chodzili w szynach” – mówiła mu matka.

Niezwykła to argumentacja, dostosowana nie do przeciętności, lecz do ułomności jej syna. Nie była też nigdy modelem lękliwości, wstydlivości i nieśmiałości. Forrest Gump nie był więc ani lękliwy, ani bezradny.

Jeśli dziecko wychowywane jest natomiast w braku poczucia bezpieczeństwa, co niewątpliwie wiąże się ze stylem opartym na unikaniu dziecka lub z niepewnością, czy osoba znacząca w dzieciństwie odpowie czy nie odpowie na potrzebę bliskiego kontaktu (styl lękowo-ambiwalentny), to wzrasta jego poziom lęku w interakcjach społecznych, nie wzrasta natomiast wiara w swoje możliwości, ponieważ dziecko nie wie, czy może spodziewać się wsparcia ze strony bliskich mu osób lub wie, że nie może na nie w ogóle liczyć.

Podwyższony lęk obniża poziom wykonywania zadań. Brak wsparcia społecznego, zachęty, sugestywnych komunikatów podnoszących wiarę we własne siły, nie sprzyja powodzeniu w działaniu mimo włożonego wysiłku. Niepokój i niepewność emitowane na zewnątrz powodują odpowiednie spostrzeganie dziecka przez otoczenie. Rzadziej niż inne jest wywoływane do odpowiedzi w klasie, chociaż podnosi rękę. Rzadziej otrzymuje dobre oceny, chociaż jest przygotowane. Stopniowo wytwarza sobie przekonanie, że wszelkie niepowodzenia w rozmaitych sytuacjach wynikają z jego wewnętrznych cech, braku zdolności intelektualnych, interpersonalnych itp. Odbiera komunikaty typu: „ty tego nie potrafisz”, „inni to robią lepiej” itp. Nastawia się pesymistycznie, tworzy się syndrom wyuczonej bezradności, jego Ja przybiera postać wycofującego bądź rezygnującego (Kaja, 1996), dziecko nadaje komunikat, niekoniecznie językowy, „nie chcę, bo i tak mi się nie uda” lub „zostawcie mnie w spokoju”.

Czy styl przywiązywania się w dzieciństwie doprowadzi do takiej konsekwencji zależy od wielu czynników. Przede wszystkim człowiek nie jest ubezwłasnowolniony, może mieć aktywny stosunek do przeżyć w dzieciństwie i poradzić sobie z problemami, które mogłyby być konsekwencją wczesnych przeżyć z dzieciństwa. Wiemy jednak, że nie jest to sprawa prosta, świadczą o tym dane z gabinetów psychoterapeutycznych, gdzie niejednokrotnie trafiają pacjenci z urazami z dzieciństwa. Nie wiemy natomiast, ilu ludzi z urazami z tego okresu poradziło sobie bez pomocy psychoterapeuty i prowadzi życie dorosłe bez podwyższonego poziomu lęku czy wyuczonej bezradności. Można tylko przypuszczać, że znalazły w późniejszym okresie osoby bliskie, którym zaufały, które stanowiły oparcie, przyczyniły się do zbudowania nowego pozytywnego obrazu siebie i w rezultacie do osiągnięcia sukcesów, w czym nie małą rolę mógł odegrać także wybór odpowiedniego obszaru aktywności zawodowej.

Z rozważań tych płyną następujące wnioski:

Jakość związku emocjonalnego, jaki nas łączy z naszymi rodzicami w dzieciństwie może przyczynić się w dużym stopniu do lęklivosti i bezradności w rozmaitych sytuacjach życiowych.

Zarówno lęk przed niepowodzeniem, jak i wyuczona bezradność mają swój początek w braku poczucia bezpieczeństwa i wsparcia społecznego we wczesnych

latach życia i wiążą się z unikającym i lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania się. Obniżają jakość życia w dorosłości wskutek koncentracji na wielu niepokojących myślach i wyobrażeniach, poprzez unikanie lub ograniczanie aktywności, co w konsekwencji nie służy pełnemu rozwojowi psychicznemu jednostki i co gorsza, szkodzi jej zdrowiu.

Warto zatem zastanowić się nad programem interwencyjnym służącym wspomaganie rozwoju dzieci wykazujących lęk przed niepowodzeniem i bezradność w wielu sytuacjach zwłaszcza związanych z nauką szkolną.

LITERATURA CYTOWANA

- Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Bowlby J. (1969). *Attachment and loss*. Tom I, Attachment. New York: Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Ecological factors in human development in retrospect and prospect. W: H. McGurk (red.). *Ecological factors of human development*. Amsterdam, New York, Oxford: North – Holand Publishing Company.
- Eysenck, H., Eysenck, M. (1995). *Podpatrywanie umysłu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Goleman, D., (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Grzesiuk, L. (1988). *Zaburzenia komunikowania się neurotyków, osobowościowe wyznaczniki nerwicy i psychoterapia*. Warszawa: WU UW.
- Kaja, B. (1995). *Zarys terapii dziecka*. Bydgoszcz: WU WSP.
- Kaja, B., (1996). Sposób wyrażania Ja przez dzieci w procesie komunikowania się – próba skonstruowania metody badania Ja głębokiego. *Forum Psychologiczne*, 1, 123-136.
- Kępiński, A. (1973). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: PZWL.
- Lazarus, R. S. (1983). Utrapienia życiowe mogą być niebezpieczne dla zdrowia. *Nowiny Psychologiczne*, 8, 7 - 14.
- Maslow, A.H. (1967). A theory of Metamotivation: the biological rooting of the value Life. *Journal of Psychology* 7, 93 - 127.
- Obuchowska, I. (1966). Kliniczno-eksperymentalne ujęcie zespołu lęku przed niepowodzeniem u dzieci. *Psychologia Wychowawcza*, 2, s. 56-62.

- Obuchowska, I. (1981). *Dynamika nerwic. Psychopatologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci*. Warszawa: PWN.
- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: WSiP.
- Tyszkowa, M. (red.) (1988). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN.