





# **Dlaczego ludzie szukają pomocy innych?**

ks. dr Artur Aleksiejuk



- 
- Nikt z nas nie jest „samotną wyspą”
  - Człowiek z natury jest bytem relacyjnym (żyje wśród innych, z innymi, dla innych) i tworzy związki
  - Nikt nie jest samowystarczalny
  - Mamy potrzebę przynależności i bliskości
  - Mamy problemy (co wtedy robimy?)



# Co robimy, gdy mamy problemy?

- Rozglądamy się za osobą, kto mógłby nam pomóc


W jaki sposób:

- Kompetentnie i życzliwie
- Posłużyć radą
- Udzielić pomocy i wsparcia
- Udzielić informacji, wskazówek, instrukcji

# Sposoby udzielania pomocy

- Pomaganie
- Poradnictwo
- Doradztwo
- Psychoterapia
- Leczenie
- Interwencja kryzysowa
- Rehabilitacja
- Profilaktyka






Wszystkie wymienione powyżej sposoby pomocy odnoszą się do tzw. **sytuacji trudnych** w życiu człowieka


## **Definicja sytuacji**

Sytuacja człowieka to układ jego wzajemnych stosunków z innymi elementami jego środowiska w określonym momencie czasu.



Każda sytuacja jest określona przede wszystkim przez:

- Elementy składowe sytuacji i ich cechy
- Stan poszczególnych elementów w określonym momencie czasu
- Wzajemne stosunki, jakie w tym momencie zachodzą między jej elementami.

- 
- Podmiotem sytuacji jest człowiek, ze względu na którego rozpatrujemy cały układ
  - Sytuacja jest zawsze czyjaś i nie da się określić bez podania jej podmiotu.
  - Jeśli w danym układzie uczestniczy więcej niż jeden człowiek, to układ może być rozpatrywany ze względu na każdą z osób, ale w każdym z tych przypadków sytuacja może być inna.



## Klasyfikacja sytuacji:

- Ze względu na podmiot
- Ze względu na aktywność podstawową (np. sytuacja problemowa)
- Ze względu na elementy otoczenia, ich stan i kontekst (gdzie, kiedy, jak).



## Główne rodzaje aktywności ludzkiej:


- **ŻYCIE** – procesy ważne dla utrzymania się przy życiu: procesy biologiczne, oddychanie, rozmnażanie, procesy związane z mieszkaniem, ubieraniem się, spędzaniem czasu, konsumpcją
- **DZIAŁANIE** – różnorodne formy działalności człowieka, za pomocą których reguluje on swoje stosunki z otoczeniem, przekształcając otoczenie lub samego siebie.





## Dwa aspekty sytuacji człowieka:


- Sytuacje egzystencjalne - życiowe, bytowe (np. sytuacja zdrowotna, materialna, finansowa, mieszkaniowa, zawodowa, rodzinna, towarzyska)
- Sytuacje behawioralne – czynnościowe (np. sytuacje wychowawcze, terapeutyczne, egzaminacyjne, sytuacje trudne, niebezpieczne).




Najbardziej rozpowszechnione jest pojęcie sytuacji jako układu bodźców.

Sytuacje człowieka można opisywać jako układ bodźców, na które on reaguje, ale trzeba pamiętać, że jest to opis uproszczony, pomijający fakt wyższej organizacji zachowania się ludzi.

Opisując sytuację należy uwzględnić jej aspekt bodźcowy (stymulacyjny) i aspekt zadaniowy.




Analizując zachowanie się człowieka w określonej sytuacji, musimy pamiętać nie tylko o tym, że jest ono **reakcją na daną sytuację**, lecz i o tym, że zachowanie to jest również **rozwiązywaniem tej sytuacji**



**Stymulacyjny aspekt sytuacji**  
człowieka określany jest przez  
wrażliwość i reaktywność.


- Wrażliwość – zdolność organizmów żywych do odbioru określonych bodźców, np. drażliwość wzrokowa, słuchowa, dotykowa
- Reaktywność – charakterystyczny dla różnych ludzi stosunek siły reakcji do siły bodźców ją wywołujących



## Podstawowe dla sytuacji człowieka rodzaje zachowania się:

- Reaktywne
- Celowe – wiążą się z dwoma podstawowymi aspektami jej struktury: bodźcowej i zadaniowej.

Struktura bodźcowa – układ elementów, które w danym momencie działają na podmiot jako bodźce i wywołują jego reakcje.



## Struktura sytuacji zadaniowej – układ wartości i możliwości

- Wartość – stan rzeczy, który określa kierunek aktywności człowieka.
- Możliwość – stan rzeczy, od którego zależy czy wartość zostanie osiągnięta).

**Przykład:** Sytuacja egzaminacyjna (wartością do której student dąży jest zdanie egzaminu, zaś możliwości polegają na posiadaniu odpowiednich podręczników, czasu i miejsca na naukę, odpowiednich zdolności i miejsca do pracy)




## Sytuacje można podzielić na:

I. Sytuacje o szczególnym układzie wartości:


- Sytuacje ważności - podmiot jest najważniejszym elementem określonej sytuacji
- Sytuacje wymagań moralnych – główną wartością jest przestrzeganie reguł współżycia, w których podmiot pozostaje pod stałą presją otoczenia, które wymaga ich przestrzegania



- 
- Sytuacje osiągnięcia sukcesu – sukces jest miarą wszelkich wartości i podmiot pozostaje pod presją aby osiągać lepsze wyniki
  - Sytuacje zagrożenia – wywołuje zachowanie się typu obrony przed czymś lub ucieczki przed czymś.

## II. Sytuacje o szczególnym układzie możliwości:

- Sytuacje zależności – możliwości zaspokajania przez podmiot swoich potrzeb zależą od otoczenia

- 
- Sytuacje władzy – możliwe są do osiągnięcia tylko takie cele, które narzuci ktoś inny
  - Sytuacje kontaktu (np. rodzinnego społecznego) – realizacja wartości możliwa jest tylko przy współdziałaniu z innymi
  - Sytuacje konkurencji – możliwość osiągnięcia celu przez podmiot jest ograniczona przez aktywność innych


### III. Inne

- Sytuacja „osła Buridana” – podmiot znajduje się wobec dwóch wartości pozytywnych, z których każda z osobna jest możliwa, ale razem stanowią układ konfliktowy – realizacja jednej wartości uniemożliwia realizację drugiej.



- Sytuacja „między Scyllą a Charybdą” – podmiot znajduje się wobec dwóch wartości negatywnych o takim układzie, że unikanie jednej z nich naraża go na zetknięcie się z drugą.





- 
- Sytuacja, w której podmiot może osiągnąć wartość pozytywną ale tylko kosztem akceptacji wartości negatywnej (np. sytuacja dziecka, któremu rodzice obiecali zabawę, ale dopiero po odrobieniu lekcji).




# Rodzaje sytuacji


- **Sytuacja sprzyjająca** – w określonej sytuacji człowiek staje wobec zadań, które są dla niego możliwe do wykonania za pomocą określonych czynności. W przeciwnym razie mamy do czynienia z sytuacjami niesprzyjającymi.
- **Sytuacja optymalna** – przebieg czynności i jej wyniki znajdują się na poziomie najlepszym z możliwych.

- 
- **Sytuacja normalna** – przy wielokrotnym powtarzaniu się określonej sytuacji, stabilizuje się jej wewnętrzna organizacja. Ustala się wzajemny układ elementów, przy którym zadanie zostaje dostosowane do możliwości.
  - **Sytuacja trudna** – wewnętrzna równowaga sytuacji normalnej została zakłócona. Prawdopodobieństwo realizacji zadania na poziomie normalnym staje się mniejsze.

- 
- **Sytuacja deprivacji** – sytuacja, w której osoba pozbawiona jest możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb biologicznych czy psychicznych, a więc odczuwa brak pożywienia, snu, bodźców zmysłowych, poczucia bezpieczeństwa, miłości, kontaktu, akceptacji, również pozbawienie potrzeb duchowych - wartości, sensu życia
  - **Sytuacje skrajne** – występują przy bardzo znacznych deprivacjach na granicy ludzkiej wytrzymałości, a zwłaszcza przy ich przedłużaniu się.




- 
- **Sytuacje przeciążenia** – powstają wtedy, gdy trudność zadania jest na granicy możliwości osoby, na granicy jego sił fizycznych, umysłowych lub wytrzymałości nerwowej
  - **Sytuacje utrudnienia** – należą do nich wszystkie te elementy sytuacji, w których pojawiają się różne przeszkody na drodze do zrealizowania celu: fizyczne (np. przeszkoda na drodze), zdrowotne (np. choroba), psychiczne (np. naciski otoczenia), jak też braki elementów potrzebnych do zrealizowania celu (np. brak narzędzi)

- 
- **Sytuacje zagrożenia** – powstają, gdy zachodzi prawdopodobieństwo naruszenia jakiejś cennej wartości.


Jest to więc myślowa antycypacja niebezpieczeństwa, które zagraża realnie albo tylko w wyobraźni.


Ważną i cenną wartością może być życie, zdrowie, dobra opinia itp. To, co człowiek odbiera jako zagrożenie, zależy od cenionych przez niego wartości, od jego wrażliwości oraz dotychczasowych doświadczeń z podobnymi sygnałami niebezpieczeństwa.



Niektórzy ludzie stając oko w oko z niebezpieczeństwem popadają w negatywne emocje, wycofują się, uciekają. Inne jednostki natomiast w sytuacji zagrożenia tym bardziej się mobilizują i podejmują dodatkowe skuteczne działania.

Z poczuciem zagrożenia, niezależnie od tego, czy jest ono realne, czy wyobrażone, zwyczajnie łączą się doznania emocjonalne strachu, lęku, złości, depresji, krzywdy itp.;

- 
- **Sytuacje konfliktowe** – powstają wtedy, gdy człowiek znajduje się w polu działania sił przeciwstawnych (podmiot znajduje się równocześnie wobec sprzecznych wartości pozytywnych lub negatywnych).
  - **Stres** – reakcja człowieka na sytuacje trudne. Stres utrzymuje się zazwyczaj dłużej niż trwa sama sytuacja trudna, która go wywołała.

- 
- **Frustracja** – procesy następcze trudności.

Sytuacje trudne utrzymujące się przez długi czas mogą powodować trwałe zakłócenia w funkcjonowaniu człowieka.

Frustracja prowadzi do agresji.

### **Rodzaje agresji:**

- Autoagresja: agresja skierowana przeciwko samemu sobie
- Agresja z przemieszczeniem: skierowana na zewnątrz.



# Kryteria klasyfikacji sytuacji trudnych

## I. Ze względu na źródło pochodzenia

(Murray)

- Sytuacje alfa (obiektywne) - istnieją niezależnie od tego, jak je ktoś spostrzega
- Sytuacje beta (subiektywne), czyli takie, jak ktoś je spostrzega w konkretnej chwili



(H. Sęk)

- Zewnętrzne, pochodzące z otoczenia (pożar, choroba w rodzinie, powódź)
- Wewnętrzne, pochodzące od samej osoby (nieśmiałość, poczucie niższości, niska odporność)

II. Ze względu na rodzaj zagrożenia, który wywołują (Jarosz)


- Zagrożające wprost życiu lub zdrowiu
- Zakłócające lub udaremniające działanie podejmowane dla osiągnięcia zamierzonych celów
- Pozbawiające cenionych wartości



### III. Ze względu na ich intensywność

- Sytuacje o największej sile - zdarzenia, zwane inaczej stresem ekstremalnym albo stresem traumatycznym (wojny, klęski żywiołowe, katastrofy).
- O średniej sile to zdarzenia życiowe przewidywalne (śmierć osób w podeszłym wieku, wypadki losowe, utrata zdrowia, majątku itp.)
- Najsłabsze, do których należą trudności dnia codziennego





### III. Ze względu na czas trwania

- Jednorazowe
- Krótkotrwałe
- Długotrwałe

### IV. Ze względu na kontrolowalność

- Dające się kontrolować
- Nieuchwytnie

### V. Ze względu na przewidywalność

- Przewidywalne
- Nieprzewidywalne

## VI. Ze względu na sfery życia

- Małżeńskie
- Rodzinne
- Rodzicielskie
- Zawodowe





# Cechy sytuacji do interwencji

Najczęściej przedmiotem aktywności doradcy są sytuacje, które:

- Obiektywnie przekraczają możliwości zaradcze człowieka, są wielowątkowe
- Wymagają natychmiastowego rozwiązania, a brak czasu i środków
- Są całkowicie nowe, pojawiają się nagle i zaskakują swoją intensywnością
- Dotychczasowe sposoby radzenia sobie okazały się nieskuteczne itp.
- Trwają zbyt długo i zmaganie się z nimi wyczerpało zasoby człowieka



- 
- Sytuacje trudne występują powszechnie w życiu każdego człowieka w toku jego rozwoju, towarzyszą mu na każdym etapie jego życia
  - Zazwyczaj doświadczane są jako trudne głównie poznawczo, emocjonalnie albo wykonawczo
  - Sytuacje te mogą stanowić okazję do potwierdzania poczucia własnych możliwości radzenia sobie albo przyczyniać się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń

- 
- Sytuacje trudne nie muszą być czymś negatywnym, niekorzystnym, czymś czego trzeba za wszelką cenę unikać
  - Mogą one mobilizować siły motywacyjne i odpornościowe organizmu i psychiki
  - Mogą być punktem startu do rozwoju, wewnętrznego wzrostu i integracji osoby ludzkiej
  - Zależy to od postrzegania świata, postawy, systemu wartości, treningu dotychczasowych sposobów radzenia sobie, stosunku do samego siebie i innych

# Przyczyny nieradzenia

Analiza nieradzenia w sytuacjach trudnych wskazuje, że można tutaj mówić o:

I. Przyczynach dalszych (wcześniejszych), sięgających do historii życia, zwłaszcza dzieciństwa oraz doznanych ewentualnie zranień


II. Przyczynach bliższych (aktualnych)

- Niedostatki wiedzy i umiejętności,
- Brak sił wewnętrznych (zasoby: cechy osobowe, odporność, system wartości)
- Brak wsparcia zewnętrznego ze strony osób i instytucji





# Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi

- Poszczególne osoby różnie reagują na ten sam działający stresor
- Zależy to od wielu czynników takich jak m.in. cechy osobowości i wewnętrzna odporność osoby
- Zawsze radzenie sobie ze stresem to wysiłek, świadomy lub nieświadomy, związany z zapobieganiem, eliminowaniem lub osłabianiem stresorów albo z tolerowaniem ich efektów w sposób najmniej szkodliwy

- 
- Radzenie sobie jest również procesem, ciągiem zmieniających się w czasie strategii, związanych ze zmianami cech sytuacji i zmianami stanu psychofizjologicznego osoby
  - Odpowiadając na pytanie o rodzaj stosowanych strategii trzeba odróżnić sposoby reagowania osoby – bądź na zasadzie wrodzonych odruchów, bądź nabytych w toku uczenia się
  - Obserwacja życia wskazuje, że najczęściej, odruchowo stosowaną, jest **strategia ku - od**. *Ku* - to przekonać, pokonać, zaatakować lub *od* - wycofać się, uciec i uniknąć ryzyka porażki



- 
- Współcześnie (Lazarus – 1986) radzenie sobie w sytuacji trudnej (stresowej) opisywane jest jako **relacja, transakcja** pomiędzy wyzwaniem otoczenia a zasobami osoby
  - Transakcja z otoczeniem to proces celowych wysiłków osoby, podejmowanych w wyniku oceny określonej sytuacji - oceny sytuacji stresowej (ocena pierwotna) i oceny własnych możliwości do poradzenia sobie z tą sytuacją (ocena wtórna)
  - Celem jest opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby

- 
- W tej strategii **zasoby przekładają się na sposoby radzenia sobie z sytuacją**

Inna strategia (Titkow - 1993)

- Postuluje konieczność rozróżnienia i oddzielenia od siebie zasobów umożliwiających radzenie sobie i sposobów radzenia sobie
- To jakość zasobów oddziałuje na wybór sposobów.



Są trzy grupy strategii:

- Zorientowane na rozwiązanie problemu
- Zorientowane na likwidowanie napięć emocjonalnych powstałych wokół sytuacji problemowej
- Aktywnie unikające konfrontacji z sytuacją stresową

**Pojawia się jednak pytanie:**

Jeśli nie można problemu rozwiązać, to jak się z nim zmagać, umieć znosić, nauczyć się z tym żyć?

# Podsumowanie

## Pytania


### **Dlaczego ludzie nie radzą sobie z problemami i szukają pomocy?**

- Wydarzenia życia codziennego zostały przez osobę ocenione jako przekraczające jej zasoby, siły intelektu i woli
- Osoba nie znalazła w sobie siły na ich pokonanie ani nie znalazła skutecznego wsparcia w otoczeniu


## **Dlatego szuka pomocy innych?**

- Ponieważ nie posiada wystarczającej wiedzy odnośnie konkretnych, trudnych spraw oraz sposobów ich rozwiązania
- Ponieważ wprowadzie wie, jak można by daną sprawą pokierować i ją rozwiązać, ale nie ma dostatecznej siły fizycznej i psychicznej, by podjąć skuteczne działania
- Ponieważ stan napięcia i wysiłku trwa zbyt długo i brakuje wytrwałości i nadziei
- Ponieważ, ze względu na niską samoocenę, trudności jej nie mobilizują, ale osłabiają, wyzwalając przekonanie „Nie potrafię”



- 
- Ponieważ problem jest tak obiektywnie trudny i skomplikowany, że przekracza wszystkie aktualne wewnętrzne zasoby;
  - Ponieważ nie ma osób bliskich, przyjaciół, na których można by niezawodnie liczyć.

**Ludzie przychodzą do doradcy, by odzyskać moc radzenia sobie z aktualnie doświadczaną trudnością i moc na przyszłość.**



**Chociaż wiedzę na ten temat zawierają  
liczne poradniki, to żadna, nawet  
najlepsza książka, broszura, instrukcja  
nie zastąpi bezpośredniego, osobowego  
kontaktu, szczerego otwartego spotkania  
z człowiekiem twarzą w twarz**

**Rolę takiego osobowego kontaktu  
spełnia dobrze prowadzone  
PORADNICTWO**