

# Wyuczona bezradność



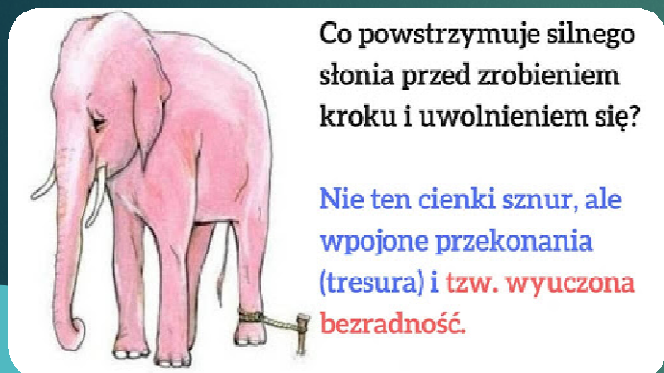
<https://babskietafu.pl/wyuczona-bezradnosc-czyli-o-tym-czy-mozna-opuscic-swoj-stoik/>

"Bezradność jest stanem wyuczonym, wytworzonym przez narażenie na szkodliwe, nieprzyjemne sytuacje i bodźce, których nie można uniknąć lub od których nie da się uciec."

Abstrakt

Martin Seligman

Celem posteru jest zaprezentowanie wyuczonej bezradności. Skorzystaliśmy z dostępnych w Internecie publikacji M. Kuboń.

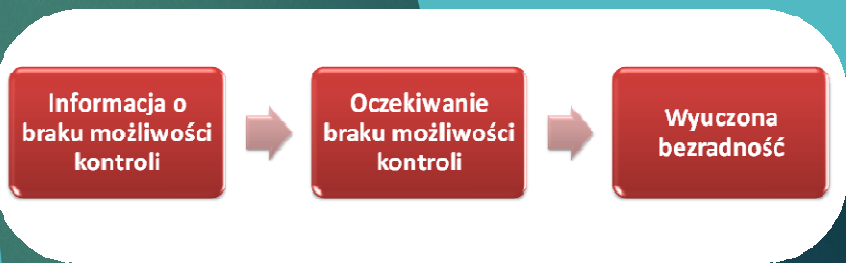


Co powstrzymuje silnego słonia przed zrobieniem kroku i uwolnieniem się?

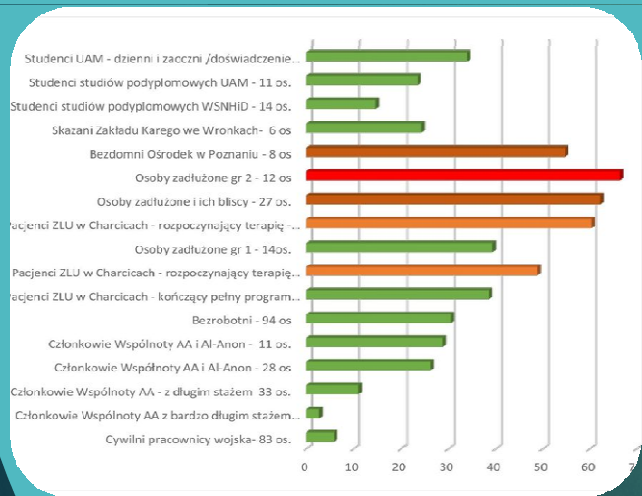
Nie ten cienki sznur, ale wpojone przekonania (tresura) i tzw. wyuczona bezradność.

<http://psychologger.pl/2017/09/czym-jest-wyuczona-bezradnosc-skutki-i.html>

Przyczyną wyuczonej bezradności jest 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.



<https://zmiana.edu.pl/menedzer-w-dolinie-smierci-czyli-bezradnosc-wobec-zmian/>



<http://docplayer.pl/3720946-Roman-pomianowski-2015-i.html>

Bibliografia:

M. Kuboń „O pułapce bezradności...”

<http://www.opol.pl/178118/czym-jest-wyuczona-bezradnosc-skutki-i.html>

<https://portal.opol.pl/wyuczona-bezradnosc>

Skutki wyuczonej bezradności prowadzą do deficytów w czterech obszarach:

- deficyty poznawcze: ogólne przekonanie, że nie ma takich sytuacji, w których możliwa jest zmiana; że w konkretnej sytuacji nic nie można zrobić;
- deficytów motywacyjnych: brak motywacji do działania i umiejętności angażowania się; długi czas dochodzenia do równowagi po porażce;
- deficytów emocjonalnych: stany apatii, depresji, lęku, uczucie zmęczenia, niekompetencji i wrogości, utrata nadziei;
- deficytów społecznych: wycofanie z kontaktów społecznych.

Wykonały:  
Magdalena Kut  
Paulina Kociok

