

Problem wyuczonej bezradności u ofiar przemocy domowej

Dlaczego osoba doświadczająca przemocy w rodzinie nic z tym nie robi? Dlaczego nie szuka pomocy? Takie pytania padają często. Bierność ofiar budzi negatywne emocje, niezrozumienie i przypuszczenie, że takie osoby najwyraźniej godzą się na przemoc. Ofiary przemocy często wpadają w sidła wyuczonej bezradności¹.

Czym jest wyuczona bezradność?

Pierwszymi badaniami nad wyuczoną bezradnością zajmował się psycholog Martin Seligman. Podaje on, że człowiek w sytuacji braku kontroli uczy się, że nie ma związku pomiędzy jego działaniem, a wystąpieniem czegoś negatywnego. Skutkuje to tym, że w przyszłości osoba sądzi, że co by nie zrobiła to i tak nie ma wpływu na wydarzenia².

Amerykańska psycholog Leonora E. Walker, prowadząca badania nad zjawiskiem przemocy w rodzinie, ustaliła, że wyuczona bezradność wykształca się pod wpływem doświadczeń życiowych. Początkowo ofiary przemocy nie godziły się na takie traktowanie. Starły się zmienić zaistniałą sytuację, podejmowały różnorodne działania, aby zakończyć akty przemocy. Stosowały prośby a potem nawet groziły oprawcom. Kiedy ich starania nie przynoszą żadnych zmian wtedy pojawia się uczucie bezradności. W sytuacji kiedy kobieta ciągle doświadcza przemocy spada nie tylko jej motywacja do reagowania, ale także zaczyna niżej oceniać szanse na powodzenie takich prób. Po pewnym czasie przestaje szukać innych sposobów rozwiązań i poprawy swojej sytuacji. Przyjmuje postawę „nie ważne co zrobię i tak nie przyniesie to żadnego skutku”³.

Czynniki rozwoju wyuczonej bezradności

Leonora E. Walker opisała czynniki wysokiego ryzyka rozwoju wyuczonej bezradności, które podzieliła na:

- doświadczenia z dzieciństwa
 - przemoc fizyczna;

¹ A. Strzelecka – Lemiech „Wyuczona bezradność u ofiary przemocy domowej” Pracownik socjalny w terenie, nr 29 kwiecień 2014, s.3 - 5

² T. Jarmakowski, „Styl atrybucji, poczucie kontroli i płeć a podatność na powstawanie syndromu wyuczonej bezradności” Acta Universitatis Folia Psychologica 13, 2009

³ A. Woźnica „Przemoc wobec kobiet” Centrum Praw Kobiet Warszawa 2007

- napaść seksualna/molestowanie;
- sytuacje traumatyczne np. śmierć lub rozwód rodziców, alkoholizm, choroba bliskich, kłopoty w nauce
- sztywny tradycjonalizm
- problemy zdrowotne.

- doświadczenia wyniesione ze związków w życiu dorosłym:

- przemoc
- patologiczna zazdrość, zaborczość partnera i izolowanie ofiary
- gwałt, przymuszanie do nieakceptowanych form współżycia
- groźby pozbawienia życia
- okrucieństwo partnera wobec innych ludzi czy zwierząt, niszczenie przedmiotów

Ryzyko wystąpienia wyuczonej bezradności wzrasta, gdy występuje kilka czynników.⁴

Skutki wyuczonej bezradności

Konsekwencje wyuczonej bezradności mogą objawiać się w różnych obszarach życia ofiary przemocy:

- Sfera poznawcza – przekonanie, że nie ma sytuacji w której można coś zmienić, myślenie typu: „w tej sprawie nic nie można zmienić” czy „nikt nie jest mi w stanie pomóc”
- Sfera emocjonalna – uczucie lęku, zmęczenia, depresja, stany apatii, poczucie niekompetencji
- Sfera motywacyjna - zrezygnowanie i bierność wobec sytuacji życiowej, niepodjęcie działań, aby coś zmienić
- Sfera społeczna – wycofanie się z kontaktów społecznych i unikanie nawiązywania nowych, bezkrytyczne przyjmowanie narzuconych reguł
- Sfera somatyczna – zaburzenia psychosomatyczne, ciągłe zmęczenie, przyjmowanie zgarbionej i zamkniętej postawy ciała⁵

Do kogo zwrócić się o pomoc?

Osoba, która znajdzie w sobie siłę, żeby zmienić sytuację w swoim życiu może szukać pomocy:

⁴ M. Goetz „Zniewalająca” Niebieska Linia nr 6/2014

⁵ A. Strzelecka – Lemiech „Wyuczona bezradność u ofiary przemocy domowej” Pracownik socjalny w terenie, nr 29 kwiecień 2014, s.3 - 5

MOPS/GOPS – w Miejskich lub Gminnych Ośrodkach Pomocy Społecznej, które znajdują się w każdej Gminie.

Powiatowe Centrum Pomocy w Rodzinie – osoby z powiatu rzeszowskiego mogą otrzymać pomoc prawną, wsparcie psychologiczne i socjalne. Poradnictwo specjalistyczne udzielane jest po uprzednim umówieniu się osobistym (ul. Batorego 9, 35-005 Rzeszów) lub telefonicznym pod nr telefonu 519-585-761.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnem – działa w ramach PCPR w Rzeszowie. Udziela pomocy psychologicznej i socjalnej. Osoby i rodziny znajdującym się w sytuacji kryzysowej spowodowanej m.in. przemocą mogą skorzystać ze schronienia do okresu 3 miesięcy. Mieszkanke powiatu rzeszowskiego, które w swoim życiu doznały jakiegokolwiek formy przemocy ze strony najbliższych oraz te, które potrzebują wsparcia w prawidłowym budowaniu swojego życia rodzinnego mogą przyjść na spotkanie grupy wsparcia „Orchidea”. Adres OIK - ul. Rzeszowska 5 (pawilon nr 7) 36 - 051 Górno, nr telefonu tel. 518 -736 - 839 tel. 885 – 696 - 640 (interwencyjny)

Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii" – dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym szczególnie dla doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków. Dyżury psychologów i prawników pod nr 22 668-7-00 w dni powszednie 12.00 - 18.00 a soboty i niedziele 10.00 - 16.00

Joanna Kiszka
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnem