

**Agnieszka Rumianowska**

*Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Płocku*

## **Poczucie bezradności i lęku w relacjach między ludźmi. Implikacje pedagogiczne**

### **Summary**

THE FEELING OF HELPLESSNESS AND SOCIAL ANXIETY IN RELATIONSHIPS WITH OTHER PEOPLE.  
PEDAGOGICAL IMPLICATIONS

The article is devoted to the problem of human relationships with special attention paid to the experience of helplessness, powerlessness and social anxiety in contacts with other people. The problem is described from the existential-psychological and social-cultural perspective. At first the author presents the essence and reasons for feeling helpless and anxious in the psychological context. Then various aspects of human alienation in contemporary culture are enumerated. In the second part of the article the author discusses the category of usefulness and utility in thinking about oneself and other people, the alienation of language and loss of the so-called "individual initiative". Theoretical considerations have been supplemented with the results of the author's own research. At the end of the article the author indicates the role of education in preventing the development of helplessness among young people.

**Key words:** social anxiety, helplessness, culture, communication

red. Paulina Marchlik

Każdy – jak pisał niegdyś Søren Kierkegaard – „nosi w sobie chorobę ducha, która chwilami, budząc niewytłumaczalny dla niego samego strach, ukazuje mu się przelotnie” (1982: 157). Innymi słowy – każdy doświadcza w mniejszym lub większym stopniu jakiegoś niepokoju, poczucia zagrożenia, lęku przed czymś nieznanym, nową możliwością życia, przed drugim człowiekiem czy też samym sobą. Mimo że są to najbardziej powszechne, naturalne odczucia człowieka,

problem pojawia się wówczas, gdy stają się one główną przyczyną długotrwałego cierpienia, skłębienia, uniemożliwiając sprawne, satysfakcjonujące funkcjonowanie w świecie i relacje z innymi ludźmi. Nieudolność w kontaktach społecznych, poczucie niepokoju, dezaprobaty, lęk społeczny, objawiający się zarówno w spotkaniach nieformalnych, wystąpieniach publicznych, jak i w interakcjach osobistych, to tylko niektóre z negatywnych doświadczeń człowieka, które w konsekwencji prowadzą do – bardziej lub mniej złożonej w formie – bezradności. Z jednej strony człowiek czuje się bezradny wobec samego siebie, bo brak mu pełnej kontroli nad sobą, własną wyobraźnią, uczuciami i słabościami, z drugiej zaś staje się bezradny wobec ludzi, z którymi nieudolnie pragnie nawiązać kontakt i nie potrafi się porozumieć oraz utrzymać relacji społecznych (Pedrez 2005: 224). Jeśli druga strona rani, krzywdzi, szantażuje, oszukuje, sytuacja człowieka staje się wyjątkowo niekorzystana. Staje się on bezradny wobec zła, niesprawiedliwości, bezsilny wobec oczekiwań innych, niewystarczająco odporny, aby zaprotestować. Podejrzewa złe intencje u innych, nie wierzy w oddanie, stałość, nie ufa.

To, że bezradność w relacjach międzyludzkich jest wysoce uciążliwa, wynika z prostego faktu, że istota ludzka rodzi się nie gdzie indziej jak w relacjach międzyludzkich. Żeby stać się osobą i rozwijać swój ludzki potencjał, człowiek musi doświadczać związku z innymi ludźmi. Nikt chyba bardziej przekonywująco tego nie wyraził, jak Martin Buber (2014: 91, 598) pisząc, że fundamentalnym faktem ludzkiej egzystencji jest człowiek z człowiekiem i wskazując jednocześnie, że kryzys współczesnego człowieka to kryzys „pomiędzy” osobami ludzkimi, które w niewyobrażalny dziś sposób doświadczają głębi samotności, lęku przed światem i życiem. Na metafizyczne pragnienie drugiego uwagę zwraca również Emmanuel Levinas (2014: 19), podkreślając, że pragnienia tego nie sposób zaspokoić, ono się bowiem nigdy nie wypełnia, raczej pogłębia, „karmiąc się własnym głodem”. W przeciwieństwie do Martina Bubera, dla którego relacja międzyosobowa jest relacją symetryczną, francuski filozof podkreśla wymiar asymetryczności, wskazując na obowiązki człowieka w stosunku do Innego, kwestię odpowiedzialności, powinności, potrzebę zatroszczenia się i dostrzeżenia krzywdy skrzywdzonego<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Na potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem, relację między jakością tego kontaktu a jakością życia wskazują również współczesne badania psychologiczne w tym zakresie (por. Stewart 2014: 31; Lynch 2014: 59; Grossmann i in. 2012).

## Pojęcie bezradności i lęku społecznego

Pojęcie bezradności nie jest jednoznaczne, wręcz przeciwnie, wymyka się próbom precyzyjnego zdefiniowania. Jeśli przyjąć, że bezradność jest wynikiem braku określonej wiedzy, kompetencji komunikacyjnej lub językowej, określenie to nabiera charakteru obiektywnego<sup>2</sup>. Jeśli człowiek nie potrafi zatem precyzyjnie wyartykułować swoich przeżyć, doświadczeń, jeśli nie znajduje odpowiednich środków językowych lub też jeśli nie potrafi komunikować się adekwatnie do zastanego kontekstu komunikacyjnego, to staje się w jakimś stopniu bezradny w pewnych sytuacjach społecznych.

Nie mniej jednak bardziej przekonujące i zasadne wydaje się analizowanie pojęcia bezradności w kategoriach subiektywnych, posługując się określeniem poczucia bezradności. Człowiek bezradny to ten, który jest przekonany, że nie wie jak się zachować w danej sytuacji społecznej, jak nawiązać satysfakcjonujące kontakty z drugim człowiekiem czy też jak postąpić, aby rozwiązać konflikt. Innymi słowy, źródłem trudności bywa zatem sam człowiek, to w jaki sposób postrzega samego siebie, innych ludzi i jak widzi otaczającą go rzeczywistość. Decydujący jest jego sposób myślenia, interpretowania, składania faktów, oceniania i tłumaczenia sobie pewnych zdarzeń.

Poczucie bezradności staje się zatem formą subiektywnej waluacji, wyczynem interpretacyjnym własnych doświadczeń i przeżyć, konstruktem, wytworem myślenia. Oczywiście proces konstruowania rzeczywistości i obrazu samego siebie przebiega zawsze w kontekście istniejącego kulturowego repertuaru czy też konwencji kulturowych. To oznacza, że z jednej strony otoczenie, kultura, rodzi na wpływa na człowieka, oczekując takiego a nie innego zachowania i sposobu myślenia, ale z drugiej strony to przecież nie kto inny jak sam człowiek wybiera i konstruuje, zachowując w pamięci takie a nie inne obrazy, słowa, zdarzenia i układając je w taką a nie inną całość (Berger i in. 1995: 97; McAdams 2016: 16; Gergen 1993: 194). Jeśli obraz, który tworzy, znacznie odbiega od jego rzeczywistych doświadczeń, stając się wyrazem głównie negatywnych przeżyć, konstrukcją różnych metafor i pesymistycznych narracji, rośnie ryzyko pojawienia się poczucia bezradności.

Bezradność, nieporadność w relacjach międzyludzkich pozostaje w ścisłym związku z tzw. lękiem społecznym, czyli nieprzyjemnym doświadczeniem

---

<sup>2</sup> Kompetencja językowa rozumiana jest tu jako umiejętność posługiwania się językiem. Kompetencja komunikacyjna to zaś umiejętność porozumiewania się za pomocą języka adekwatnie do zastanego kontekstu komunikacyjnego (Kurcz 2011: 25).

emocjonalnym, któremu towarzyszą specyficzne spostrzeżenia i myśli nacechowane obawami przed ośmieszeniem, krytyką, doznaniem fizycznej i psychicznej krzywdy (Leary i in. 2002: 18). Świadomości bycia ocenianym przez innych towarzyszy silna potrzeba wywarcia na otoczeniu jak najlepszego wrażenia a jednocześnie stałe poczucie odrzucenia, mimo że w rzeczywistości brak jest jakichkolwiek powodów skłaniających do wysnucia takiego wniosku. Tworzy się błędne koło. Człowiek postrzega ocenę innych jako zaniżoną i w konsekwencji zaczyna się coraz bardziej wycofywać, co prowadzi do jeszcze mniejszej akceptacji (Leary i in. 2002: 155; Clark 2001: 416; Heidenreich 2003: 500). Z jednej strony pragnie zachować kontrolę nad tym, jak jest odbierany przez innych, chce być uznany a jednocześnie z drugiej strony jest mniej ufny, mniej otwarty, przez co rzeczywiście jego pozycja społeczna staje się mniej korzystna. Każdy kolejny kontakt z ludźmi pociąga za sobą bliżej niezdefiniowane poczucie napięcia, niebezpieczeństwa i zagrożenia.

### **Przyczyny poczucia bezradności i lęku społecznego – perspektywa egzystencjalno-psychologiczna**

Od czasów Sørensa Kierkegaarda sposób wyjaśnienia istoty i przyczyn tych najbardziej egzystencjalnych problemów człowieka nie zmienił się znacząco<sup>3</sup>. Za ich źródło duński filozof uznał przede wszystkim niski poziom samowiedzy oraz brak osobowości, co w jego mniemaniu – ale również w ujęciu współczesnych badaczy – pozostaje w ścisłym związku z zaniżoną samooceną czy też nieumiejętnością bycia sobą. Jeśli człowiek nie jest sobą, nie jest osobowością, to wcześniej czy później – pisze Søren Kierkegaard – popada w rozpacz (1982: 195). Bycie osobowością oznacza nic innego jak zaakceptowanie siebie, porzucenie masek, udawania i porównywania się z innymi. Kiedy człowiek zatracą się w „zwierciadle możliwości”, bycia jak inni, postępowania jak inni, zdarza się, że tak daleko oddala się od siebie, że nie jest w stanie odnaleźć drogi powrotnej.

---

<sup>3</sup> Sens poruszanych tu rozważań dość dobrze oddaje przytoczona przez Kierkegaarda (1982) legenda o rycerzu, który nagle dostrzega w lesie rzadki okaz egzotycznego ptaka. Zaczyna go gonić i początkowo ma wrażenie, że jest już bardzo blisko celu, ale niestety ptak odlatuje dalej. A tu zapada zmrok, robi się ciemno, rycerz gubi swój orszak i zaczyna błądzić po lesie. Pojawia się lęk, niepokój, bezskuteczne poszukiwanie drogi powrotnej. Legenda jest metaforą sytuacji człowieka, który nie może, nie potrafi być sobą, nie chce zaakceptować swojej osobowości, goni za czymś innym. Im bardziej odsuwa się od samego siebie, tym większe poczucie bezradności i towarzyszący jej lęk.

Ogarnia go wówczas lęk, poczucie bezradności i bezsilności. Poczucie choroby duszy bierze się zatem z niezrozumienia, że bycie sobą, osobowością nie jest możliwością jedną z wielu, lecz koniecznością.

Również dla Emmanuela Levinasa warunkiem koniecznym do nawiązania głębszego kontaktu z drugim człowiekiem jest bycie sobą, co wiąże się z zachowaniem pewnego stopnia niezależności, separacji oraz „wycofaniem się w siebie” (2014: 151). Ważne staje się zatem osiągnięcie takiego stanu, w którym człowiek jest absolutnie dla siebie, „egoistą bez odniesienia do innego człowieka” – sam, ale nie samotny, niewinnie egoistyczny. Nie występuje wobec innych, nie ucieka przed nimi, nie skrywa się w obawie przed utratą swojej niezależności. Jednocześnie potrafi żyć bez poczucia bycia użytecznym, ciesząc się po prostu życiem, nie odnosząc się do niczego konkretnego.

Perspektywa filozoficzna w pewnym sensie znalazła swoje potwierdzenie we współczesnych badaniach psychologicznych nad trudnościami występującymi w relacjach międzyludzkich. Badania w tym zakresie pozwoliły na dostrzeżenie złożonych mechanizmów leżących u podstaw poczucia lęku i bezradności w kontaktach z innymi ludźmi. Jeden z nich sprowadza się do stwierdzenia, że negatywny obraz samego siebie, tendencja do akcentowania własnych wad i ułomności, koreluje z reguły z przyjęciem określonych założeń na temat własnego postępowania i społecznego świata. Zdaniem Davida M. Clarka (2001: 407) należą do nich z jednej strony stawianie sobie bardzo wysokich standardów odnośnie zachowania społecznego, dążenie do perfekcjonizmu („muszę być inteligentny” „nie mogę okazać słabości”) z drugiej zaś, przekonanie o konieczności ponoszenia pewnych konsekwencji swojego postępowania („Kiedy nie będę się odzywał/a, inni pomyślą, że jestem głupi/a”). Dużą rolę odgrywa przy tym wyobrażnia człowieka, generująca wyimaginowane reakcje, oceny innych ludzi wraz z negatywnymi skutkami tych reakcji (Leary i in. 2002: 122). Wszystko to koreluje z szeregiem błędów myślowych popełnianych przez człowieka. Według Aarona T. Becka (1997: 278) są nimi, m.in. niewłaściwe wnioskowanie czyli wysuwanie wniosków na podstawie niewielkiej ilości informacji przy nieuwzględnianiu okoliczności zewnętrznych, skupianie się na mało znaczącym szczególe przy pominięciu całości, nadmierne uogólnianie, wyolbrzymianie i pomniejszanie znaczenia nadawanego pewnym faktom, personalizacja czyli branie na siebie odpowiedzialności za wszystkie negatywne zdarzenia oraz myślenie dychotomiczne czyli umieszczanie przeżyć i doświadczeń na skrajnych obrzeżach (tamże). Nie małą rolę odgrywają przy tym zgeneralizowane opinie na własny temat, będące formą zniekształceń, dysfunkcyjnych przekonań jak również tzw. system

wewnętrznej komunikacji, który polega na generowaniu automatycznych, dyscyplinujących samego siebie myśli, poleceń czy też uwag (Beck 1976; Beck i in. 1985: 16–19).

Zniekształcenia percepcyjne, błędy w myśleniu, zaburzenia poznawcze nabierają szczególnego znaczenia w sytuacjach spornych i konfliktowych. Upraszczanie, dokonywanie atrybucji wewnętrznej, odrzucanie informacji sprzecznych z własnymi opiniami zwiększa ryzyko nieporozumień, konfliktów i co za tym idzie wycofywania się z relacji (Thompson i in. 2005: 214). Szczególnie trudne dla człowieka wydają się sytuacje, w których dochodzi do zderzenia systemów wartości, gdzie źródłem konfliktu stają się kwestie związane z tożsamością, poczuciem bezpieczeństwa, bycia traktowanym z szacunkiem i godnością (Coleman 2005: 427; Moore 2009: 404). Tam, gdzie przyczyną sporu są zatem wartości, za pomocą których osoba definiuje siebie i prezentuje siebie innym, tam ryzyko nierozwiązania konfliktu wzrasta a poczucie bezradności rośnie. Podważanie tego, czym człowiek jest i jaki jest, wyzwała silny lęk przed zmianą i stanowi zagrożenie dla własnego istnienia. Rozwiązywanie kwestii spornych związanych z różnicami wartości wymaga zatem szczególnych umiejętności, empatii, wzajemnego zrozumienia i zaufania w relacjach międzyludzkich.

Analizowanie zjawiska bezradności i lęku społecznego w kategoriach psychologicznych stanowi niewątpliwie istotny wkład w zrozumienie poruszanego tu zagadnienia. Nie mniej jednak wydaje się, że trudno zrozumieć trudności, z jakimi styka się człowiek w relacjach międzyludzkich, odwołując się jedynie do kategorii psychologicznych. Brak wzajemnego zaufania, alienacja, zagubienie we współczesnym świecie, niepewność jutra, konieczność dokonywania ciągłych wyborów, to tylko niektóre ze zjawisk, które wpływają na człowieka, na jego zachowanie, sposób myślenia, proces kształtowania tożsamości a w konsekwencji na jego stosunek do innych.

### **Poczucie bezradności w kontekście uwarunkowań społeczno-kulturowych**

O tym, że zmiany kulturowe stanowią istotny czynnik, wpływający na poczucie bezradności w relacjach międzyludzkich, świadczy m.in. fakt, że w okresie ostatnich pięćdziesięciu lat nastąpił znaczny wzrost ryzyka zachorowania na depresję, która zdaniem współczesnych badaczy wykazuje wiele cech wspólnych z poczuciem bezradności człowieka (Seligman i in. 2003: 277). Na przestrzeni

dwóch pokoleń ryzyko wzrosło dziesięciokrotnie. Alarmujący i zaskakujący jest coraz wyższy procent młodzieży chorującej na depresję.

Wśród wyróżników współczesnej kultury, mających niezaprzeczalny wpływ na pojawienie się poczucia bezradności w świecie społecznym, wymienić należy w pierwszym rzędzie użyteczność, konkurencyjność, rynkowe podejście do życia i związaną z nim wartość wymienną, konsumpcyjną, co – jak podkreśla Erich Fromm – prowadzi w konsekwencji do niczego innego jak „oderwania się od własnych uczuć, od ludzi i natury” (2013: 48). Innymi słowy, człowiek sprzedaje swoje umiejętności, wiedzę, osobowość, postępuje tak, aby zdobyć przychyłność, akceptację, aby być skutecznym. Nie pyta, jaki jest sens jego istnienia, ale raczej zastanawia się, czy jest wystarczająco kompetentny czy odnosi sukces czy posiada właściwości, na które jest aktualnie zapotrzebowanie. W tym znaczeniu poczucie pewności siebie w ogóle nie zależy od posiadania konkretnych właściwości, uznania moralności, uczciwości, humoru, tego czym człowiek jest, ale od tego, czy skutecznie potrafi „sprzedać” samego siebie (tamże: 54). Jeśli człowiek nie jest tym, kim jest, lecz tym, co posiada, jeśli tak silnie uzależniany jest od aprobaty innych, od sukcesu, to pozbawia się pewności, stale się zamartwia, zachowuje się w sposób nerwowy, defensywny, staje się podejrzliwy w stosunku do innych i w konsekwencji w jakimś stopniu bezradny. Biorąc zatem pod uwagę wartość naczelną współczesnej kultury, jaką jest użyteczność i efektywność, trudno się właściwie dziwić, że odwaga do bycia sobą w relacjach z innymi ludźmi i nonkonformizm, to cele dziś wyjątkowo mało atrakcyjne.

Poczuciu bezradności w relacjach międzyludzkich sprzyja dodatkowo coraz bardziej wyalienowany język, co oznacza, że człowiek nie wyraża tego, co rzeczywiście wypływa z jego wnętrza, lecz mówi, aby zapełnić pustkę wokół siebie. Staje się wówczas „mówiącą maszyną”, pozbawioną ducha, zbyt zadowoloną z siebie, zbyt niepewną, aby wyrażać to, co wypływa z jego przeżyć, doświadczeń duchowych, emocjonalnych i poznawczych (Kierkegaard 2002: 120; Heidegger 2007). Nawet wtedy, gdy zgrabnie składa zdania, gdy błyskotliwie recytuje dobrze brzmiące hasła, to i tak, to co mówi, jest często niczym innym jak „pseudo-mową”, gadaniną, karykaturą języka i komunikacji. Przeraża to tym bardziej, im bardziej uznaje on za konieczne udawać, aby nie uchodzić za tego, kim jest w rzeczywistości. Niestety powrót do bycia sobą, istoty człowieka, do jego człowieczeństwa nie wydaje się być powrotem łatwym. Zanim bowiem człowiek zacznie mówić – pisze Martin Heidegger – „musi na nowo dać się ugodzić wezwaniu bycia, narażając się na niebezpieczeństwo, że wtedy rzadko kiedy będzie miał coś do powiedzenia” (1977: 82). Tylko w ten sposób może

zostać przywrócona słowu drogocенność jego istoty, a człowiekowi „domostwo do zamieszkania w prawdzie bycia”.

Na wysoki stopień alienacji języka wskazuje również sam sposób wysławiania się, w którym doświadczenie subiektywne, odczucia zastąpione zostają formą, wskazującą wyłącznie na stan posiadania. Przykładowo zamiast powiedzieć „jestem przygnębiony i smutny”, człowiek wybiera frazę „mam problem”. W ten sposób przekształca swoje uczucia w problem, w coś co posiada (Fromm 2012: 38). Wszystko to nie ułatwia relacji międzyludzkich, wręcz przeciwnie, gdy na znaczeniu traci otwartość, szczerość i zaufanie w świecie społecznym, człowiek traci poczucie bezpieczeństwa i przestaje wierzyć ludziom, a przecież wierzyć ludziom – to jak zauważa Maria Ossowska – wierzyć w ludzi, wierzyć w ich dobroć, dobre intencje i szlachetność (1985: 121).

To, co pozostaje w ścisłym związku z poczuciem bezradności i lęku w relacjach międzyludzkich, to stopniowe odchodzenie we współczesnej kulturze od tzw. indywidualnej inicjatywy i co za tym idzie od zwykłego zaciekawienia, zadziwienia i związanej z tym twórczej aktywności (Fromm 2012: 126–127; 2013: 20). Odchodząc się od rzeczywistych pasji, fantazji, od duchowości, od głębszych przeżyć, człowiek wchodzi w najtrywialniejsze pojmowanie życia. Przestaje doświadczać siebie jako podmiotu swego działania, patrzy, słucha, coś wykonuje, ale procesy emocjonalne, duchowe, myślowe nie zachodzą już na tyle głęboko, aby można było mówić o spontanicznej ludzkiej aktywności, stanowiącej manifestację całej zintegrowanej osobowości człowieka. Z niepokojem – jak pisze Paul Tillich – człowiek „odwraca się od wszelkich konkretnych treści i szuka ostatecznego sensu, by odkryć jedynie, że to właśnie utrata duchowego centrum odebrała sens szczególnym treściom życia wewnętrznego” (1994: 54). Wszystkiego próbuje i nic go nie zadowala. W konsekwencji ogarnia go niezdefiniowany lęk, który sam się napędza nawet wówczas, gdy brak jest realnego zagrożenia (Bauman 2008: 6). Brak treści, zaabsorbowania, nuda i związana z tym trudność w dostrzeżeniu potrzeby głębszych przeżyć duchowych skutkuje niczym innym jak brakiem pewności, zagubieniem a w konsekwencji również poczuciem bezradności w relacjach międzyludzkich.

### **Badanie własne**

Wyniki analiz, które zaprezentuję, stanowią fragment szerszych badań nad kompetencją społeczną. Badania zostały przeprowadzone w 2015 r. wśród



80 studentów kierunku rolnictwo, budownictwo i inżynieria środowiska Politechniki Warszawskiej i Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie. Przedmiotem badań był poziom umiejętności społecznych studentów uczelni wyższych. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i przeprowadzono ankietyzację. Badani poproszeni zostali o swobodną wypowiedź na temat swoich słabych i mocnych stron w kontaktach z innymi ludźmi. Z zebranego materiału badawczego wyłonił się dość złożony obraz umiejętności społecznych, przy czym wiele zasygnalizowanych trudności i słabych stron badanych w zaskakujący sposób wpisało się w zagadnienie bezradności i lęku w relacjach międzyludzkich. Analiza zebranego materiału badawczego została odniesiona do problemu badawczego, sformułowanego w następujący sposób: W jakich sytuacjach społecznych młodzi ludzie odczuwają poczucie bezradności i lęku społecznego w relacjach z innymi ludźmi? Co w odczuciu badanych stanowi największą trudność w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych oraz w jaki sposób młodzież próbuje radzić sobie z tymi trudnościami?

Badania ujawniły przede wszystkim wysoką potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem, towarzyszące temu napięcie a także szereg strategii stosowanych w celu podtrzymania relacji z ludźmi. Przykładowe wypowiedzi ilustrują sposób myślenia badanych osób: „Chociaż jestem nieśmiały i małomówny, to bardzo chcę rozmawiać z innymi ludźmi i utrzymać z nimi kontakt”; „Często się peszę, więc często przeżywam walkę, dużo mówię, zagaduję ludzi swoją wypowiedzią, niszcząc ich w ten sposób”; „Lubię rozmawiać z ludźmi, jednak przy konfrontacji z obcymi ludźmi zbyt często ulegam presji, aby złapać z nimi lepszy kontakt”; „Nie potrafię zainicjować rozmowy”; „Denerwuję się nie wiedzieć czemu i nie potrafię tego zmienić”. Nieśmiałość, wstydlivość, stres, brak zaufania do ludzi, problemy z nawiązywaniem nowych znajomości, z podtrzymaniem kontaktu z ludźmi to najczęściej sygnalizowane trudności w kontekście poczucia lęku i bezradności w relacjach z drugim człowiekiem. Szczególnie problematyczne wydaje się przy tym nawiązanie kontaktu z osobami mało sobie znanymi czy też osobami, których badani spotykają po raz pierwszy. „Gdy pojawia się ktoś nowy, czuję się skrępowana i nie jestem tak naprawdę już sobą” – pisze przykładowo jedna z badanych.

Analiza materiału badawczego pokazała jednocześnie, jak chwiejny i mało stabilny obraz samych siebie konstruują niektórzy badani. Obawa przed odrzuceniem, poniżeniem, zlekceważeniem – silnie koreluje z niskim poczuciem własnej wartości: „Wstydzę się drugiej osoby, obawiam się odrzucenia na samym początku znajomości”; „Moją słabą stroną jest nieśmiałość do innych ludzi, brak

dowartościowania swojej osoby i lęk przed zranieniem i porzuceniem”; „Kilka słów krytyki potrafi mnie zdemotywować”; „Nie wyrażam swojego zdania, opinii. Jestem wstydliva”. O tym, jak niska może być samoocena młodych ludzi świadczy wypowiedź jednej z badanych, która stwierdza po prostu: „Czuję się gorsza od tej osoby, z którą rozmawiam”. W zebranych materiale pojawiają się również zdania sformułowane w tonie jeszcze bardziej pesymistycznym: „Słabe strony to wstydlivość, małomówność, strach przed ośmieszeniem, problem w doborze argumentów, cichy ton głosu. Mocnych stron zdecydowanie brak”. W dalszej części wypowiedzi badany ocenia siebie jako osobę mało asertywną, ulegającą presji otoczenia, nie potrafiącą zaakceptować własnych wad i słabości, wycofującą się z sytuacji konfliktowych i nie lubiącą pracować w grupie. Dostrzec tu można pewną zależność, a mianowicie niepewność siebie, swoich wartości, umiejętności i pozytywnych cech często koreluje z brakiem asertywności i odwagi w relacjach z ludźmi, czego efektem staje się poczucie bezradności i lęk społeczny. Na osobną uwagę zasługuje również fakt braku umiejętności stawiania granic w relacjach z innymi ludźmi oraz trudności związane z wyrażeniem swoich potrzeb, o czym przekonują przykładowe wypowiedzi: „Nie potrafię odmawiać, jeśli ktoś mnie poprosi o coś, na co nie mam ochoty, ponieważ nie chcę zranić tej drugiej strony, bądź zawieść”. Wspomnieć należy także o niedostatecznie rozwiniętej umiejętności samodzielnego myślenia i kierowania się przy podejmowanych decyzjach własnymi przekonaniem: „Łatwo ulegam presji otoczenia, nie potrafię postawić na swoim”; „Ulegam często presji innych osób, namawiających mnie do czegoś, nawet do złych rzeczy”. Obok braku asertywności uwagę przykuwają jednocześnie stwierdzenia, które pokazują, jak uciążliwe i przykre dla człowieka bywa uczucie bycia niewysłuchanym i nierozumianym przez otoczenie. „Boję się, bo być może druga osoba nie chce mnie słuchać” – pisze przykładowo jedna z badanych. Przekonanie o byciu nierozumianym nabiera jeszcze większego znaczenia w kontekście występowania konfliktów między ludźmi. Rozwiązywaniu sporów towarzyszą często negatywne uczucia, takie jak zdenerwowanie i napięcie („Bardzo się denerwuję, gdy wystąpi konflikt”; „Irytuję się i brak mi cierpliwości w wysłuchaniu tego, co druga osoba ma do powiedzenia”).

O ile w większości przypadków problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi lokują się wyraźnie w obszarze subiektywnych przekonań badanych, to dla niektórych bezradność wynika po prostu z przyczyn dość obiektywnych, a mianowicie z niedostatecznie rozwiniętej kompetencji językowej i komunikacyjnej. Młodzi ludzie czują się zatem

bezradni, jeśli nie potrafią precyzyjnie wyśłowić się i wyartykułować swoich myśli i przeżyć.

Wnioski wypływające z badań własnych można sprowadzić do kilku kategorii. Po pierwsze badania pokazały niezwykle silną potrzebę nawiązywania i podtrzymywania kontaktu z drugim człowiekiem. Chęć przebywania z innymi, komunikowania się wydaje się być zatem szczególnie istotna w kontekście poczucia satysfakcji życiowej młodych dorosłych. Po drugie analiza zebranego materiału badawczego potwierdziła, jak ważnym czynnikiem sprzyjającym wytworzeniu poczucia bezradności i lęku społecznego w relacjach międzyludzkich jest zaniżona samoocena, brak akceptacji siebie i towarzyszący temu dyskomfort psychiczny. Brak wiary w siebie, koncentrowanie się wyłącznie na własnych ułomnościach, brak pewności siebie powoduje, że człowiek nie potrafi otworzyć się na drugiego człowieka czy też po prostu być sobą. Po trzecie wreszcie badania ujawniły braki w umiejętnościach komunikacyjnych, pozwalających na wyrażenie swoich potrzeb w sposób konstruktywny, określenie oczekiwań czy też wyraźnych granic w relacjach z drugim człowiekiem. Mimo że zastosowana metoda badawcza, jak i wybrany pierwotnie przedmiot badań uniemożliwił przeanalizowanie problemu bezradności i lęku w sposób w pełni satysfakcjonujący i wyczerpujący, to niewątpliwie badania ujawniły pewien charakterystyczny obraz lęków i potrzeb w relacjach społecznych, w tym silne pragnienie kontaktu z drugim człowiekiem i szereg napięć z tym związanych.

### **Zapobieganie poczuciu bezradności w relacjach międzyludzkich. Implikacje pedagogiczne**

Nie ulega wątpliwości, że skoro poczucie bezsilności, bezradności, lęku w relacjach społecznych jest w rzeczywistości tak silnie powiązane ze sposobem myślenia o sobie, o innych, o rzeczywistości, to pierwszym, podstawowym krokiem na drodze do przeciwdziałania bezradności jest zmiana sposobu postrzegania siebie i innych. To zaś zakłada potrzebę całościowego rozwoju człowieka zarówno w wymiarze poznawczym, emocjonalnym, jak i duchowym. Znaczenie formalnej edukacji w tym zakresie wydaje się być niezaprzeczone i niekwestionowane. Co więcej, istnieje pełna zgoda co do tego, że zadaniem nauczyciela jest nie tylko przekazywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności praktycznych, ale przede wszystkim dbałość o rozwój moralny, społeczny i duchowy młodego człowieka. Wątpliwości budzi jednak po pierwsze praktyczna realizacja tych za-

dań, a po drugie odpowiednie definiowanie i rozumienie poszczególnych celów i zaleceń edukacyjnych. Analizując przykładowo literaturę poświęconą problematyce kompetencji społecznych w edukacji, badając programy kształcenia w tym zakresie, dość łatwo dojść do wniosku, że pojęcie to utożsamiane jest przede wszystkim z kwestią sprawności, użyteczności i efektywności działania (Unkel 2011: 54; Smółka 2008: 15; Furmanek 2007: 7; Matczak 2001: 7). Raczej trudno się tu doszukiwać takich zagadnień jak sprawiedliwość społeczna, bycie sobą, bycie po coś, bycia dla innych, krytyczne myślenie, odwaga czy też wrażliwość na inność i drugiego człowieka (Nussbaum 2016; Nowak-Dziemianowicz 2012). Rodzi się zatem pytanie, czy samodzielność, wytrwałość, dążenie do profesjonalizmu, umiejętność prezentowania własnych atutów i pomysłów czy też przedsiębiorczość są wystarczającymi kompetencjami, aby nauczyć się życia dobrego, życia z innymi i dla innych, aby dokonać głębszej refleksji nad samym sobą czy też wreszcie, aby uchronić się przed bezradnością, smutkiem i samotnością w relacjach międzyludzkich. Nie do zaakceptowania wydaje się zatem system, w którym „mieć” jest ważniejsze niż „być”, w którym efektywność, rywalizacja, konkurencyjność wygrywa ze wspólnotą, dobrocią i ufnością. Rywalizacja, dążenie do realizacji wyłącznie własnych celów z pewnością nie jest tym, co łagodzi relacje międzyludzkie. Nie ulega wątpliwości, że rolę „smaru”, zmniejszającego tarcie w maszynie społecznej, powinny raczej spełniać najbardziej proste, najbardziej podstawowe zasady i postawy moralne (Ossowska 1985: 171). Nie „obmawiaj”, „nie donoś”, „nie krzywdź” to tylko niektóre z reguł, które ściśle korelują z takimi postawami jak życzliwość, tolerancja, ofiarność, bezinteresowność.

Póki człowiek nie pozbędzie się pewnych zniewoleń, póki nie uświadomi sobie, jak bardzo zasłyszane opinie, utarte schematy myślowe, skonstruowane narracje pozostawiają mu niewielkie szanse na skuteczną realizację swoich możliwości, trudno mówić o przeciwdziałaniu bezradności i pełnym uczestnictwie w życiu społecznym. Szczególnie inspirujące dla edukacji wydaje się zatem myślenie w kategoriach krytyczno-kreatywnych, emancypacyjnych i etycznych. Zmiana postrzegania siebie i innych zakłada, m.in. wgląd w społeczne uwarunkowania własnej egzystencji, refleksyjność, poszukiwanie kontrargumentów, wyjść alternatywnych, uświadamianie sobie negatywnych konsekwencji takiego, a nie innego sposobu myślenia czy też zmianę stylu atrybucji z wewnętrznego, stabilnego, globalnego na zewnętrzny i niestabilny (Rorty 2000; Szkudlarek 2003: 370; Seligman i in. 2003: 301). Przeciwdziałaniu bezradności w relacjach międzyludzkich służy jednocześnie uświadomienie sobie, że dążenie do doskonałości, perfekcjonizmu przy niemożności zaakceptowania własnych ułomności,

braków czy też słabości staje się wcześniej czy później źródłem napięć wewnętrznych, rozczerowań i lęku. Równie nieefektywne wydaje się postrzeganie sporów, konfliktów a także porażek życiowych wyłącznie w kategoriach klęski czy też katastrofy życiowej. Poszukiwanie sensu w tym, co początkowo zdawało się być jednym wielkim chaosem, dostrzeganie nowych szans dla siebie, odkrywanie zapomnianych, dotychczas zignorowanych fragmentów w utkanej przez siebie narracji to niewątpliwie szczególne wyzwanie dla szeroko pojętego procesu edukacyjnego.

Trudno podejmować działania w zakresie przeciwdziałania bezradności i lęku w napiętych relacjach międzyludzkich, nie uwzględniając wagi umiejętności komunikacyjnych człowieka, w tym umiejętności aktywnego słuchania, parafrazowania, ekspresji przeżyć i doświadczeń czy też zdolności do obrony własnych granic psychologicznych. Innymi słowy, bez doskonalenia umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych emocji, wypowiadania się w refleksyjny sposób, artykułowania tego, co dzieje się w świecie wewnętrznym człowieka, niezwykle trudno jest utrzymywać satysfakcjonujące kontakty z innymi ludźmi. Komunikacja „ujawniająca siebie”, swoje „ja” staje się niczym innym jak zaproszeniem do wejścia w kruchy świat własnych uczuć i znaczeń, wyrażeniem gotowości do podjęcia ryzyka stania się bezbronnym, do wzięcia odpowiedzialności za własne uczucia w miejsce przerzucania winy na kogoś innego (Amodeo i in. 2014: 260). Bycie bezbronnym nie oznacza jednak bycia słabym i bezradnym, wręcz przeciwnie staje się ono wyrazem wewnętrznej siły, afirmacją prawa do bycia sobą, do własnych uczuć i rzeczywistych potrzeb. Komunikowanie się w sposób konstruktywny dalekie jest zatem od manipulacji, kontroli, od oceniania innych, krytykowania, obrażania, klasyfikowania, porównywania czy też obwiniania (Rosenberg 2013). Takie destruktywne, impulsywne odreagowywanie własnej bezradności, gniewu, złości powoduje bowiem nic innego jak wzrost nieufności i eskalację napięcia w relacjach międzyludzkich. I odwrotnie komunikowanie własnych potrzeb, emocji, trosk i lęków w sposób otwarty powoduje, że człowiek po pierwsze staje się bardziej ze sobą pogodzony, zaprzyjaźnia się ze swoimi emocjami, niepokojącymi uczuciami, a po drugie daje innym szansę dobrowolnej zmiany ich własnego zachowania.

Oczywiście realizacja wszystkich wymienionych postulatów nie zda się na wiele, jeśli w procesie edukacyjnym zabraknie atmosfery życzliwości w relacji nauczyciel–uczeń, szacunku, akceptacji i wzajemnego zaufania. Innymi słowy, bez podjęcia prób nawiązania dialogicznych relacji z uczniem, dostrzeżenia w nim czegoś dobrego, pozytywnego nie może być mowy o realizacji celów

edukacyjnych w obrębie kwestii moralnych czy też etycznych. Nauczyciel winien więc chwycić młodego człowieka za rękę nie tylko jako ucznia, lecz także jako towarzysza, człowieka zagubionego w świecie i stać się jego przyjacielem, miłośnikiem, który wspiera w nim to, co czuje, że jest słuszne i właściwe w nim samym (Buber 1969: 456; Tarnowski 1980: 873). W pewnym sensie wezwanie to zachowuje swoją aktualność również w kontekście dotychczasowych badań nad zaburzeniami lękowymi i bezradnością w relacjach międzyludzkich. Okazuje się bowiem, że najbardziej skuteczne działania to te, w których nacisk kładzie się nie na braki, ułomności, słabości człowieka, lecz odwrotnie na działania, akcentujące jego silne strony, zasoby i potencjał. Efektem pedagogicznym sprzyja zatem postrzeganie życia nie przez pryzmat wiktymologii, lecz raczej działania, autotelicznej aktywności, podążania za wyzwaniem i gotowości do zmiany<sup>4</sup> (Flammer i in. 2002: 103; Csíkszentmihályi 1990; Seligman i in. 2003).

## Podsumowanie

Zrozumienie problemu poczucia bezradności i lęku w relacjach międzyludzkich wymaga przyjęcia szerszej perspektywy badawczej. Samo odwołanie się do stanu badań psychologicznych, choć oczywiście bardzo przydatne w zrozumieniu mechanizmów, jakie leżą u podstaw trudności w relacjach międzyludzkich, z pewnością nie wystarcza, aby zrozumieć, co powoduje, że człowiek nie potrafi, nie umie, nie wie, jak odnaleźć kontakt z drugim człowiekiem i cierpi z powodu odrzucenia, zranienia, samotności i bycia niezrozumianym. Niezbędne wydaje się zatem spojrzenie na problem w szerszym ujęciu społeczno-kulturowym. Modus posiadania, wewnętrzna pustka, silna orientacja na bycie użytecznym i skutecznym to tylko niektóre z wyróżników współczesnej kultury, które wpływają na kondycję współczesnego człowieka a tym samym na jego stosunek do innych. Jak pisze Józef Tischner (1994: 96), współczesny człowiek przede wszystkim walczy ze swoją samotnością, z której obsesyjnie próbuje się uwolnić, szukając drugiego człowieka, kogoś bliskiego, na kogo będzie mógł liczyć w momencie próby. Ale niestety, ponieważ nic na świecie nie jest już pewne

---

<sup>4</sup> Jak wynika z badań, nierzadko traumatyczne wydarzenia w życiu człowieka prowadzą do pozytywnych zmian poznawczych i emocjonalnych. Innymi słowy utrata kontroli, która przeżywana jest początkowo jako katastrofa, w wielu przypadkach w dłuższej perspektywie czasowej staje się bodźcem do rozwoju (Calhoun i in. 2004).

i stałe, ponieważ wszędzie czai się możliwość zdrady, człowiek staje się nerwowym, bezradnym, lękliwym i przestraszonym a jego najbliższy nie będąc nigdy wystarczająco mu oddanym, dość nim zatroskanym i zaabsorbowanym, staje się źródłem niepokoju, frustracji i stresu. W tym miejscu rodzi się zatem zasadnicze pytanie o to, co w obliczu poczucia osamotnienia, bezradności i lęku w relacjach międzyludzkich ma właściwie do zaoferowania współczesna edukacja. Czy projekt edukacji adaptacyjnej, przystosowawczej, edukacji w nurcie tzw. liberalizmu ekonomicznego jest tą ofertą, od której można by było oczekiwać, że ułatwi młodym ludziom odnalezienie siebie w tym niezwykle złożonym i skomplikowanym świecie społecznym. Odpowiedź jest raczej negatywna. Nie ulega bowiem wątpliwości, że szansę na przeciwdziałanie poczuciu bezradności i lęku w relacjach międzyludzkich stwarza wyłącznie edukacja, promująca ideę sprawiedliwości społecznej, solidarności, krytycznego, odważnego myślenia. Edukacja, w której jest miejsce na refleksyjność, wyrażanie swojego „ja”, swoich emocji, okazywanie sobie wzajemnej życzliwości i traktowanie drugiego człowieka jako istoty ludzkiej o równiej głębi i złożoności.

## Bibliografia

- Amodeo J., Wentworth K. 2014. *Odsłaniająca siebie komunikacja: istotny pomost pomiędzy dwoma światami*, [w:] *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 259–266.
- Bauman Z. 2008. *Płynny lęk*, tłum. K. Margański, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Beck A.T. 1997. *The past and future of cognitive therapy*, „The Journal of Psychotherapy, Praxis and Research”, nr 6, s. 276–284.
- Beck A.T., Emery E., Greenberg R.L. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective*, New York.
- Berger P., Luckmann T. 1995. *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, tłum. J. Niżnik, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Buber M. 1969. *Wychowanie*, „Znak”, nr 4, s. 442–461.
- Buber M. 2014. *Między osobą a osobą*, tłum. J. Doktor [w:] *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 594–608.
- Calhoun L.G., Tedeschi R.G. 2004. *The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations*, „Psychological Inquiry”, Vol. 15, nr 1, s. 93–102.
- Clark D.M. 2001. *A Cognitive Perspective on Social Phobia*, [w:] *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*, ed. W.R. Crozier, L.E. Alden, Wiley, s. 405–430.

- Coleman P.T. 2005. *Konflikt trudno rozwiązywalny*, tłum. M. Cierpisz, M. Kodura, [w:] *Rozwiązywanie konfliktów*, red. M. Deutsch, P.T. Coleman, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 424–446.
- Corney G., Schneider-Corney M. 2014. *Sens życia i wartości*, tłum. P. Kostyło, [w:] *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Csikszentmihalyi M. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*; Harper and Row, New York.
- Flammer A. Nakamura Y. 2002. *An den Grenzen der Kontrolle*, „Zeitschrift für Pädagogik”, nr 44, s. 83–112.
- Gergen J.K. 2009. *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Grossmann K., Grossmann K.E. 2012. *Bindungen – Das Gefüge psychischer Sicherheit*, Klett–Cotta. Stuttgart.
- Heidegger M. 1977. *Budować, mieszkać, myśleć*, tłum. K. Michalski, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa.
- Heidegger M. 2007. *W drodze do języka*, Warszawa.
- Heidenreich T., Stangier U. 2003. *Soziale Phobie: Grundlagen und neue Entwicklungen kognitiver Verhaltenstherapie*, „Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis”, nr 35(3), s. 499–515.
- Furmanek W. 2007. *Kompetencje kluczowe. Przegląd problematyki*, [w:] *Kompetencje kluczowe kategorii pedagogiki. Studia porównawcze polsko-słowackie*, red. W. Furmanek, M. Duris, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Fromm E. 2013. *Patologia normalności. Przyczynek do nauki o człowieku*, tłum. S. Baranowski, R. Palusiński, Wydawnictwo Vis-a-Vis, Kraków.
- Fromm E. 2012. *Mieć czy być*, tłum. J. Karłowski, Rebis, Poznań.
- Karau S.J., Williams K.D. 1993. *Social loafing: A meta-analytic review and theoretical integration*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 65, s. 681–706.
- Kaufman J.-C. 2013. *Kiedy ja jest innym*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Kierkegaard S. 1981. *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*, tłum. I.L. Iwaszkiewicz, PWN, Warszawa.
- Kierkegaard S. 2002. *Pojęcie lęku*, tłum. A. Szwed, De Agostini, Altaya, Warszawa.
- Kofta M., Sędek G. 1993. *Wyuczona bezradność: Podejście informacyjne*, [w:] *Psychologia aktywności: Zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, red. M. Kofta, Wydawnictwo Nakom, Poznań.
- Leary M., Kowalski R.M. 2002. *Lęk społeczny*, tłum. E. Zaremba, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Levinas E. 2014. *Całość i nieskończoność. Esej o zewnętrznosci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Lynch J.J. 2014. *Język serca*, tłum. J. Suchecki, [w:] *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 59–65.
- Matczak A. 2001. *Kwestionariusz kompetencji społecznych. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.



- McAdams D.P. 2006. *The role of narrative in personality psychology today*, „Narrative Inquiry”, Vol. 16/1, s. 11–18.
- Moore Ch. 2009. *Mediacje. Praktyczne sposoby rozwiązywania konfliktów*, tłum. A. Cybulko, M. Zieliński, Oficyna Wolters Kluwer Business, Warszawa.
- Nowak-Dziemianowicz M. 2012. *Edukacja wychowanie w dyskursie nauki i codzienności*, Kraków.
- Nussbaum M.C. 2016. *Nie dla zysku*, tłum. L. Pawłowski, Biblioteka Kultury Liberalnej, Warszawa.
- Ossowska M. 1985. *Normy moralne, próba systematyzacji*, PWN, Warszawa.
- Pedrez E. 2005. *Bezradność współczesnego stoika*, [w:] *Bezradność. Interdyscyplinarne studium zjawiska w kontekście zmiany społecznej i edukacyjnej*, red. Z. Gajdzic, M. Rembierz, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 223–234.
- Ricoeur P. 2004. *Drogi rozpoznania*, Znak, Kraków.
- Rosenberg M.B. 2013. *W świecie porozumienia bez przemocy*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna.
- Rorty R. 2000. *Edukacja i wyzwanie postnowoczesności*, [w:] *Alternatywy myślenia o/dla edukacji*, red. Z. Kwieciński, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.
- Sarbin T.R. 1986. *The Narrative as a Root Metaphor for Psychology*, [w:] *Narrative Psychology. The Storied Nature of Human Conduct*, ed. T.R. Sarbin, London, s. 3–21.
- Seligman M.E.P., Walker E.F., Rosenhan D.L. 2003. *Psychopatologia*, tłum. J. Gilewicz, A. Wojciechowski, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Smółka P. 2008. *Kompetencje społeczne. Metody pomiaru i doskonalenie umiejętności interpersonalnych*, Wolters Kluwer Polska, Kraków.
- Szkudlarek T. 2003. *Pedagogika krytyczna*, [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, red. Z. Kwieciński, B. Śliwierski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Stach R., Stach-Brejko A. 2005. *Strategie kognitywno-behawioralne interwencji psychologicznej w kryzysach*, [w:] *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*, red. D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń, Wydawnictwo Adama Marszałka, Toruń.
- Stewart J. 2014. *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, tłum. P. Kostyło, [w:] *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 36–58.
- Tarnowski J. 1980. *Martin Buber – nauczyciel dialogu*, „Znak”, nr 7, s. 867–873.
- Thompson L., Nadler J. 2005. *Konflikt trudno rozwiązywalny*, tłum. M. Cierpisz, M. Kodura, [w:] *Rozwiązywanie konfliktów*, red. M. Deutsch, P.T. Coleman, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 213–235.
- Tillich P. 1994. *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Wydawnictwo Rebis, Poznań.
- Tischner J. 1994. *Świat ludzkiej nadziei. Wybór szkiców filozoficznych 1966–1975*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Unker K. 2011. *Sozialkompetenz. Ein Manager-Märchen. Wahrheiten über wirksames Management und den Umgang mit Menschen in Organisationen*, Frankfurt am Main.
- Wojciszke B. 2006. *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.