



**dr hab. Robert Balas,
prof. IP PAN**

Jest dyrektorem Instytutu Psychologii PAN. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół mimowolnego uczenia się, intuicji, świadomości, automatyzmu i modelowania procesów utajonych.
rbalas@psych.pan.pl

PRZETRWANIE W DZISIEJSZYM ŚWIECIE

O tym, jak ciągle zmiany schematów naszego funkcjonowania powoduje rosnące frustracje, opowiada **dr hab. Robert Balas** z Instytutu Psychologii PAN.



Czym właściwie jest poczucie bezpieczeństwa?

ROBERT BALAS: Najłatwiej opisać poczucie bezpieczeństwa za pomocą negatywnej definicji: jest to stan braku zagrożenia. Inaczej mówiąc, taki, w którym czujemy się spokojni, jesteśmy wolni od trosk i obaw. Towarzyszy mu uczucie harmonii i komfortu psychicznego.

Jak wynika z piramidy potrzeb człowieka opracowanej przez Masłowa, jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka. Jest punktem wyjścia do tego, żeby była możliwość spełnienia innych, wyższego rzędu, takich jak np. akceptacja czy samorozwój. Przed potrzebą bezpieczeństwa znajdują się jedynie potrzeby fizjologiczne, których zapewnienie jest niezbędne do życia – np. sen czy nawadnianie.

Jak można zdobyć poczucie bezpieczeństwa?

Skąd się ono u nas bierze?

To jest bardzo złożona sprawa, ale zacząłbym od tego, że poczucie bezpieczeństwa opiera się na możliwości przewidzenia tego, co nas spotka w bliższej lub dalszej przyszłości. Tę możliwość dają nam schematy myślenia, których używamy do wyjaśniania zjawisk. Owe schematy opisują, w jaki sposób świat wokół nas jest poukładany i jakie zasady w nim panują. Łamanie tych schematów to dawka nowości, która kieruje naszą uwagę na to, co się będzie działo w przyszłości. Jeśli tylko jesteśmy w stanie to przewidzieć – nasze poczucie bezpieczeństwa nie jest zagrożone. Jeśli jednak przebywamy w środowisku, które jest nieprzewidywalne, zmienne, trudne do uchwycenia i zrozumienia, powoduje to ewidentny stres. Tego rodzaju napięcie bywa korzystne w umiarkowanych dawkach, gdy mobilizuje nas do działania. Ale stan permanentnego stresu związanego z nieprzewidywalnością otoczenia może być dla nas bardzo szkodliwy. Istnieją liczne badania pokazujące, że długotrwałe napięcie sprzyja rozwojowi depresji, podwyższeniu poziomu lęku, powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu pamięci i uwagi, a to tylko niektóre z jego psychologicznych konsekwencji.

Ale przecież ostatnie lata wciąż nas zaskakują wydarzeniami, które były trudne do przewidzenia, jak np. pandemia COVID-19.

Czy nie musimy przywyknąć do stanu nieprzewidywalności?

Nawet jeśli dochodzi do jakiegoś oswojenia z nieprzewidywalnością, na pewno nie odbywa się to bezkosztowo. Wiele badań na całym świecie wykazało dotkliwe psychiczne koszty pandemii COVID-19. Należą do nich objawy depresji, elementy PTSD, zaburzenia snu oraz zaobserwowany wzrost korzystania z substancji psychoaktywnych. A do tego dochodzą konsekwencje utrudnionych w okresie pandemii kontaktów społecznych i zawodowych, które spowodowały m.in. wzrost poczucia samotności. Nieprzewidywalności

sytuacji sprzyjały również niekiedy chaotyczne działania prawodawców.

W takiej sytuacji trzeba znaleźć chociaż jakiś obszar życia, który mimo zmieniającego się i nieprzewidywanego świata pozostaje bezpieczny i stabilny. Obszar, który nas nie zaskakuje, a jeżeli już – to pozytywnie. Mogą to być np. sieci społeczne: przyjaciele, rodzina, znajomi. Dzięki wsparciu społecznemu potrafimy poradzić sobie z różnymi nieprzewidywanymi sytuacjami bez wywołania trwałego poczucia zagrożenia.

A czy można być lepiej lub gorzej uposażonym w tej kwestii przez proces socjalizacji?

Istnieją style przywiązania, które wypracowujemy w dzieciństwie, a które mają na to pewien wpływ. Styl bezpieczny pozwala na łatwiejszą adaptację do niespodziewanych, trudnych warunków, które mogą się pojawić w dorosłym życiu. Dzieci, a następnie dorośli, którym towarzyszy poczucie bezpieczeństwa, są ciekawe świata, a w trudnych momentach, gdy jest ono zachwiane, będą szukać oparcia w bliskich osobach. To jest zdrowy model. Istnieje jeszcze unikowy styl przywiązania, ambiwalentny i przywiązanie zdezor-

Wiele badań na całym świecie wykazało dotkliwe psychiczne koszty pandemii COVID-19.

ganizowane. One z kolei wzmagają brak poczucia bezpieczeństwa. Osoby, które mają wypracowane takie style przywiązania mogą odczuwać frustrację nawet podczas występowania niewielkich zmian.

Ale nie tylko wychowanie wpływa na to, jak reagujemy na zagrożenie i zaskakujące wydarzenia. Niebagatelną rolę odgrywają też tutaj cechy osobowościowe. Psychologia od dawna identyfikuje również taką cechę osobowości jak otwartość na doświadczenie. To jest cecha bardzo wyjątkowa dla każdego człowieka i istnieje całe spektrum poziomu otwartości człowieka na zmiany i nowości. Osoby o niskim natężeniu tej cechy aktywnie poszukują stabilizacji. Mocniej reagują one na utratę przewidywalności i silnie odczuwają utratę poczucia bezpieczeństwa. I odwrotnie – ci, którzy mają wysokie natężenie poziomu otwartości na wszelkiego rodzaju zmiany i przygody, reagują mniej silnie na różnego rodzaju zmiany, są lepiej zaadaptowani, a nawet poszukują niespodzianek. Oprócz takiej cechy jak otwartość na doświadczenie o reakcjach osoby na utratę poczucia bezpieczeństwa



FIZKESY/SHUTTERSTOCK.COM

decyduje też inna charakterystyka osobowości – neurotyczność. Osobowości neurotyczne charakteryzują się większą tendencją do doświadczania negatywnych stanów emocjonalnych, m.in. takich jak lęk czy stres. Neurotyzm jest jednym z czynników ryzyka występowania fobii i innych zaburzeń lękowych. Dlatego osoby o wysokim poziomie neurotyzmu będą silnie reagowały na utratę poczucia bezpieczeństwa. Oprócz czynników społecznych i osobowościowych na poczucie bezpieczeństwa wpływają również inne cechy. Przykładem może być tzw. potrzeba domknięcia poznawczego, która dotyczy preferencji człowieka do posługiwania się utrwalonymi schematami myślenia. Nieprzewidziane zmiany otoczenia łamią te schematy, co uruchamia u osób z wysoką potrzebą domknięcia poznawczego wiele reakcji zarówno nieadaptacyjnych (np. poczucie zagrożenia i związany z nim stres), jak i adaptacyjnych, w postaci dostosowania ww. schematów do nowych warunków. Reasumując, istnieje wiele czynników wpływających na reakcje człowieka na nieprzewidywalność i niekoniecznie wszyscy reagujemy poczuciem zagrożenia czy brakiem poczucia bezpieczeństwa. Ale duża część ludzi tak.

A czy poziom poczucia bezpieczeństwa spada? Czy 100 lat temu ludzie czuli się bezpieczniej?

Oczywiście, że w pewnym sensie tak. Jeszcze przed 100 laty świat był chyba bardziej przewidywalny niż dzisiaj. Jeśli spojrzymy na środowiska, w których żyli nasi dziadkowie i pradiadkowie, stopień skomplikowania ich świata był dużo mniejszy. Oczywiście wielu

z nich przeżyło wojnę, ale gdy porównamy życie dzisiejszego człowieka i np. mieszkańca podkarpackiej wsi z XVII wieku, życie tego drugiego było znacznie mniej skomplikowane. Dzisiaj wszystko płynie i non stop się zmienia. We współczesnym świecie rozpadają się stare schematy funkcjonowania ludzi, ponieważ świat jest dużo mocniej zglobalizowany i bardziej złożony. Wpływają na to przynajmniej dwie sprawy: po pierwsze – rozwój technologii, a po drugie – związany z nim dostęp do informacji.

A czy lepsza edukacja i dostęp do wiedzy nie powinny redukować poczucia zagrożenia?

Tak, ale pod warunkiem, że informacje, które do nas docierają, są spójne i tworzą jasny obraz otaczającego świata. Ja mam poczucie, że w ogóle tak nie jest. Jak 50 lat temu szło się do lekarza, to jego diagnoza była wiążąca i niepodważalna. Dziś wszystko weryfikujemy w różnych źródłach, a informacje, które tam znajdujemy, często są nie tylko niespójne, ale wręcz niemożliwe do pogodzenia. To powoduje wzrost frustracji i braku poczucia bezpieczeństwa.

Jak zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa w dzisiejszym świecie?

Chyba nikt nie zna odpowiedzi na to pytanie. Jakimś sposobem może być szukanie stabilnych przestrzeni albo skupianie się na wycinku rzeczywistości, który możemy kontrolować i zależeć wyłącznie od nas.

ROZMAWIAŁA DR JUSTYNA ORŁOWSKA

Chcesz wiedzieć więcej?

Boot A.B., Eerland A., Jongerling J. et al., *Gathering, processing, and interpreting information about COVID-19*, „Scientific Reports”, vol. 11, 2021, <https://doi.org/10.1038/s41598-021-86088-3>.

Tan C.S., Hashim I.H.M., Pneh K.S. et al., *The mediating role of openness to experience and curiosity in the relationship between mindfulness and meaning in life: evidence from four countries*, „Current Psychology”, 2023, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01430-2>.

Wallbridge Bourmistrova N., Solomon T., Braude P., Strawbridge R., Carter B., *Long-term effects of COVID-19 on mental health: A systematic review*, „Journal of Affective Disorders”, 2022.