

SAMOUTRUDNIANIE – im trudniej tym łatwiej

ODCZUWANIE I DEMONSTROWANIE WŁASNYCH SŁABOŚCI

Człowiek czasami szuka wymówek lub usprawiedliwień.

W tym celu może tworzyć utrudnienia. Można także wykorzystać własne słabości: fizyczne, psychiczne, okoliczności (np. swoje trudne dzieciństwo) lub subiektywne odczucia, jako strategie samoutrudniania, samoobronne. Ludzie „strategicznie” wykorzystują własne słabości. W ten sposób chroni się np. poczucie własnej wartości.

1. NASILENIE SYMPTOMÓW LĘKU EGZAMINACYJNEGO

Człowiek eksponuje swoje słabości (mimo że jest to kosztowne dla poczucia własnej wartości) kiedy jego samoocena jest poważnie zagrożona. Jest to strategia samo utrudniania.

Wykorzystywanie objawów jako wyjaśnienia ewentualnego przyszłego niepowodzenia - łatwiej powiedzieć, że wczoraj bolała mnie głowa, więc dzisiaj nic nie umiem, niż: nie umiem bo nie rozumiem.

2. HIPOCHONDRIA - WYKORZYSTYWANIE DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNYCH

Np. sportowiec skarżący się na „coś tam” przed ważnym występem - wykorzystuje problemy zdrowotne jako utrudnienie umożliwiające psychologiczną samoobronę.

3. SKARŻENIE SIĘ NA TRAUMATYCZNE ZDARZENIA ŻYCIOWE

Bo moje dzieciństwo było trudne.....

4. NIEŚMIAŁOŚĆ JAKO STRATEGIA SAMOUTRUDNIANIA

Trudno się do niej przyznać ale czasem się to robi, aby ochronić jeszcze cenniejsze elementy samooceny. Słabo wypadłem na rozmowie bo jestem nieśmiały – a nie: słabo wypadłem na rozmowie jestem średnio inteligentny albo mało co na niej rozumiałem.

5. DEPRESYJNOŚĆ

Np. pokażę obniżony nastrój w łatwym zadaniu i je źle zrobię (nawet jeśli wiem że mogę) jeżeli wiem, że sukces w pierwszym zadaniu może przynieść kolejne zadanie (a czy dam radę je zrobić?).

6. POGORSZENIE NASTROJU

Ogólna kategoria – wieweeee możliwości!

7. INTERFERENCJE POZNAWCZE

„Trudno mi się skupić”, „dzisiaj mam słaby dzień”...

8. OTYŁOŚĆ

Gdybym tylko.....

SAMOUTRUDNIENIOWE REAKCJE BEHAWIORALNE

„Wszelkie obserwowalne zachowania prowadzące do takiej zmiany sytuacji zadaniowej, która pozwala działającemu podmiotowi dokonać w przyszłości dogodnej interpretacji wyniku osiągniętego w danym zadaniu”.

Słabo wypadłem, bo wczoraj byłem na imprezie...

1. SIEGANIE PO ŚRODKI FARMAKOLOGICZNE

2. PICIE ALKOHOLU

3. ODKŁADANIE PRZYGOTOWANIA NA „OSTATNIĄ CHWILĘ”

Seryjnie stosowane strategie samoutrudniania.

4. NIEWKŁADANIE WYSIŁKU W CZASIE PRZYGOTOWYWANIA DO ZADANIA

Np. osoby niepewne siebie przeznaczają mniej czasu na przygotowanie do zadania intelektualnego niż osoby o wysokim poczuciu własnej wartości.

A niepewni siebie sportowcy mniej trenują przed występem...

5. NIEWKŁADANIE WYSIŁKU W CZASIE WYKONYWANIA ZADANIA

Zmniejszenie wysiłku łatwiejszym wytłumaczeniem niż brak kompetencji...

Wkładamy mniejszy wysiłek, kiedy wynik jest ważny dla naszej samooceny lub przewidujemy niewielką szansę na sukces.

EEE tam, mam to gdzieś, nie chciało mi się tego robić...

6. WYBÓR BARDZO TRUDNEGO ZADANIA

Rzucanie się z motyką na słońce...

7. UCZYNIENIE ZADANIA TRUDNIEJSZYM

Nie może być za łatwo!

A! Nie ma to jak sobie trochę utrudnić...

8. ANGAŻOWANIE SIĘ W DZIAŁANIA ALTRUISTYCZNE

Czasem bardzo wygodna strategia... Trudno zwrócić komuś uwagę, no bo on przecież taki szlachetny...

9. UŁATWIANIE ZADANIA RYWAŁOWI

10. WYBÓR NIEODPOWIEDNIEGO PARTNERA DO WSPÓLNIE WYKONYWANEGO DZIAŁANIA

To nie ja! To on!

PERCEPCJA UTRUDNIENÍ W SYTUACJI ZADANIOWEJ

1. PERCEPCJA PRZYSZŁEGO PARTNERA INTERAKCJI I TRUDNOŚCI ZADANIA

„O ile osoby o wewnętrznym poczuciu kontroli stosowały strategię samoutrudniania polegającą na nieprzychylnym spostrzeganiu przyszłego partnera interakcji, o tyle osoby o zewnętrznym poczuciu kontroli osiągały ten cel poprzez spostrzeganie zadania jako trudnego”.

2. PERCEPCJA WARUNKÓW, W KTÓRYCH WYKONUJE SIĘ ZADANIE

Kiepskiej baletnicy wadzi rąbek u spódnicy...

3. SPOSTRZEGANIE NIESPRAWIEDLIWOŚCI

„Przyjmując negatywne założenia na temat natury rzeczywistości, podmiot zabezpiecza się przed konsekwencjami porażki (to niesprawiedliwość zewnętrznego otoczenia uniemożliwia mu jej uniknięcie), a w przypadku ewentualnego sukcesu może powiedzieć sobie i innym, że jest tak dobry, że nawet nieuczciwość zewnętrznego otoczenia nie może mu przeszkodzić”.

Opracowała agnieszkawrona.pl na podstawie książki „Samoutrudnianie, dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi” (Doliński, Szmajke).

CZY JA TEŻ TAK CZASEM ROBIĘ?

ALE CZY WARTO?