

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
I. WPROWADZENIE TEORETYCZNE W PROBLEMATYKĘ WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI	13
1. Utrata kontroli/samokontroli jako czynnik generujący wyuczoną bezradność	13
2. Formy zaburzeń kontroli według Baumeistera	17
3. Wyuczona bezradność skutkiem utraty kontroli	21
3.1. Model atrybucyjny wyuczonej bezradności	21
3.2. Model informacyjny wyuczonej bezradności	22
II. ŻYCIOWE KONSEKWENCJE UTRATY KONTROLI	26
1. Utrata kontroli/samokontroli jako czynnik generujący wyuczoną bezradność	26
1.1. Uzależnieniowy trening bezradności i jego konsekwencje	28
2. Zadłużenie z perspektywy teorii wyuczonej bezradności	35
2.1. Chroniczne zadłużanie: nowy nałóg, forma uzależnienia behawioralnego?	41
2.2. Skłonność do chronicznego zadłużania się a utrata/osłabienie kontroli	47
2.3. Chroniczne zadłużenie z perspektywy wspólnoty Dłużników Anonimowych	52
2.4. Interesująca perspektywa Stantona Peele'a	60
2.5. Inne potencjalne perspektywy wyjaśnienia paradoksu chronicznego zadłużania się	61

2.6. Problemy szczególne – zadłużenie alimentacyjne z perspektywy teorii wyuczonej bezradności – zagrożenie bezradnością systemową	65
3. Współzależnienie i współzadłużenie z perspektywy teorii wyuczonej bezradności	73
4. Przemoc, uraz, stres pourazowy	83
5. Bezradność intelektualna nie tylko w szkole	92
6. Bezrobocie	103
6.1. Osoby zagrożone wyuczoną bezradnością w obszarze pracy	105
6.2. Osoby aktualnie doświadczające sytuacji utraty pracy	106
6.3. Zatrudnienie nierejestrowane – praca na czarno	116
6.4. Osoby długotrwale bezrobotne	120
7. Wykluczenie społeczne – dygresja dotycząca bezradności społecznej	128
8. Wypalenie zawodowe	143
III. PRAKTYCZNE ASPEKTY WYKORZYSTANIA TEORII WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW I ŚWIADCZENIU POMOCY	151
1. Diagnozowanie symptomów wyuczonej bezradności.	151
2. „Terapia” wyuczonej bezradności.	159
2.1. Opór, interwencja kryzysowa.	165
2.2. Nawroty	171
2.3. Programy wsparcia i pomocy dla osób doświadczających wyuczonej bezradności	174
2.4. Oferta wsparcia dla osób zadłużonych i ich bliskich – próba zastosowania teorii wyuczonej bezradności w praktyce	181
3. Posłowie. Wyuczona bezradność w dobie pandemii i kryzysu lat 2020–2022	193
ZAŁĄCZNIK	216
BIBLIOGRAFIA	218