

PERSPECTIVA

LEGNICKIE STUDIA TEOLOGICZNO-HISTORYCZNE

Rok XXIV 2025 nr 1 (46) s. 110-119

Ks. KACPER RADZKI*

KTO RZĄDZI MOIM ŻYCIEM? MIĘDZY ILUZJĄ KONTROLI A PRAWDZIWĄ WOLNOŚCIĄ.

Łaska buduje na naturze: od Adlera do Rottera.
Jak umiejscowienie kontroli wpływa na strategie
radzenia sobie w sytuacjach trudnych

WHO GOVERNS MY LIFE? BETWEEN THE ILLUSION OF CONTROL AND TRUE FREEDOM.

Grace builds on nature: From Adler to Rotter.
How locus of control shapes coping strategies in difficult situations

Abstract: The article examines the concept of locus of control within both psychological and theological frameworks, integrating the theories of Julian Rotter, Albert Bandura, and Alfred Adler with Augustine's notion of the relationship between grace and nature. The author demonstrates how an individual's sense of control influences coping strategies in difficult situations, drawing on research findings concerning victims of cyberbullying, physically disabled youth, and aggressive adolescents. The article highlights the consequences of both internal and external loci of control and their impact on agency, motivation, and psychological well-being. It emphasizes that a balance between actively shaping one's own life and entrusting oneself to a higher order can foster fuller human development and more effective stress management.

Keywords: locus of control, sense of agency, coping strategies, grace and nature, social determinism.

* Ks. Kacper Radzki – kapłan archidiecezji wrocławskiej, doktor, adiunkt katedry pedagogiki ogólnej Instytutu Filozofii Chrześcijańskiej i Nauk Społecznych Papieskiego Wydziału Teologicznego we Wrocławiu; e-mail: kacper.radzki@pwt.wroc.pl.

Wystarczą dwa kamienie, a historię Francji zmienię, posypie się lawina, której nikt już nie zatrzyma. Królowej na honorze dodam płamę, upokorzę, królowi zaś doradzę, aby absolutną władzę przekazał mnie!

– tak brał życie (nie tylko własne) w swoje ręce kardynał Richelieu w jednej z odsłon musicalu *Trzej muszkietierowie*. To zdanie, wypowiedziane z pewnością siebie i determinacją, nie jest jedynie teatralnym manifestem ambicji – to symbol odwiecznego pragnienia człowieka, by kontrolować rzeczywistość, sterować własnym losem i wywierać wpływ na świat wokół siebie.

Poczucie kontroli nad własnym życiem jest jedną z fundamentalnych potrzeb psychologicznych człowieka. Niezależnie od epoki, kultury czy systemu wartości ludzie od zawsze zastanawiali się, na ile są panami swojego losu, a na ile zależą od czynników zewnętrznych – przypadku, wpływu innych ludzi, a z perspektywy religijnej – także od woli Boga. Zmagamy się z tym pytaniem w najprostszych, codziennych decyzjach i w najważniejszych, przełomowych momentach życia. Czy to my decydujemy o naszym sukcesie, czy może szczęście sprzyja tylko wybranym? Czy porażka jest wyłącznie efektem naszych błędów, czy raczej wynikiem niekorzystnego zbiegu okoliczności? A może – co jeszcze bardziej intrygujące – wszystko jest częścią większego planu, który wymyka się naszej percepcji?

Współczesna psychologia dostarcza nam wielu odpowiedzi na te pytania. Teoria umiejscowienia kontroli Juliana Rottera sugeruje, że ludzie różnią się w sposobie postrzegania własnej sprawczości: niektórzy mają poczucie, że to oni kształtują swój los, inni natomiast przypisują sukcesy i porażki czynnikom zewnętrznym, takim jak los, społeczeństwo, przypadek czy siły wyższe. Z kolei Albert Bandura podkreśla rolę poczucia własnej skuteczności – przekonania, że mamy realny wpływ na przebieg wydarzeń. Alfred Adler zwraca uwagę na wewnętrzną motywację i dążenie człowieka do mocy, które ma prowadzić do samodoskonalenia, a nie dominacji nad innymi.

Jednak naukowa perspektywa to tylko jedna strona medalu. W tradycji filozoficznej i teologicznej od wieków toczy się dyskusja na temat granic ludzkiej wolności. Św. Augustyn, jeden z najważniejszych myślicieli chrześcijaństwa, wskazywał, że człowiek nie jest istotą całkowicie autonomiczną – jego natura, choć obdarzona wolną wolą, jest jednocześnie ograniczona, podatna na błędy i niedoskonała. Dopiero łaska Boża daje mu siłę, by naprawdę kierować swoim życiem w sposób mądry i harmonijny.

To właśnie w tym miejscu dochodzimy do jednej z kluczowych myśli augustiańskiej antropologii: *Gratia supponit naturam* – łaska buduje na naturze. Co to oznacza w kontekście rozważań nad umiejscowieniem kontroli? Z jednej strony człowiek rzeczywiście dysponuje zdolnością decydowania o sobie: ma rozum, wolną wolę i umiejętność przewidywania skutków swoich działań. Jednak sama natura ludzka jest niedoskonała – obciążona skłonnością do błędu, słabością, podatnością na zewnętrzne wpływy. Gdybyśmy chcieli polegać wyłącznie na własnych

siłach, nasze możliwości byłyby ograniczone. Dlatego chrześcijańska wizja człowieka nie odrzuca ani autonomii, ani sprawczości, ale wskazuje na konieczność ich uzupełnienia łaską Bożą.

Augustiańska zasada łaski i natury znajduje odzwierciedlenie także w psychologii. Poczucie wewnętrznej kontroli, które według Rottera i Bandury zwiększa skuteczność działania, samo w sobie nie jest wystarczające do osiągnięcia pełni szczęścia i spełnienia. Osoba całkowicie skoncentrowana na własnej sprawczości może popaść w złudzenie wszechmocy, które prowadzi do frustracji, gdy tylko natrafi na rzeczywistość wymykającą się jej kontroli. Z drugiej strony osoba całkowicie uzależniona od zewnętrznych okoliczności, pozbawiona poczucia wpływu, często czuje bezradność, lęk i brak inicjatywy.

Właśnie dlatego chrześcijańska perspektywa dodaje do tej układanki element kluczowy: człowiek jest powołany do działania, ale nie jest samotną wyspą. Potrzebuje wsparcia – zarówno wspólnoty, jak i Boga. W momentach, w których jego ludzka natura okazuje się niewystarczająca, łaska może go uzdolnić do rzeczy, które w innej sytuacji wydawałyby się niemożliwe. To w niej tkwi prawdziwa tajemnica harmonii między wolnością a pokorą, między aktywnym kształtowaniem życia a zdolnością do zawierzenia Temu, który wie więcej.

Każdego dnia stajemy przed dylematem: na ile możemy kształtować swoją przyszłość, a na ile musimy zaakceptować to, co od nas niezależne? Jaką rolę w podejmowaniu decyzji odgrywa nasza siła woli, a jaką wpływ otoczenia, wychowanie, kultura czy przekonania religijne? Czy większa kontrola nad własnym życiem rzeczywiście przynosi szczęście, czy może to właśnie akceptacja niepewności daje prawdziwy spokój?

Niniejszy tekst podejmuje próbę odpowiedzi na te pytania, łącząc perspektywę psychologiczną z teologiczną refleksją o naturze człowieka i jego dążeniu do kontroli nad rzeczywistością. Być może ostateczna odpowiedź leży gdzieś pomiędzy: w równowadze między aktywnym kształtowaniem swojego losu a pokornym przyjęciem tego, co nieuniknione. Bo czy rzeczywiście wzięcie życia w swoje ręce oznacza wyłącznie walkę o pełną autonomię, czy może raczej sztukę mądrego rozeznawania i współpracy z Kimś większym niż my sami? Jak uczy Augustyn – człowiek nie jest ani marionetką w rękach losu, ani władcą absolutnym. Jest istotą, której natura ma swoje granice, ale dzięki łasce może sięgać wyżej, dalej i głębiej, niż kiedykolwiek byłby w stanie czynić to samodzielnie.

1. ŁASKA I NATURA: AUGUSTYNOWE ROZUMIENIE LUDZKIEJ KONTROLI

Zanim przejdziemy do teorii Adlera, Bandury i Rottera, warto sięgnąć do klasycznego rozumienia ludzkiej kondycji w myśli chrześcijańskiej. Św. Augustyn

analizując zmagania człowieka z rzeczywistością, podkreślał, że choć człowiek nosi w sobie naturalne dążenie do dobra i szczęścia, to jednak sam z siebie nie jest w stanie osiągnąć pełni doskonałości. Natura ludzka, osłabiona skutkami grzechu pierwotnego, nie wystarcza, by skutecznie przezwyciężać trudności i radzić sobie z własnymi ograniczeniami. Łaska Boża jest więc tym, co doskonali naturę, uzdalniając człowieka do tego, czego sam z siebie osiągnąć nie może. Nie neguje to jednak naturalnych zdolności człowieka – przeciwnie, łaska je podtrzymuje i ukierunkowuje na właściwe dobro¹.

Z tego punktu widzenia koncepcja umiejscowienia kontroli, która zakłada, że człowiek może mieć wewnętrzne przekonanie o własnym wpływie na rzeczywistość, koresponduje z chrześcijańskim rozumieniem współpracy natury z łaską. Człowiek, dążąc do przezwyciężenia trudności, nie jest jedynie zdany na siebie – posiada naturalne możliwości działania, ale ich skuteczność zależy od współpracy z darem łaski. Oznacza to, że umiejscowienie kontroli wewnętrznej nie powinno prowadzić do postawy skrajnie autonomicznej i odrzucenia Bożego działania, lecz raczej do świadomego przyjęcia, że Bóg umacnia człowieka w jego wysiłkach.

Zaakceptowanie własnych naturalnych ograniczeń stanowi wyzwanie. Jak twierdzi Adler, przedstawiciel psychoanalitycznego podejścia w psychologii,

[...] ludzi cechuje dążenie do mocy, które nie jest pragnieniem panowania nad innymi, lecz potrzebą samodoskonalenia, napędzaną przez «pęd ku górze» w stronę ideału².

U podstaw swojej teorii umieścił Adler uczucie społeczne, empatię i troskę o drugiego człowieka. Twierdził, że

[...] ludzie związani z innymi łatwiej radzą sobie z własnymi problemami, mają większe poczucie własnej wartości i są psychologicznie silniejsi³.

Poglądy te znalazły potwierdzenie we współczesnych badaniach i psychoterapii, które udowodniły, że osoby wykazujące duże uczucie społeczne przeżywały w porównaniu z innymi mniej stresów oraz lepiej radziły sobie w sytuacjach stresowych. Przeciwnie osoby o niewielkim uczuciu społecznym – przeżywały w kontekście stresu lęk, depresję a nawet wrogość⁴.

¹ Por. AUGUSTYN ŚW., *Wyznania*, tłum. S. Stabryła, Kraków 1997.

² C. TRAVIS, C. WADE, *Psychologia. Podejścia oraz koncepcje*, Poznań 2008, s. 433.

³ *Tamże*.

⁴ Por. *tamże*.

2. BANDURA I ROTTER: WEWNĘTRZNE UMIEJSCOWIENIE KONTROLI A ZAUFANIE OPATRZNOŚCI

Wielu z nas pragnie poznania tego, co kieruje naszym postępowaniem i na nas wpływa. Z pomocą może przyjść nam Albert Bandura, który w swojej teorii społecznego uczenia się

[...] wskazuje na złożone interakcje czynników indywidualnych zachowań i bodźców środowiskowych [...], które mogą na siebie wpływać i wzajemnie zmieniać, a zmiana rzadko jest jednokierunkowa⁵.

Zjawisko to nazywa Bandura wzajemnym determinizmem. Sytuacja taka oznacza, że nie tylko jesteśmy kształtowani przez rzeczywistość, ale jednocześnie mamy wpływ na warunki, w których żyjemy. Na tej podstawie Bandura wprowadził do swojej koncepcji pojęcie własnej skuteczności, które „[...] jest przekonaniem, że w konkretnej sytuacji jesteśmy w stanie zachować się adekwatnie”⁶. Poczucie własnej skuteczności wpływa na percepcję, motywację i zachowania⁷.

Podążając nakreśloną w tytule ścieżką, dochodzimy do Rottera. Dlaczego on? Ponieważ odpowiedział na pytanie: kto wpływa na nas i kontroluje nasze życie? W swojej teorii oczekiwań wskazał, że oczekiwania odzwierciedlają stopień, w jakim jesteśmy przekonani, że nasze zachowanie w określonej sytuacji zapewni nam realizację celu i tym samym dostarczenie nagrody. Był przekonany, że

[...] ludzie wnoszą szczególne oczekiwania do wielu sytuacji, z którymi mierzą się w ciągu życia [...], że rozwijają ogólne oczekiwania na temat stopnia, w jakim są w stanie kontrolować realizację swoich celów i zamierzeń⁸.

Na tej podstawie zdefiniował wymiar umiejscowienia kontroli, w którym uważał ludzi z wewnętrznym (są bardziej przekonani, że wynik ich działań jest zbieżny z ich działaniami) i zewnętrznym (są bardziej przekonani, że wynik ich działań jest bardziej zależny od czynników środowiskowych) umiejscowieniem kontroli⁹.

Podsumowując, warto przypomnieć, że Bandura w swojej teorii wzajemnego determinizmu podkreślił, że człowiek nie jest jedynie biernym odbiorcą rzeczywistości, lecz aktywnie kształtuje swoje otoczenie poprzez własne przekonania i działania. Podobnie Rotter wskazał, że osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli wykazują większą inicjatywę i odpowiedzialność za własne życie.

W myśli chrześcijańskiej pojawia się jednak pytanie: czy całkowita kontrola nad własnym życiem jest rzeczywiście możliwa? W tradycji teologicznej

⁵ P. ZIMBARDO, R. GERRIG, *Psychologia i życie*, Warszawa 2021, s. 593.

⁶ *Tamże*.

⁷ Por. *tamże*.

⁸ *Tamże*, s. 590.

⁹ Por. *tamże*.

odnajdujemy koncepcję opatrności Bożej, która nie neguje ludzkiej wolności, lecz wskazuje na to, że ostateczna władza nad historią i losem człowieka spoczywa w rękach Boga. Wewnętrzne umiejscowienie kontroli może więc przybrać różne formy – od skrajnej autonomii po pełne zaufanie Bogu. Chrześcijanin, posiadający poczucie własnej sprawczości, powinien jednocześnie pamiętać, że „serce człowieka obmyśla drogę, lecz Pan utwierdza jego kroki” (Prz 16,9).

Walka z czasem, nieprzewidziane sytuacje, różny, zmienny charakter interakcji społecznych to tylko niektóre czynniki mogące powodować napięcie i towarzyszący mu stres. Właściwa nań reakcja staje się w dzisiejszych czasach niemal receptą na lepsze życie.

Mając nakreślone podłoże teoretyczne, przyjrzyjmy się tytułowemu zagadnieniu: jak umiejscowienie kontroli wpływa na radzenie sobie ze stresem?

3. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM JAKO DUCHOWE ZADANIE

W omawianym zagadnieniu pomocne okazują się badania przeprowadzone na trzech różnych grupach społecznych: ofiarach cyberprzemocy¹⁰, młodzieży niepełnosprawnej fizycznie¹¹ oraz agresywnej młodzieży¹². W pierwszym przypadku przebadano 60 uczniów w wieku gimnazjalnym (30-osobowa grupa eksperymentalna i 30-osobowa grupa kontrolna). Doznawanie cyberprzemocy jest trudną sytuacją dla ofiary, silnie stresującą, stanowi duże wymaganie, któremu ofiara musi sprostać. Działa weń wówczas, jak twierdził Adler, dążenie do przewyciężenia, które przejawia się jako woła mocy – dążenie człowieka do poradzenia sobie z poczuciem bezradności i stania się silną, skutecznie działającą jednostką¹³. Niemożność zidentyfikowania źródła i przyczyny zagrożenia skutkuje poczuciem utraty kontroli. Jest to sytuacja wysoce niekomfortowa. Poczucie kontroli wiąże się z dobrym samopoczuciem – jego utrata ze złym. Kiedy osoba nie chce ponosić odpowiedzialności za działania, zwłaszcza zakończone porażką (a to dotyczy osób dotkniętych cyberprzemocą, niemogących zlokalizować ani ustalić sprawców), wówczas, chroniąc obraz własnego „ja”, lokalizuje przyczyny zdarzeń w środowisku zewnętrznym¹⁴. Wyniki badań wskazują, że ofiary cyberprzemocy charakteryzują

¹⁰ Por. M. SZULC, *Sposoby radzenia sobie ze stresem i umiejscowienie poczucia kontroli u ofiar cyberprzemocy*, „Pomeranian Journal of Life Sciences” 2018, nr 64 (3), s. 81-87.

¹¹ Por. B. ZIÓŁKOWSKA, *Radzenie sobie ze stresem młodzieży niepełnosprawnej fizycznie w świetle problematyki umiejscowienia kontroli*, „Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej” 2019, nr 36, s. 141-158.

¹² Por. D. BORECKA-BIERNAT, *Agresywna strategia radzenia sobie młodzieży w społecznych sytuacjach trudnych a poczucie umiejscowienia kontroli oraz jej uzależnienie od postaw rodzicielskich*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika” 2007, t. 16, s. 117-132.

¹³ Por. C.S. HALL, G. LINDZEY, J.B. CAMPBELL, *Teorie osobowości*, Warszawa 2013.

¹⁴ Por. M. SZULC, *Sposoby radzenia sobie ze stresem*.

się zewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Osoby te nie mają wypracowanej skutecznej strategii radzenia sobie ze stresem. W większości przypadków deklarują bezradność i pozostają w krzywdzącej je relacji. Przeciwnie badani z grupy kontrolnej – w sytuacji zagrożenia przemocą stosują skutecznie sposoby techniczne (blokowanie) oraz unikają relacji i dużo łatwiej określają tę sytuację jako niebezpieczną. Wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli wiąże się ze stosowaniem skuteczniejszej strategii radzenia sobie ze stresem, a także poprawia ogólną jakość życia¹⁵.

W przypadku młodzieży niepełnosprawnej fizycznie przepadano także 60 osób (z identycznym rozdziałem na grupę eksperymentalną i kontrolną). Zachowania osób niepełnosprawnych interesowały Adlera. Badał on, w jaki sposób kompensują swoje kalectwo. Na podstawie obserwacji doszedł do przekonania, że ludzie doświadczający boleśnie poczucia niższości dążą do jego przewyciężenia, wyznaczając w ten sposób cel swojego życia¹⁶. Wyniki badań dowodzą, że niepełnosprawność fizyczna lub jej brak nie wpływają znacząco na radzenie sobie ze stresem, występuje natomiast pogłębiające się poczucie bezradności w przypadku niemożności kompensacji niepełnosprawności, skutkujące znacząco większym zewnętrznym poczuciem umiejscowienia kontroli. Osoby te częściej wykazują bezradność wobec sytuacji stresowych i porzucają aktywne sposoby radzenia sobie z nimi (w przeciwieństwie do osób z wewnętrznąsterownością)¹⁷.

Trzecią grupę badanych stanowiło 481 dzieci w wieku gimnazjalnym. Jest to okres życia, w którym bardzo ważną grupę sytuacji trudnych stanowią sytuacje społeczne, a więc takie, które stwarzają zagrożenie dla cenionych wartości, realizacji potrzeb i dążeń natury społecznej. To momenty życia szkolnego, w których człowiek jest ostro krytykowany, zostaje uwikłany w konflikt interpersonalny albo przez oczekiwania innych musi zrezygnować z ważnych dla siebie rzeczy. Ze szkołą wiąże się władczy nacisk i sztywność wymagań nauczyciela. Okoliczności te mogą rodzić poczucie niepełnowartościowości. W chwili, kiedy gimnazjaliści nie są w stanie sprostać wymaganiom sytuacyjnym, reagują agresywnie¹⁸. Adler zauważył w tym przejaw protestu przeciw niższości i słabości¹⁹. Wyniki badań wykazały, że osoby z zewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli częściej reagują agresją. Niewiara w możliwość uzyskania pożądaných rezultatów własnych działań czy brak poczucia odpowiedzialności za niepowodzenia sprzyja ujawnieniu przez młodzież strategii agresji w sytuacjach trudnych społecznie²⁰.

¹⁵ Por. *tamże*.

¹⁶ C.S. HALL, G. LINDZEY, J.B. CAMPBEL, *Teorie osobowości*.

¹⁷ Por. B. ZIÓŁKOWSKA, *Radzenie sobie ze stresem młodzieży niepełnosprawnej fizycznie*.

¹⁸ Por. D. BORECKA-BIERNAT, *Agresywna strategia radzenia sobie*.

¹⁹ Por. C.S. HALL, G. LINDZEY, J.B. CAMPBEL, *Teorie osobowości*.

²⁰ Por. D. BORECKA-BIERNAT, *Agresywna strategia radzenia sobie*.

Wszystkie przytoczone badania wskazują, że strategie radzenia sobie ze stresem podejmowane przez osoby o wewnętrznym umiejscowieniu poczucia kontroli skutkują ich izolacją i zarzuceniem inicjatyw prospołecznych. Sytuacja ta potwierdza psychoanalityczne poglądy Alfreda Adlera o zależności pomiędzy uczuciem społecznym, empatią i troską o drugiego człowieka a radzeniem sobie w sytuacjach trudnych. Parafrazując je, można powiedzieć, że im mniejsza wewnątrzsterowność, tym dalej od społeczeństwa i tym trudniej w stresie.

Analizowane badania nad umiejscowieniem kontroli w kontekście stresu wskazują na znaczenie społecznego wsparcia i zdolności adaptacyjnych. Warto jednak dodać perspektywę duchową – stres i trudności życiowe mogą być także momentami wzrostu duchowego. Św. Paweł pisał: „Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia” (Flp 4,13), co wskazuje, że siła do przewyciężania kryzysów nie wynika wyłącznie z osobistego potencjału, lecz z relacji z Chrystusem.

Tradycja duchowości chrześcijańskiej, zwłaszcza św. Ignacego Loyoli, podkreśla znaczenie rozeznania duchowego w trudnych sytuacjach. Nie chodzi jedynie o to, *jak* kontrolujemy rzeczywistość, ale *komu* powierzamy naszą kontrolę – czy kierujemy się własną wolą, czy też powierzamy się Bogu, który wie lepiej, co dla nas dobre.

4. MIĘDZY SPRAWCZOŚCIĄ A ZAWIERZENIEM

Nasze życie w naszych rękach? To pytanie, które może wydawać się proste, w rzeczywistości otwiera przed nami szeroką przestrzeń refleksji nad ludzką wolnością, zdolnością do działania i granicami kontroli. Konstancja, bohaterka musicalu *Trzej muszkieterowie*, wyraża silną potrzebę samostanowienia, pragnienie wpływu na własny los i unikania biernego czekania na to, co przyniesie przyszłość.

Nie umiem na Ciebie czekać, nie umiem, Powłóczyć wzrokiem po drzewach –
nie umiem. Nie umiem martwić się tak po prostu, Chcę dzielić chociaż część
Twego losu. Nie chcę tutaj tkwić!

Jest to echo głęboko zakorzenionej w ludzkiej psychice potrzeby sprawczości – dążenia do tego, by nie być jedynie obserwatorem wydarzeń, ale ich aktywnym uczestnikiem.

Czy jednak pełna kontrola nad własnym życiem jest możliwa? Współczesna psychologia ukazuje dwa skrajne podejścia: ludzi o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli, którzy wierzą, że ich los zależy od nich samych, oraz tych, którzy postrzegają siebie jako ofiary okoliczności. Pierwsza postawa wiąże się z większą skutecznością w działaniu, lecz może prowadzić do iluzji wszechmocy i frustracji, gdy rzeczywistość okazuje się nieprzewidywalna. Druga z kolei sprzyja poczuciu bezradności, które osłabia zdolność do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Św. Augustyn daje nam trzecią drogę – harmonię między naturą a łaską. Człowiek został stworzony do tego, by działać, podejmować decyzje, dążyć do wzrostu. Posiada wolność i zdolność kształtowania swojej przyszłości. Ale jednocześnie jego natura jest ograniczona, podatna na błędy, słabości i wpływy, które go przerastają. Właśnie dlatego *gratia supponit naturam* – łaska buduje na naturze. Nie niweluje jej, nie zastępuje ludzkiego wysiłku, lecz go wspiera, udoskonala i kieruje ku pełniejszemu rozwojowi.

Czy powinniśmy więc bezgranicznie ufać własnym zdolnościom? A może lepiej zdać się na los i przyjąć bierną postawę wobec życia? Żadna z tych dróg nie prowadzi do prawdziwego spełnienia. Chrześcijańska antropologia uczy, że człowiek powinien działać – wykorzystywać swoją wolność, rozwijać talenty, podejmować odpowiedzialne decyzje. Ale jednocześnie powinien mieć świadomość, że jego siły nie są nieskończone, a nad rzeczywistością istnieje porządek, który przekracza ludzką logikę. Zaufanie opatrności nie oznacza rezygnacji z działania – przeciwnie, nadaje mu głębszy sens i pozwala odnaleźć spokój tam, gdzie ludzka kontrola zawodzi.

Wzięcie życia w swoje ręce to nie tylko kwestia siły woli i determinacji. To także sztuka mądrego rozeznawania, umiejętność przyjęcia tego, na co nie mamy wpływu, i otwartość na rzeczywistość większą niż my sami. W codziennym życiu oznacza to, że możemy starać się jak najlepiej – uczyć się, pracować, dążyć do celów, ale jednocześnie pozostawać pokornymi wobec tego, co niespodziewane.

Konstancja w musicalu pragnie przejąć kontrolę nad swoim losem – chce działać, nie chce biernie czekać. I w tym sensie jej postawa jest bliska ideałowi sprawczości. Ale pełnia wolności nie polega wyłącznie na zdobywaniu wpływu. To również zdolność do zawierzenia. Bo prawdziwa siła człowieka nie leży w jego zdolności do kontrolowania wszystkiego, ale w umiejętności mądrego zarządzania tym, co w jego mocy – i ufne powierzenie reszty Temu, który zna ścieżki lepiej, niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

BIBLIOGRAFIA

- AUGUSTYN ŚW., *Wyznania*, tłum. S. Stabryła, Kraków: Wydawnictwo WAM 1997.
- BORECKA-BIERNAT D., *Agresywna strategia radzenia sobie młodzieży w społecznych sytuacjach trudnych a poczucie umiejscowienia kontroli oraz jej uzależnienie od postaw rodzicielskich*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika” 2007, t. 16, s. 117-132.
- HALL C.S., LINDZEY G., CAMPBEL J.B., *Teorie osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2013.
- SZULC M., *Sposoby radzenia sobie ze stresem i umiejscowienie poczucia kontroli u ofiar cyberprzemocy*, „Pomeranian Journal of Life Sciences” 2018, nr 64 (3), s. 81-87.

TRAVIS C., WADE C., *Psychologia. Podejścia oraz koncepcje*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka 2008.

ZIMBARDO, P. GERRIG R., *Psychologia i życie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA. 2021.

ZIÓŁKOWSKA B., *Radzenie sobie ze stresem młodzieży niepełnosprawnej fizycznie w świetle problematyki umiejscowienia kontroli*, „Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej” 2019, nr 36, s. 141-158.

Streszczenie: Artykuł analizuje pojęcie umiejscowienia kontroli w kontekście psychologicznym i teologicznym, łącząc teorię Juliana Rottera, Alberta Bandury i Alfreda Adlera z augustiańską koncepcją relacji między łaską a naturą. Autor przedstawia, jak poczucie kontroli wpływa na strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, przywołując wyniki badań dotyczących ofiar cyberprzemocy, młodzieży niepełnosprawnej fizycznie oraz agresywnej młodzieży. Wskazuje na konsekwencje zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego umiejscowienia kontroli oraz ich wpływ na poczucie sprawczości, motywację i dobrostan psychiczny. Podkreśla, że równowaga między aktywnym kształtowaniem własnego życia a zawierzeniem wyższemu porządkowi może prowadzić do pełniejszego rozwoju człowieka i skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: umiejscowienie kontroli, poczucie sprawczości, strategie radzenia sobie ze stresem, łaska i natura, determinizm społeczny.