**Mogę wybrać wszystko, nie potrafię wybrać nic, czyli jak sobie radzić z paraliżem decyzyjnym**

**Codziennie podejmujemy tysiące decyzji – większość z nich nawet nie trafia do naszej świadomości. Jednak w świecie pełnym nieustannych wyborów, mnogość opcji potrafi nas unieruchomić, zamiast uwolnić. Od decyzji życiowych, przez karierę, po wybór serialu na wieczór – współczesna rzeczywistość przeciąża nasz umysł, prowadząc niekiedy do zjawiska zwanego paraliżem decyzyjnym. Na czym polega ten mechanizm, dlaczego może być tak frustrujący – i jak go przezwyciężyć – tłumaczy psycholożka Żaneta Rachwaniec z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.**

**Aż 35 tysięcy decyzji w ciągu dnia!**

Według badaczy dorosły człowiek podejmuje nawet 35 tys. decyzji w ciągu każdego dnia[[1]](#footnote-0), choć nie jest to liczba wynikająca z jednego konkretnego badania, a raczej zobrazowanie skali poznawczego obciążenia codziennością. Wiele z tych procesów decyzyjnych przebiega nieświadomie z wykorzystaniem informacji, które mamy. Jednak niektóre wybory wymagają świadomego zastanowienia. W obecnych czasach zmuszeni jesteśmy podejmować ich dużo więcej, niż miało to miejsce kiedykolwiek wcześniej.

– Rzeczywistość dostarcza nam milionów opcji – od tych poważnych, związanych np. z wyborem partnera życiowego, kariery czy miejsca zamieszkania, poprzez to co zjeść i w co się ubrać, co obejrzeć wieczorem, aż po to, na czym skupić uwagę dłużej, scrollując TikToka – mówi Żaneta Rachwaniec z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.

**Czym jest paraliż decyzyjny?**

Dlaczego, choć wydaje się, że możemy wszystko, coraz częściej mamy trudność z podjęciem prostych decyzji? Przyczyną jest nadmiar dostępnych opcji prowadzący do paraliżu decyzyjnego – stanu, w którym mnogość możliwości przytłacza nas, uniemożliwiając dokonanie wyboru. Problem ten opisywany był przez psychologów od dawna, jednak w dobie streamingu, e-commerce i mediów społecznościowych znacząco przybiera na sile. Paradoks wyboru[[2]](#footnote-1) polega na tym, że im większy wybór, tym więcej odczuwanego stresu i mniejsza satysfakcja z wyboru. – Jeśli do tego dodamy zjawisko dysonansu podecyzyjnego[[3]](#footnote-2), polegające na odczuwaniu napięcia psychicznego po dokonaniu wyboru w obawie, że nie była to opcja idealna czy przynajmniej najlepsza, podejmowanie decyzji staje się jeszcze trudniejsze i bardziej nieprzyjemne.

Konieczność wyboru spośród wielu opcji uruchamia procesy poznawcze i angażuje wiele obszarów mózgu, m.in.: korę przedczołową (odpowiedzialną za analizę i przewidywanie skutków), ciało migdałowate (emocje) i układ nagrody.

– Gdy dostępnych alternatyw jest zbyt wiele, mózg doświadcza przeciążenia informacyjnego, co prowadzi do zmęczenia decyzyjnego. Pojawiają się: niepokój, frustracja, lęk przed popełnieniem błędu i FOMO (ang. *fear of missing out*) – obawa, że coś nas omija – wyjaśnia psycholożka.

Wymienione skutki są szczególnie silne u perfekcjonistów, osób z cechami neurotycznymi, zmagających się z silnym lękiem czy o niskim poziomie tolerancji na niepewność. Dodatkowo osoby z wysoką potrzebą poznawczego domknięcia (czyli dążeniem do szybkiego i jednoznacznego rozwiązania) mogą reagować silniejszym stresem, gdy nie widzą „jednej dobrej odpowiedzi”[[4]](#footnote-3). Duże problemy z podejmowaniem decyzji mają również osoby z pokolenia Z i millenialsi dorastający w kulturze natychmiastowego dostępu do setek opcji[[5]](#footnote-4). W rodzinach paraliż decyzyjny może prowadzić m.in. do: kłótni (np. rodzice i dzieci nie mogą się dogadać przy wyborze serialu), unikania odpowiedzialności („zdecyduj ty”) czy napięć między partnerami (np. godzinna debata o wyborze restauracji).

**Jak sobie pomóc?**

Czym jest myślenie nieświadome[[6]](#footnote-5) i jak je wykorzystać? To proces przetwarzania informacji poza naszą świadomą uwagą. Nazywany czasem „intuicją”, odgrywa ogromną rolę w podejmowaniu szybkich decyzji, rozwiązywaniu problemów, gdy świadoma analiza jest nieskuteczna, scalaniu rozproszonych danych w spójną całość (efekt „olśnienia” czy – jak nazywają to psychologowie – wglądu[[7]](#footnote-6)). Badania pokazują, że po przeanalizowaniu danych warto zrobić przerwę i dać podświadomości działać[[8]](#footnote-7).

– Często po czasie odpoczynku podejmujemy lepsze decyzje niż przy świadomym „wałkowaniu tematu” – wskazuje psycholożka i tłumaczy – Jeśli mamy do wyboru 12 podobnych seriali na platformie streamingowej, czytamy opisy, oglądamy zwiastuny, pytamy znajomych. Mija godzina i nadal nie oglądamy nic… Warto spróbować przez chwilę zrobić coś innego – pozwolić, by intuicja podsunęła wybór, zminimalizować opcje (np. tylko 3 rzeczy do porównania), słuchać sygnałów ciała i emocji, np. „do tego tytułu wraca mi myśl”, to może być znak, że warto za tym pójść.

Co jeszcze możemy zrobić? Ekspertka podpowiada:

* Ustal warunki wyboru, np.: „Dziś oglądamy tylko komedię, do 2 godzin” – ograniczenie opcji zmniejsza stres.
* Stosuj regułę 2-3 opcji: zamiast przeglądać całą bibliotekę platformy streamingowej, wybierz 2 filmy i zdecyduj pomiędzy nimi.
* Wyznacz sobie limit czasowy: „Wybieram w 3 minuty”, to pomaga unikać spirali analizowania.
* Zmień perspektywę: zamiast szukać „najlepszej opcji” – szukaj „wystarczająco dobrej”. (Według angielskiego powiedzenia: *good enough is better than perfect*).
* Ćwicz podejmowanie decyzji z dziećmi: daj dziecku wybór między 2 rzeczami i akceptuj jego decyzję. To buduje sprawczość i zaufanie do siebie.
* Zredukuj szum informacyjny: mniej kont, mniej subskrypcji, mniej aplikacji – to mniej okazji do przeciążenia.

– I najważniejsze – pamiętaj, że dla codziennego skutecznego funkcjonowania Twoje wybory nie muszą być idealne, a podjęta decyzja jest zazwyczaj lepsza niż tkwienie w decyzyjnym paraliżu! – podpowiada Żaneta Rachwaniec.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Vohs, Baumeister i in., 2011 [↑](#footnote-ref-0)
2. Schwartz, 2004 [↑](#footnote-ref-1)
3. Festinger, 1957 [↑](#footnote-ref-2)
4. Diedrich, Musch, 2018 [↑](#footnote-ref-3)
5. Deloitte, 2021; Kelly, 2023 [↑](#footnote-ref-4)
6. Kahneman, Tversky, 1979 [↑](#footnote-ref-5)
7. Csikszentmihalyi, 1996 [↑](#footnote-ref-6)
8. Dijksterhuis, 2006 [↑](#footnote-ref-7)