

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ – ЧТО ЭТО И КАК ОТ НЕЁ ИЗБАВИТЬСЯ

Приобретенной, заученной или выученной беспомощностью называют состояние, когда человек находится в некомфортной для себя ситуации и бездействует вместо того, чтобы изменить ее. Фактически он просто ждет, что кто-то решит проблему за него или что ситуация исправится сама собой. Но, к сожалению, так происходит далеко не всегда. И здесь кроется главная проблема выученной беспомощности: вместо того чтобы шаг за шагом решать проблемы и искать имеющиеся возможности, личность, подверженная данному синдрому, ничего не предпринимает.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПОДВЕРЖЕНЫ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ И КАК ЕЕ ПРЕОДОЛЕТЬ

Прежде давайте поговорим о том, как ученые пришли к пониманию данного явления и доказали его на ряде экспериментов.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА СОБАКАХ

В 60-х годах отец-основатель позитивной психологии Мартин Селигман и Стивен Майерс заинтересовались экспериментом Пенсильванского университета, основанным на теории Ивана Павлова.

Целью опыта было провоцирование у собак реакции страха на высокочастотные звуки. Для этого животных поместили в закрытое пространство и били током сразу после звукового сигнала. У собак не было возможности выбраться, и они были вынуждены смиряться с болью. После серии экспериментов лаборанты открыли клетки.

Ожидалось, что, когда у подопытных появится возможность избежать удара тока, они воспользуются ей и сбегут, как только услышат привычный звук, предвещающий о скорой болезненной реакции. Однако животные не предпринимали попыток покинуть клетку и жалобно скулили. Собаки смирились с неизбежностью и демонстрировали выученную беспомощность.

Тогда Селигман и Майерс решили провести собственный эксперимент – спорный с точки зрения морали, но наглядный. Они разделили подопытных собак на три категории. В клетки, где сидела третья группа невольных испытуемых, ток не проводился. Командам №1 и №2 повезло меньше: они подвергались электрическому разряду, но на разных условиях. В клетках для первой группы был рычаг, при нажатии на который подача тока прекращалась. В клетках для второй группы рычага не было – здесь ток прекращался только тогда, когда свой рычаг использовали испытуемые из команды №1.

Затем подопытных объединили и посадили в общую клетку с низкой перегородкой, через которую можно было перепрыгнуть и избежать разряда. По итогам опыта шансом ускользнуть воспользовались собаки из групп №1 и №3. *Животные из второй группы, у которых не было возможности повлиять на ситуацию на предыдущем этапе, даже не пытались выбраться: вместо этого они переносили удары, лежа на полу и скуля.*

На этом мучения собак не закончились. Сторонники теории бихевиоризма усомнились в результатах эксперимента и заявили, что испытуемые из второй команды оставались в своих клетках потому, что их неподвижность случайным образом положительно подкреплялась (иными словами, животные могли подумать, что боль прекращается, если они ничего не предпринимают). Тогда Майерс предложил делать положительное подкрепление в случае пассивного поведения собак и понаблюдать за их поведением.

Для этого был проведен еще один опыт. Собак снова разделили на три группы. Счастливики из третьей команды традиционно не подвергались болезненным ударам. Животным из группы №2 снова не предоставили возможности самостоятельно избежать боли, а собакам первой группы ток переставали подавать в том случае, если они замирали в неподвижном состоянии.

После серии опытов собак снова пересадили в клетки с невысокими перегородками. Согласно теории бихевиоризма, сидевшие неподвижно животные, чтобы не подвергнуться удару тока, должны были остаться в боксе. Но все получилось иначе: подопытные из группы №2, которые не могли повлиять на ситуацию в предыдущей части эксперимента, не стремились покинуть ящик. А собаки из команды №1 замирали на несколько мгновений и выпрыгивали из бокса, когда понимали, что болезненное воздействие тока не прекращается.

Из этого последовал вывод, изменивший психологию. Животные, у которых был опыт успешного избавления от боли, смогли адаптироваться к новой ситуации.

Чтобы не делать данный эксперимент совсем бесчеловечным, ученые переучили собак, проявивших беспомощность. Лаборанты начали сами перетаскивать животных из бокса, и подопытные поняли, что способны выбраться из неприятной ситуации. После этого собаки демонстрировали умение преодолевать преграды.

ЭКСПЕРИМЕНТ СО СТУДЕНТАМИ

Ученый из Германии Юлиус Куль предлагал своим студентам задачи, у которых не было решения. Когда подопытные предсказуемо сталкивались с

трудностями, коварный преподаватель нелестно высказывался об их умственных способностях. Затем он давал ученикам довольно простые задачи, и они не могли с ними справиться.

ЭКСПЕРИМЕНТ В ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ

Психологи Эллен Лангер и Джудит Роден провели еще один опыт, на этот раз в доме престарелых в Америке. Из его постояльцев сформировали две команды. *Пожилым людям из первого состава дали возможность самостоятельно принимать решения о перестановках в комнате, о времени проведения киносеансов и выборе прочих методов досуга. Им разрешили выбрать себе любое растение и ухаживать за ним самостоятельно.* Работники пансионата продолжали заботиться о постояльцах и воплощали все задуманные ими идеи.

Второй группе испытуемых не предоставляли свободы выбора. Им лишь сказали, что о них будут заботиться и прибираться в комнатах, чтобы пожилым людям было уютно и приятно находиться в пансионате. Также им подарили растения в горшках, но поливали и ухаживали за ними сотрудники заведения.

У всех испытуемых были одни и те же условия проживания, разница заключалась только в том, что участников второй группы избавили от необходимости принимать какие-либо решения самостоятельно.

Эксперимент длился три недели, по итогам среди пациентов провели опрос по поводу удовлетворенности жизнью. *Различия оказались значительными. Подопытные, которым позволили самим принимать решения, чувствовали себя намного лучше физически и счастливее людей, окруженных тотальной заботой.*

Основная причина появления выученной беспомощности – не сама по себе негативная ситуация, а невозможность ее контролировать. Человек опускает руки, когда видит, что его действия ни на что не влияют. И наоборот: адекватная самооценка и вера в собственные возможности действительно способны помочь в трудных ситуациях, при этом возможность контролировать свою жизнь даже в повседневных аспектах положительно влияет на самочувствие и мироощущение.

ПРИЧИНЫ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

1. Негативный опыт

Зачастую *выученная беспомощностью формируется после безуспешных попыток повлиять на неблагоприятную ситуацию.* Со временем такой негативный опыт трансформируется в пассивность: *оказавшись в сложных условиях, человек даже не предпринимает попыток что-либо изменить.* Он теряет мотивацию, потому что помнит неудачи прошлого, и считает, что и сейчас у него ничего не получится.

2. Гиперопека родителей

Если буквально души́ть ребенка заботой и выполнять за него все обязанности, ему будет очень трудно во взрослом возрасте принимать решения и нести за них ответственность. *Будучи взрослым, он не будет чувствовать, что от него что-то зависит и что он сам контролирует свою жизнь. Поэтому велика вероятность, что он просто не будет пытаться самостоятельно находить выход из сложных ситуаций.* Неумение справляться с проблемами, принимать решения, нести ответственность за них и за свою жизнь, – одни из главных признаков инфантилизма.

3. Вторичная выгода

Когда ребенок болеет, его перестают ругать, дают игрушки и сладости. Чтобы получить преимущества во взрослом возрасте, человек пытается вызвать жалость к себе, предпочитает выглядеть больным и несчастным. Таким образом, *выученная беспомощность становится подсознательной манипулятивной техникой.*

4. Следование модели

Порой выученная беспомощность передается детям от родителей. Если мать и отец подвержены этому явлению и *у ребенка нет перед глазами авторитетного примера с другой моделью поведения, он может принять такой принцип действия (а точнее, бездействия) как единственно верный.*

КТО ПРЕДРАСПОЛОЖЕН К ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

В первую очередь это люди, получившие негативный опыт в прошлом. *Особенно такое состояние характерно для тех, кто подвергся череде травмирующих событий в детском возрасте или чьим мнением пренебрегали родители.*

Неспособность реагировать на ситуацию – защитный механизм, вступающий в силу, когда человек больше не в силах справиться с эмоциями и болью и когда он видит, что его действия не приносят никакой отдачи и выгоды. Таким образом, ему становится проще смириться с тем, что предлагает «судьба» (родители, супруг/супруга, работодатель и пр.) и плыть по течению, чем пытаться что-либо менять. Организм снижает активность, чтобы сохранить энергию и ресурсы.

Однако *не у всех пострадавших от насилия в семье проявится выученная беспомощность. На развитие этого фактора значительно влияет то, как человек воспринимает окружающую действительность.* Больше всего этому явлению подвержены люди с пессимистичной картиной мира.

Сопутствующие факторы:

- низкая самооценка;
- проблемы с мотивацией;

- списывание всех неудач на причины, не зависящие от них самих;
- оценка любого успеха как случайность или удача;
- повышенная тревожность;
- депрессия;
- проблемы с принятием решений.

Как выйти из замкнутого круга читайте в статье «Полезные советы по преодолению выученной беспомощности».

Материал подготовила Г.В. Домино