

# Выученная беспомощность



- Выученная беспомощность - это важный и интересный феномен, являющийся одной из базовых человеческих проблем. Каждый человек хоть раз в жизни испытывал состояние, когда не мог выйти из гнетущего переживания («я никогда не смогу справиться», «это бесполезно, все равно ничего хорошего не выйдет»), или не удавалось прекратить действия, которые не являлись эффективными или, напротив, инициировать то, что является жизненно важным («знаю, что не эффективно так себя вести, но ничего не могу с собой поделать», «мне лень, не могу себя заставить», «я слишком молод/ болен/ и. т. п. для этого» и т. д). Во всех таких ситуациях действует один и тот же механизм выученной беспомощности. Выученная беспомощность связана с трудностью:
  - постановки цели («ничего не хочу», «не знаю что выбрать»)
  - инициирования действия («трудно начать», «потом», «не сейчас», «хотелось бы, но»)
  - поддержания первоначального намерения («я передумал», «стало не интересно»)
  - преодоления препятствий («я не предполагал, что будет так трудно»)

## Триадный эксперимент Селигмана

- Две группы собак подвергались действию электрошока равной интенсивности в равной степени, и абсолютно одинаковое время. Но одни из них могли легко прекратить неприятное воздействие, другие не могли влиять на неприятности. С третьей, контрольной, группой собак ничего не делали.
- После такого рода «тренировки» все три группы собак были помещены в ящик с перегородкой, через которую любая из них могла легко перепрыгнуть, и таким образом избавиться от электрошока. Собаки, контролировавшие воздействие и собаки контрольной группы так и поступали. Собаки с опытом неконтролируемости неприятностей жалобно скулили, металась по ящику, затем ложились на дно и поскуливая переносили удары током все большей и большей силы.
- Вывод: беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а опыт неконтролируемости этих событий. Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, что неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя.

- Эксперимент Хирото
- Трех группам испытуемых предложили обнаружить комбинацию кнопок, нажатие которых будет отключать громкий раздражающий звук. У одной группы такая возможность была – искомая комбинация существовала. У другой же группы кнопки были просто отключены, неприятный звук прекратить было нельзя. Третья группа - контрольная.
- Затем испытуемых направляли в другую комнату, где стоял специально оборудованный ящик. Испытуемые должны были положить в него руку, и когда рука прикасалась ко дну ящика, раздавался противный звук. Если испытуемые касались противоположной стенки – звук прекращался. Эксперименты Хирото доказали две важные вещи.
- Было установлено, что люди, имевшие возможность отключать неприятный звук, выключали его и во второй серии экспериментов. Они не соглашались с ним мириться и быстро обнаруживали способ прекратить неприятные ощущения. Так же как люди из контрольной группы. Те же, кто в первой серии испытал беспомощность даже не пытались выключить звук – просто сидели и ждали, когда все кончится.
- Выводы: у людей существует уже установленный на животных механизм возникновения беспомощности. Беспомощность легко переносится на другие ситуации.

Исключения: 1/3 испытуемых не удавалось сделать беспомощными.

- Эксперименты Мадлон Висинтейнер на крысах , с использованием достаточно строгого теста, используемого в иммунологии.
- Всем крысам привили некоторое количество раковых клеток. Это количество было специально подобрано таким образом, что при нормальных условиях должны были выжить 50 % крыс. Затем всех крыс разделили на 3 группы: первые получали умеренный шок, которого можно было избежать, вторая группа получала неконтролируемый неизбежный шок, третья группа - контрольная. Поскольку речь шла о физическом здоровье, в эксперименте тщательно контролировались все возможные физические переменные (сила и продолжительность тока, условия питания и гигиены и т.д.). Единственное различие между группами состояла в наличии или отсутствии выученной беспомощности. Контрольная группа служила для проверки точности дозировки в иммунологической части эксперимента.
- Смертность в контрольной группе составила обычную пропорцию 50 на 50. Среди «беспомощных» крыс умерло 73% особей. Было доказано, что выученная беспомощность может влиять на иммунитет – сопротивляемость организма деятельности болезнетворных клеток. Но еще более удивительная вещь произошла в группе, в которой крысы научились сами останавливать действие электрического тока. Смертность в этой группе составила всего 30%! Меньше, чем в группе, которая ни с какими неприятностями не сталкивалась!
- Вывод: беспомощность влияет и на активность иммунной системы человека, на способность организма противостоять болезням, а значит – и на долголетие.

- Эксперимент Эллен Лангер и Джуди Роден.

Проводился с людьми преклонного возраста в частной лечебнице .

- На двух разных этажах они дали старикам две почти одинаковые инструкции, различающиеся лишь по степени, в которой старики могли что-либо изменить в окружающей их действительности.

«Я хочу, чтобы вы узнали обо всем, что можете делать сами здесь, в нашей клинике. На завтрак вы можете выбрать либо омлет, либо яичницу, но выбрать нужно вечером. По средам или четвергам будет кино, но записываться нужно будет заранее. В саду вы можете выбрать цветы для своей комнаты; можете выбрать, что хотите, и унести к себе в комнату – но поливать его вы должны будете сами».

«Я хочу чтобы вы узнали о тех добрых делах, которые мы делаем для вас здесь, в нашей клинике. На завтрак бывает омлет или яичница. Омлет мы готовим по понедельникам, средам и пятницам, а яичницу – в остальные дни. Кино бывает вечером в среду и четверг: в среду – для тех, кто живет в левом коридоре, в четверг – для тех, кто в правом. В саду растут цветы для ваших комнат. Сестра выберет каждому по цветку и будет за ним ухаживать».

- Таким образом, получалось, что обитатели одного из этажей дома престарелых могли сами распоряжаться своей жизнью; на другом же этаже люди получали те же блага, но без возможности влиять на них. Через восемнадцать месяцев было установлено, что группа с правом выбора оказалась более активной и счастливой, судя по специальным оценочным шкалам. Они также обнаружили, что в этой группе умерло меньше людей, чем в другой.
- Вывод: возможность выбора и контроля ситуации могут спасти жизнь, а беспомощность, возможно, способна убивать...

- Эксперимент Юлиуса Куля .

Студентам предлагали решать различные интеллектуальные задачи. Все задачи не имели решения, но испытуемые об этом не знали. После серии безуспешных попыток решить «простые» задачи, сопровождавшихся негативными комментариями экспериментатора о способностях испытуемых, большинство людей впадало в состояние тревоги и отчаяния, так как наносился удар по самооценке. После чего испытуемым предлагали простую, решаемую задачу, с которой они тоже не справлялись, так как формировалась выученная беспомощность.

- Вывод: снижение продуктивности решения тестовой задачи в последнем случае связано с невозможностью быстро дезактивировать мысли о неудаче, которые, оставаясь в активном состоянии, поглощают ресурсы, необходимые для реализации намерения.

- Выученная беспомощность - нарушение способности преодоления имеющихся трудностей, отказ от каких-либо действий для их разрешения на основе опыта предшествующих неудач в сходных ситуациях.

- Три компонента, присутствующие одновременно приводят к беспомощности:
  1. наличие субъективной оценки невозможности самому справиться с задачей,
  2. ощущение невозможности контролировать ситуацию
  3. приписывание причин неуспеха себе и своим личным качествам

То есть выученная беспомощность вырабатывается если: человек убеждается, что ситуация, которая его не устраивает, не зависит от его поведения и от предпринимаемых им усилий эту ситуацию изменить; что во всех своих неудачах повинен он сам (его недостаточность по какому-либо признаку: бездарность, глупость, неумение что-то делать), успех, если он вдруг приходит, обусловлен случайным удачным стечением обстоятельств или чьей-то помощью, а не его способностями.



Беспомощность часто маскируется за различными состояниями.

Основными вариантами поведения при беспомощности являются:

- Псевдоактивность (бессмысленная суетливая деятельность, не ведущая к результатам и не адекватная ситуации с последующим торможением);
- Отказ от деятельности (капитуляция, апатия, потеря интереса);
- Ступор (состояние заторможенности, непонимание происходящего);
- Перебор стереотипных действий в попытке найти одну, адекватную ситуации, при постоянном напряженном контроле результатов;
- Деструктивное поведение (агрессивное поведение, направленное на себя и/ или окружающих);
- Смещение на псевдоцель (актуализация другой деятельности, которая дает ощущение достижения результата, например, вместо преодоления трудностей в отношениях - потребность съесть сладкое; при необходимости писать курсовую возникновение потребности убрать квартиру и даже сделать генеральную уборку и т. д.).

Эти формы поведения включаются автоматически, без пошагового разбора ситуации и выработки осознанной стратегии поведения. Они могут сменять друг друга по мере истощения ресурсов. Состояние выученной беспомощности является предпосылкой возникновения зависимостей, психосоматических заболеваний и депрессий.

# Теория оптимизма

- Теория оптимизма объясняет почему 1\3 подвергшихся неконтролируемому влиянию не приобрело выученную беспомощность
- В соответствии с этой теорией, именно приобретенный в успешной «борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее – снижают ее в меньшей степени, чем это происходит у «пессимистичных» персон, более склонных к формированию выученной беспомощности. По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом способе атрибуции – особом стиле объяснения причин неудач или успехов.
- Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств, случившемуся в определенной узкой точке пространства в определенный момент времени. Успехи они обычно считают личной заслугой, и склонны рассматривать их как то, что случается всегда и почти везде. Например, жена, обнаружившая наличие давней связи ее мужа с лучшей подругой, демонстрирует оптимизм, если говорит себе: «Это случилось всего лишь несколько раз, давным-давно, и лишь потому, что сама я в то время была за границей» (локально во времени, локально в пространстве и по вине обстоятельств).

- Пессимистичным можно назвать мысли следующего характера: «Он никогда меня не любил, и наверное потихоньку изменял мне постоянно – ведь не случайно вокруг него так много симпатичных молоденьких студенток. Да и сама я уже стара, и вряд ли когда он меня так полюбит, как было в молодости» (неприятности распределены во времени, встречаются во многих точках пространства, происходят потому, что сам какой-то не такой). Именно через стиль атрибуции (приписывания) «просеивается» опыт беспомощности. В случае оптимистичной атрибуции, значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимизма – преувеличивается.



- **Беспомощность** – это состояние, возникающее в ситуации, когда нам кажется, что внешние события от нас не зависят, и мы ничего не можем сделать, чтобы их предотвратить или видоизменить. Если это состояние и связанные с ним особенности мотивации и атрибуции переносятся на другие ситуации, то значит – налицо **«выученная беспомощность»**. Очень непродолжительной истории неконтролируемости окружающего мира достаточно для того, чтобы выученная беспомощность начала жить как бы своей собственной жизнью, стала сама управлять нашим поведением.
- **Пример:** Двум группам людей предлагалось решать простые логические задачи, где в серии картинок нужно было обнаружить «лишний» элемент следуя какому-либо принципу. В одной группе испытуемые получали оценки «верно» или «неверно» в случайном порядке (т.е. асинхронно), в другой они (синхронно) получали за правильный ответ оценку «верно», за неправильный – «неверно». В результате в группе с правильными, «синхронными» последствиями количество правильных ответов быстро возрастало, при асинхронности же не наблюдалось значительного улучшения результатов и многие испытуемые довольно быстро отказывались от продолжения эксперимента. Если на их участии настаивали, то они совершали даже большее количество ошибок, чем в начале, поскольку для простых закономерностей пытались найти очень сложные объяснения, искали сложные решения там, где они были очевидны.

- Опыт неконтролируемых последствий у животных и людей закономерно приводит к пессимизму и депрессии, к снижению стремления предотвратить трудные ситуации или активно овладеть ими. Ответственны за возникновение этого не столько неприятные или болезненные переживания сами по себе, сколько опыт их неконтролируемости. Именно этим объясняется тот факт, что относительно позитивных последствий Селигман получил схожие результаты. Интенсивное поощрение, возникающее вне зависимости от действий испытуемых – точно так же, как и наказание – приводит к потере инициативы и способности к конкурентной борьбе. Итак, **беспомощность у человека вызывается неконтролируемостью и непредсказуемостью событий внешнего мира.**



- К выученной беспомощности может привести:
- (1) Отсутствие последствий.

Так, в детских домах, однообразие среды дополняется депривацией простого человеческого общения. В замкнутый мирок поступает слишком мало стимулов, слишком мало информации, чтобы растущий человек научился связывать плохие и хорошие поступки с плохими и хорошими последствиями. Поэтому к моменту выпуска молодых людей трудно назвать адаптивными, приспособленными и оптимистичными людьми.

- (2) Однообразии последствий.

Гиперопека детей из богатых семей, чаще всего связанная с однотипно позитивными последствиями, так же опасна, как и гиперконтроль со стандартно следующим штрафом за любые нарушения. Опасность состоит в однотипности последствий. Ребенок, который в ответ на разное (хорошее и плохое) поведение, получает совершенно одинаковые (безразлично, приятные или неприятные) последствия, точно так же теряет ориентиры для управления собственной активностью, как и ребенок, вообще никакой обратной связи не получающий.

- Есть еще одна форма беспомощности, возникающей по причине однообразия последствий. Ребенок или взрослый, который, совершая разные – хорошие и плохие, добрые или злые действия, знает, что все равно его родители (или его статус) защитят его от неприятностей, оказывается беспомощным в такой же степени, как и тот, кто наталкивается на массивную критику, что бы он не делал. Если приблизить эти результаты к реальной жизни, то беспомощность возникает тогда, когда человек (ребенок), пытающийся решить некоторую поведенческую проблему, не находит никакой системы в том, как реагируют окружающие на его действия, и никто ему не помогает обнаружить эту систему.

- (3) Асинхронность.

Третья причина беспомощности может состоять в том, что между действиями и последствиями проходит так много времени (асинхронность во времени), что невозможно связать реакции окружения с теми или иными собственными действиями. Порка по пятницам, разнос по понедельникам, выдаваемая случайно и довольно редко зарплата, все это – последствия, которые асинхронны во времени с их причинами. В этом случае зарплата перестает ассоциироваться с результатами труда, критика родителей – с ошибками, допущенными в домашнем задании. Итог тот же.



К факторам, препятствующим формированию выученной беспомощности, относят:

- Опыт активного преодоления трудностей и собственного поискового поведения. Это повышает сопротивляемость человека к неудачам. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует сопротивляемость и не способствует повышению уверенности в своих силах. Например, когда в школах для тех, кто претендует на медаль, создаются «оранжерейные» условия, то необходимость в усилиях для преодоления трудностей уменьшается или отпадает. Такие комфортные условия приводят к детренированности. И когда такие ученики сталкиваются с реальностью, они не в состоянии мобилизоваться для преодоления трудностей.
- Психологические установки относительно атрибуции своего успеха и неудач. Человек, полагающий, что его удачи случайны и обусловлены определенным стечением обстоятельств (счастливым случаем, чьей-то помощью и т.п.), а неудачи закономерны и обусловлены его личными недостатками, капитулирует перед трудностями и подвержен обучению беспомощности быстрее, чем человек с противоположными установками.
- Высокую самооценку. Человек при всех обстоятельствах сохраняющий уважение к себе, более устойчив к формированию выученной беспомощности, чем человек с чувством собственной неполноценности.
- Оптимизм. Оптимизм отражает веру человека в позитивный прогноз, связан с позитивным мышлением и потому является одним из важных факторов противодействия формированию выученной беспомощности.



# Профилактика беспомощности

- Выученную беспомощность гораздо легче предупредить, чем лечить: родители должны обеспечить и показать ребенку возможности контроля над внешней средой, должны предоставлять ему синхронную и разнообразную обратную связь – разную в ответ на разные его действия.

## Правила по профилактике выученной беспомощности

- (1) Последствия должны быть. Если жизнь стала однообразна и скучна, то зачем же она нам такая? Познакомьтесь сами и познакомьте ребенка с разными сторонами реальности. Предоставьте возможность ребенку самому найти нужные ему последствия. Не только окружающая среда, но и вы сами создаете последствия. Постарайтесь чаще бывать с ребенком, самим собой и своей речью восполнить дефицит последствий.
- (2) Последствия должны быть разнообразными. В ответ на разное поведение вашего ребенка, необходимо вести себя разным способом. Вы злитесь, если он что-то сделал неправильно, радуетесь, если его поступки вам приятны, и – вы проявляете свою радость или злость, все многообразие ваших чувств, стараясь указывать точно, с каким именно поведением эти чувства связаны. Не ограничивайтесь обнародованием взысканий, пусть даже – и разнообразных взысканий. Дополните «перечень штрафов» «перечнем поощрений». Старайтесь уравновесить баланс хороших и плохих действий балансом хороших и плохих последствий.

- (3) Промежуток времени между поведением и последствиями должен быть минимальным. Не оттягивайте с реакцией, реагируйте тотчас же и разнообразно. Особенно это важно в случае экстремального поведения, необычно хорошего или необычно плохого.
- (4) Случайные реакции лучше постоянных. Действительно, достаточно глупо выглядят попытки постоянно сопровождать любое поведение своими реакциями. Это и не нужно. Множество специально организованных исследований показали, что несистематические и случайные последствия лучше действуют, чем постоянные. Спустя некоторое время ваш ребенок сам научится видеть последствия – без вашей помощи.



- Что является противоположностью выученной беспомощности?

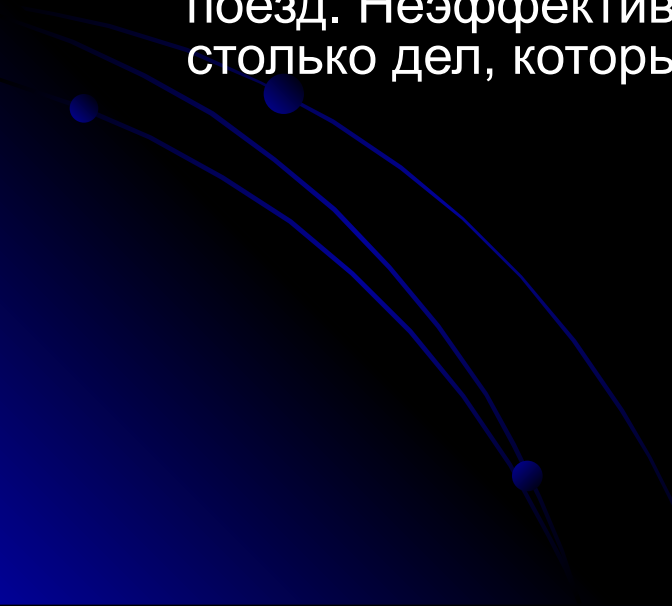
Способность к активному действию и исследованию ситуации - поисковая активность.

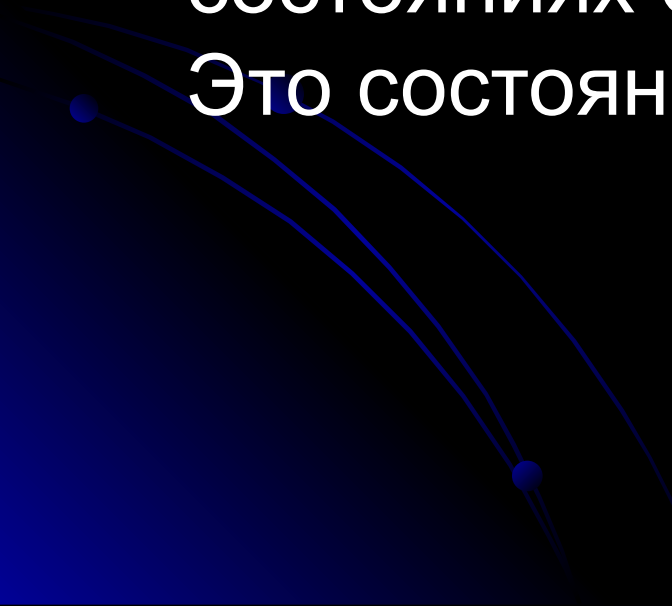
- Поисковая активность - биологически обусловленная форма поведения в условиях неопределенности, когда человек не имеет возможности со стопроцентной уверенностью прогнозировать результаты своей активности (будут ли они успешными или нет). Однако он способен адекватно оценивать каждый промежуточный результат на пути к конечной цели и соответственно менять свое поведение. Поисковая активность, направленная на изменение ситуации в условиях неопределенности, играет решающую роль в адаптации и сохранении здоровья.

- Всех людей условно можно разделить на две группы: со слабо и сильно развитой поисковой активностью. Характеристики людей с сильно и слабо развитой поисковой активностью совпадают с особенностями поведения личности с мотивом стремления к успеху и с мотивом избегания неудачи. В зависимости от сферы жизни у человека может меняться доминирующий мотив: в одной сфере ведущим будет стремления к успеху (то есть наличие поискового поведения), в другой - избегании неудачи, что говорит о наличии выученной беспомощности. Но в целом существует доминирующий мотив, характеризующий генеральную линию поведения человека.

- Поисковая активность - это форма инстинктивного поведения, которая существует у нас с рождения, и в процессе воспитания или развивается или блокируется. При подавлении поисковой активности нарушается естественный «исследовательский» путь от проб и ошибок через инсайт к новому, творчески созданному решению.
- В раннем детстве в силу культурных стереотипов родители подавляют поисковую активность ребенка в удовлетворении его базовых потребностей в еде и движении: ребенка кормят вначале по часам, потом в соответствии с правилами питания, пеленают, ограничивают его территорию кроваткой или манежем. Сейчас эта ситуация меняется в лучшую сторону, но многие аспекты подавления остаются. Например: все знают, что дети едят манную кашу и пьют молоко, поэтому детей заставляют употреблять эти продукты. Как следствие, у многих взрослых имеется особая реакция на эти продукты, ярко демонстрирующая влияние подавления на базовые потребности. Также в результате подавления нарушается способность понимать потребности своего тела в еде и движении. В качестве примера: когда дома мама заботливо кладет еду в тарелку, человек съедает столько, сколько положили, независимо от существующей потребности, «чтобы мама не обиделась», «продукты не пропадали», «тарелки должны остаться чистыми»...

- Позже в 3-5 лет, в период освоения физического мира у ребенка возникает потребность все делать самому, что, естественно, он делает не так, как «правильно», а экспериментируя и совершая ошибки. Взрослые или запрещают самостоятельные действия, или прерывают их прежде, чем ребенок достигнет успеха, либо дают сделать только то, в чем удача абсолютно гарантирована. Последствие этого - формирование двигательной беспомощности (подавлении поиска в деятельности или в двигательной активности), которое появляется в состоянии под названием «Лень». Лень - результат обучения через негативное подкрепление («нельзя», «не трогай», «не подходи»). Маленькому ребенку не бывает лень играть, гулять, или сделать себе бутерброд, когда он хочет есть, в отличие от детей более старшего возраста, когда двигательная беспомощность уже сформирована.
- Если поисковая активность ребенка прерывается родителем сильно и резко, например криком, то некоторое время после этого ребенок находится в измененном состоянии сознания - в легком трансе. Это состояние характеризуется не критичностью восприятия реальности. Родитель, произносящий растерянному ребенку в этот момент свое нравоучение, играет роль гипнотизера, внушающего «формулу беспомощности». Например: «Ты никогда не научишься делать это!», «Вечно ты все портишь!». Эти формулы работают многие годы, как самореализующееся пророчество, пребывая вне критики и осмысления. В семейной психологии их принято называть «родительскими посланиями». И вырастая, человек продолжает искренне считать, что «Я вечно все забываю», «Торопыга», «Всегда все теряю», «Мне нельзя доверять технику» и т.п. и вести себя соответствующим образом.

- Следующий период - освоение ребенком категорий времени. Этот период у большинства детей проходит в детском саду и младших классах школы. Чтобы научиться управлять своим временем, нужен эксперимент, путь проб и ошибок. Экспериментирование ребенка с управлением временем сталкивается с особым способом внешнего воздействия, который можно охарактеризовать двумя понятиями: режим дня и регламентирование типа движений (время бегать, время спокойных игр). К сожалению, эти формы не учат ребенка самому управлять своим временем, формируя беспомощность в данной сфере. Пример беспомощности в зрелом возрасте в отношении управления временем: каждое утро не хватает пять минут, чтобы собраться (их не хватает, даже если человек встанет на час раньше). Не хватает дня для подготовки к экзаменам. Постоянные опоздания на работу или даже на поезд. Неэффективное планирование: на день планируется столько дел, которые с трудом можно выполнить за три.
- 

- Наконец, в подростковом периоде культурные ограничения касаются поисковой активности в социальной жизни, построения отношений, поиска пределов допустимого поведения. Возникающая при ее подавлении беспомощность уже переживается в состояниях более тяжелых, чем лень. Это состояния апатии и депрессии.
- 



## Пути преодоления беспомощности

- признание наличия проблемы и обращение за необходимой помощью
- преодоление эмоционально тяжелого состояния
- активизация желаний и потребностей
- повышение самооценки
- осознание своих прав (право на ошибку, на собственный выбор, возможность быть собой и т. п.)
- осознание имеющегося ресурса /собственных возможностей
- актуализация опыта побед и преодолений трудностей
- формирование позитивного прогноза
- постановка целей и принятие на себя ответственности за их достижение
- создание новой стратегии преодоления препятствий и разработка пошагового поведения достижения поставленных целей
- реализация конкретных шагов в жизни
- обращение за необходимой помощью и поддержкой в преодолении возникающих трудностей

Некоторые приемы и техники работы по данным направлениям могут применять только психологи, имеющие специальную подготовку. Но многие приемы и способы может использовать каждый человек в своей жизни, для изменения ее качества в лучшую сторону.

