

УДК 159.9

Климович Екатерина Александровна
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии

Минский государственный лингвистический
университет
г. Минск, Беларусь

Klimovich Ekaterina
PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Psychology

Minsk State Linguistic University
Minsk, Belarus
ekaterinaki@rambler.ru

ТЕОРИЯ «ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ» МАРТИНА СЕЛИГМАНА

“LEARNED HELPLESSNESS” THEORY OF MARTIN SELIGMAN

Данная статья посвящена анализу феномена «выученной беспомощности». Ее теоретическая значимость состоит в расширении и углублении представлений о сущности выученной беспомощности личности и способах ее предупреждения и устранения, в том числе в образовательном процессе. Практическая значимость исследования заключается в том, что его основные выводы и положения могут быть использованы в организации деятельности преподавателей, психологов по профилактике выученной беспомощности студентов в процессе обучения, развития самостоятельности личности, вовлечения ее в позитивный опыт решения проблем.

К л ю ч е в ы е с л о в а: *выученная беспомощность; Мартин Селигман; эксперименты; студенты; эмпирическое исследование.*

This article is devoted to the analysis of the phenomenon of «learned helplessness». Its theoretical significance lies in the expansion and deepening of ideas about the essence of «learned helplessness» of the individual and ways to prevent and eliminate it, including in the educational process. The practical significance of the study lies in the fact that its main conclusions and provisions can be used in the organization of the activities of teachers and psychologists aimed at preventing the «learned helplessness» of students in the learning process, developing the individual independence, involving it in a positive experience of problem solving.

Key words: *learned helplessness; Martin Seligman; experiments; students; empirical research.*

Широкому кругу людей известна притча о двух лягушках, которые свалились в ведро с молоком. Одна из них сразу смирилась со своей судьбой, не верила, что можно выбраться и, как следствие, даже не предпринимала

попыток это сделать. Она и в самом деле быстро утонула. Вторая же лягушка так старательно и отважно била лапками, что молоко загустело, превратилось в масло, и она выбралась из ведра на свободу.

В жизни можно встретить два типа людей. Первый тип (как первая лягушка) отказываются от борьбы, чувствуют свою беспомощность и быстро впадают в отчаяние. Второй тип людей (как вторая лягушка), активны в ситуациях неудач, не сдаются даже в трудных ситуациях и ищут выход из них. Чтобы понять, почему некоторые люди в трудных ситуациях борются до последнего, а кто-то даже не пытается начать действия по улучшению ситуации, рассмотрим такое понятие как «выученная беспомощность».

В 1967 г. американский психолог М. Селигман перевернул представления людей о воле, об индивидуальном выборе поведения. За его теорию выученной беспомощности в 1976 г. он был удостоен премии Американской психологической ассоциации.

А начиналось все в лаборатории Пенсильванского университета, где М. Селигман проводил серии экспериментов над собаками [1]. Задачей ученого было сформировать условный рефлекс страха на звук высокого тона. В качестве негативного подкрепления применялся несильный, но достаточно чувствительный удар электрическим током который собаки испытывали сразу же после того, как слышали звук.

После нескольких сеансов клетки, в которых находились собаки, открыли. Ученый был уверен, что, когда у животных появится хоть малейшая возможность избежать удара током, они непременно воспользуются ей, покинув клетку. Но этого не произошло. Собаки, услышав звук высокого тона, не убегали, а ложились на пол и скулили, ожидая удара током.

Столь неожиданные результаты эксперимента М. Селигман объяснил тем, что в ходе эксперимента животные несколько раз попытались избежать удара током, но поскольку им это не удалось, они привыкли к его неизбежности. Иначе говоря, собаки «научились беспомощности». Ученый предположил, что в случаях, когда нельзя влиять на негативные события в жизни, развивается очень сильное чувство беспомощности.

М. Селигман вместе со своим коллегой С. Майером продолжили эксперименты [2]. Но на этот раз они отобрали 3 группы собак. Первая группа животных имела возможность избежать удара током. Для этого собаке нужно было нажать носом на специальную панель. Следовательно, животное могло контролировать неприятную ситуацию, совершать действия по ее устранению. Вторая группа собак не могла самостоятельно влиять на ситуацию и отключать питание системы, вызывающей удар током. Они целиком зависели от действий первой группы животных: если собакам первой группы удавалось нажать на панель – удара током не получали и животные второй группы, если не удавалось – удар получали обе группы собак. Третья группа собак (контрольная) удара вообще не получала.

В течение некоторого времени две экспериментальные группы животных получали совершенно одинаковые по силе и количеству удары током, только собаки первой группы имели возможность влиять на негативные события и прекратить удары током, а собаки второй группы успевали убедиться в том, что, что бы они ни делали, повлиять на ситуацию и ее исправить они не смогут.

После ченые поместили животных всех трех групп в один ящик с невысокой перегородкой, которую легко могла перепрыгнуть любая собака и, таким образом, избавиться от удара током. Все ли собаки воспользовались этой возможностью? Быстро и легко перепрыгнули перегородку собаки третьей группы, которые не получали ударов током, а также собаки первой группы, которые имели возможность влиять на ситуацию. Животные же из второй группы, имеющие опыт неконтролируемости неприятной ситуации, ложились на пол и, поскуливая, переносили удары током, даже не пытаясь выбраться из ящика.

М. Селигман и С. Майер, обобщив результаты экспериментов, пришли к заключению, что беспомощность вызывают не сами негативные события, а опыт неконтролируемости этих событий. Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, неприятности происходят сами по себе и на их возникновение и прекращение влиять невозможно.

Изучение выученной беспомощности и ее влияния на самочувствие, эмоциональное состояние человека продолжили психологи Э. Лангер и Дж. Роден. В 1976 г. они провели исследование в доме престарелых Арден-Хаус [3; 4]. В качестве участников эксперимента выступили случайно выбранные жители второго (контрольная группа) и четвертого (экспериментальная группа) этажей, всего 91 человек.

Жителям четвертого этажа предлагалось нести больше ответственности за себя, свой образ жизни, самим принимать решения о времяпрепровождении, самим поливать и заботиться о растениях, решать, где будет стоять мебель в их комнате, украшать свою комнату по собственному вкусу. Жителям второго этажа оставляли возможность вести обычный для пациентов дома образ жизни, в окружении внимания и заботы персонала, который и решал все вопросы.

Эксперимент длился 3 недели, в течение которых администрация и персонал четко придерживались заявленной политики на обоих этажах. Затем были проведены опросы, измеряющие удовлетворенность собственной жизнью, кроме того медперсонал получил опросники по активности, общительности, общему тону, питанию и привычкам пациентов. У жителей четвертого этажа все эти показатели были значительно лучше. Сделанный исследователями вывод гласил, что некоторые негативные явления, сопутствующие

старению (потеря памяти, снижение тонуса), вероятно, связаны с утратой возможности контролировать собственную жизнь, а значит, их можно предотвратить, вернув пожилым людям право принимать решения и чувствовать свою компетентность.

В дальнейшем было проведено много различных экспериментов, доказывающих, что, если человек регулярно испытывает неудачу, несмотря на все свои силы, переживает негативные ситуации, на которые никак не может повлиять, оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила и любое действие может привести к наказанию, у него пропадает желание вообще предпринимать какие-либо усилия и что-либо делать. А затем приходят апатия и депрессия.

Опыт переживания выученной беспомощности может быть очень разнообразным.

Школьник даже не пытается сделать сам домашнее задание, а ждет прихода с работы родителей, чтобы они помогли. Зачастую это обусловлено несоответствием программы, заданий возрастным возможностям учащегося. Попробовав несколько раз справиться с такими заданиями, обучающийся бежидается, что не стоит даже пытаться и прилагать усилия. И в итоге не делает даже те, с которыми мог бы справиться сам.

Женщина не может закончить отношения с явно неподходящим партнером: это ей кажется невозможным. В детстве ее родители были в похожих отношениях и мать даже не предпринимала попыток разрыва.

Неудачные попытки найти работу, сопровождающиеся отказами без объяснений причин, могут привести к выводу: «У меня ничего не получится, не стоит и пытаться».

Со стороны кажется, что выход, конечно же, есть. Только сделай это и еще вот это! Но человек с выученной беспомощностью не верит в выход и, как собака М. Селигмана, лежит на полу и скулит.

В 2016 г. М. Селигман и С. Майер пересмотрели свою теорию и пришли к заключению, что прошлые события способствуют не потере, а обретению ощущения контроля над событиями, которого по умолчанию у животных нет из-за долговременной угнетающей стимуляции в мозгу [5].

В Минском государственном лингвистическом университете нами было проведено эмпирическое исследование наличия синдрома выученной беспомощности у студентов. В качестве испытуемых выступили 59 студентов 2 курса факультета английского языка. Их участие в исследовании было анонимным и добровольным. Участникам предлагалось ответить «да» или «нет» на 60 вопросов теста.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что лишь у 2% студентов нет тех или иных признаков наличия синдрома выученной беспомощности. У 4% испытуемых данный синдром сформирован в ярко выражен-

ной форме, требующей длительного и комплексного лечения. У 37% участников исследования можно констатировать наличие сформированного синдрома выученной беспомощности. И у большинства студентов, у 53%, нет синдрома выученной беспомощности, но наблюдаются те или иные его проявления разной степени выраженности.

На одном из занятий студентом было предложено из букв, написанных на отдельных карточках, сложить названия стран и записать их. Например, из букв *ф р я а ц н и* можно сложить слово *Франция*. На каждую карточку отводилось 30 секунд, после чего нужно было взять следующую. Всего у каждого студента было по 10 отдельных карточек с буквами.

Все участники исследования были условно разделены на 3 группы. Первая группа получила наборы карточек с реально выполнимыми заданиями, т. е. из предложенного набора букв можно было сложить название страны. Вторая группа испытуемых получила наборы карточек, в которых лишь в половине случаев можно было сложить название страны. У третьей группы испытуемых лишь последняя, десятая, карточка содержала набор букв, из которых можно было составить название страны.

Проанализируем полученные результаты по десятому заданию, которое было у всех участников исследования одинаковым: из букв *н д е ы р а н л и д* нужно было составить слово *Нидерланды*.

100% студентов первой группы, у которых предшествовал позитивный опыт составления названий стран из предложенных букв, справились с этим заданием. 63% испытуемых 2 группы написали название страны. И только 17% участников исследования из 3 группы успешно справились с данным заданием. Почему 83% студентов не смогли составить довольно легкое слово из букв? Потому что к последнему заданию они уже потеряли веру в то, что они могут справиться с заданием и сдались. Их предшествующий негативный опыт решения невыполнимых заданий сформировал выученную беспомощность, и они даже не старались.

Примерно то же происходит, когда обучающемуся истематически дают задания, которые не соответствуют его уровню развития, являются слишком сложными для него. Попробовав справиться с ними, не получив при этом положительного результата, учащийся убеждает себя, что у него ничего не получится, и не может решить даже легкие задания, которые ему по силам.

Данный эксперимент наглядно показывает, как важно, чтобы учебные задания были посильными, реально выполнимыми. Поэтому они обязательно должны опираться на уровень развития учащегося на его возрастные, когнитивные и личностные особенности.

Как противостоять выученной беспомощности? Как не опустить руки и продолжать попытки найти решение, улучшить ситуацию? Психологи советуют делать хоть что-нибудь, совершая это действие по собственному решению.

Психолог Б. Беттельгейм выжил в концлагере, где царил атмосфера непредсказуемости. Охранники и руководство лагеря устанавливали бессмысленные и даже противоречащие друг другу запреты. Все заключенные находились в такой ситуации, когда любое их действие могло повлечь суровое наказание. В подобных условиях люди довольно быстро теряли уверенность в своей способности управлять ситуацией и хоть что-то решать. Б. Беттельгейм нашел противоядие: делать все, что не запрещено. Можешь лечь спать? Ложись. Можешь ходить по комнате? Ходи. И при этом не потому, что хочешь спать или ходить, а потому, что ты делаешь то, что сам решил, т. е. так человек возвращает субъективный контроль в свои руки, исполняет свое собственное, личное решение, принятое самостоятельно.

Американские ученые Э. Лангер и Дж. Роден провели эксперимент в местах, где человек наиболее ограничен в свободе выбора: тюрьма, дом престарелых и приют для бездомных. Они пришли к заключению, что заключенные, которым разрешили по своему желанию расставить мебель в камере и выбирать ТВ-программы, стали менее подвержены проблемам со здоровьем и вспышкам агрессии. У пожилых людей, которым разрешали по своему вкусу обставить комнату, выбрать растение и фильм для вечернего просмотра, повышался жизненный тонус и даже замедлялся процесс потери памяти. А бездомные, которым давали возможность выбрать кровать в общежитии и меню на обед, чаще начинали искать работу – и находили ее.

20 лет исследований в сотрудничестве с известными психотерапевтами привели М. Селигмана к выводу, что тенденция так или иначе интерпретировать происходящее оказывает непосредственное влияние на то, выбирает ли он возможность действовать или сдается. Люди с убеждением «Плохие вещи случаются по моей вине» более склонны к развитию депрессии и состоянию беспомощности. А те, кто считает «Плохое может случиться, но это не всегда моя вина и когда-нибудь оно прекратится», быстрее справляются и приходят в себя при неблагоприятных обстоятельствах.

Убежать от выученной беспомощности помогут реально достижимые цели, даже не глобального масштаба. Например, навести порядок в шкафу или написать статью, которую давно откладываете. Ведь не существует маленьких целей – все важно. И там, где раньше была история о беспомощности человека, создастся новая: история о его ценности и важности, о значимости действий, о возможности влиять на происходящее. Появится вера в то, что неудачи можно преодолеть, а неблагоприятную ситуацию изменить.

Стрессовые ситуации возникают довольно часто в жизни любого человека. Но со временем, практикой и наличием желания можно научиться достаточно эффективно справляться с тревогой, беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии эмоциональных

и поведенческих реакций направленных на профилактику синдрома выученной беспомощности, развитие самостоятельности личности, вовлечения ее в позитивный опыт решения проблем.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Overmier, J. B.* Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding / J. B. Overmier, M. E. Seligman // *Journal of comparative and Physiological Psychology*. – 1967. – No. 63. – P. 28–33.
2. *Maier, S.* Failure to escape traumatic shock / S. Maier, M. Seligman // *Journal of Experimental Psychology*. – 1967.
3. *Хок, Роджер Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию / Р. Роджер Хок. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – С. 244–257.
4. *Rodin, J.* Long-term effects of a control relevant intervention with the institutionalized aged / J. Rodin, E. J. Langer // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1977. – No. 35. – P. 897–902.
5. *Maier, S.* Learned Helplessness at Fifty : Insights From Neuroscience / S. Maier, M. Seligman // *Psychological Review*. – 2016. – No. 123. – P. 349–367.

Поступила в редакцию 17.10.2022