

## **ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ**

В 1967 году американский психолог Мартин Селигман перевернул представления человечества о воли, об индивидуальном выборе поведения. За свою теорию выученной беспомощности в 1976 году он был удостоен премии Американской психологической ассоциации.

Начиналось все в лаборатории Пенсильванского университета, где М. Селигман проводил серии экспериментов над собаками. Задачей ученого было сформировать условный рефлекс страха на звук высокого тона. В качестве негативного подкрепления применялся не сильный, но достаточно чувствительный удар электрического тока, 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 тока, 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 когда нельзя влиять на негативные события в жизни, развивается очень сильное чувство беспомощности.

М. Селигман вместе с его коллегой Стивеном Майером продолжили эксперименты. 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. Эти собаки 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 следующем: что бы они ни делали, повлиять на ситуацию и исправить ее они не смогут.

Потом ученые поместили животных всех трех групп в один ящик с невысокой перегородкой, которую легко могла перепрыгнуть любая собака

и, таким образом, избежать 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 о том, 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 Эллен Джейн Лангер и Джудит Роден. В 1976 году они провели исследование в доме престарелых Арден-Хаус. В качестве участников эксперимента выступили случайно выбранные жители второго (контрольная группа) и четвертого (экспериментальная группа) этажей. Всего 91 пожилых мужчин и женщин.

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 тона), 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 его усилия, 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 любые усилия и что-либо делать. А затем приходит 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 ребенка. Попробовав несколько раз справиться с такими заданиями, ребенок убеждается, что не стоит даже пытаться и прилагать усилия. И в итоге не делает даже те задания, с которыми мог бы справиться сам.

Женщина не может закончить отношения с явно неподходящим партнером – ей это 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 году 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.