

УДК 368

***СТАНОВЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ И ЕГО
ВЛИЯНИЕ НА СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО***

Кадникова О.В.

к.ф.н., доцент,

Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова

Кемерово, Россия

Бабкина Н.А.

студент,

Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова

Кемерово, Россия

Аннотация

В статье рассматривается понятие феномена «выученная беспомощность». А именно предоставление краткого обзора этого психологического феномена и его влияние в современном мире. В процессе исследования необходимо изучить историю возникновения данного термина, озвучить проведенные исследования и эксперименты различных специалистов и психологов в этой области. Данная тема является актуальной в наши дни, так как большое отрицательное влияние имеет интернет и развитие современных технологий. Все больше людей теряют уверенность в себе, стремление к жизни и мотивационную силу. У них отсутствует тяга к полноценной жизни и низкая самооценка.

Ключевые слова: история возникновения термина, эксперименты ученых, влияние в современной жизни, методы борьбы, выученная беспомощность.

***FORMATION OF THE PHENOMENON OF LEARNED HELPLESSNESS AND
ITS IMPACT ON MODERN SOCIETY***

Kadnikova O.V.

Phd, Associate Professor,

Plekhanov Russian University of Economics, Kemerovo branch

Kemerovo, Russia

Babkina N.A.

Student,

Plekhanov Russian University of Economics, Kemerovo branch

Kemerovo, Russia

Annotation

The article deals with the concept of the phenomenon of "learned helplessness". Namely, providing a brief overview of this psychological phenomenon and its impact in the modern world. In the process of research, it is necessary to study the history of the origin of this term, to voice the research and experiments of various specialists and psychologists in this area. This topic is relevant today, as a large negative impact has the Internet and the development of modern technologies. More and more people are losing their self-confidence, desire for life and motivational power. They have no craving for a full life and low self-esteem.

Keywords: the history of the term, the experiments of scientists, influence in modern life, methods of struggle, learned helplessness.

Изучение этого феномена «выученной беспомощности» началось за рубежом еще в 60-е годы. Оно связано с такими именами, как М. Селигман, Д. Хирото, Б. Овермейер, С. Майер. Российские исследования выученной беспомощности начались в 90-е годы XX века (Т. О. Гордеева, М. М. Далгатов, В. Ротенберг, В. Г. Ромек, Д. А. Циринг). Существует категория людей, которые предпочитают оставаться неактивными и пассивными, избегают

любых возможных рисков, опускают руки при возникновении трудностей и сложностей, проявляют равнодушие и бездействие вместо инициативы, а также легко впадают в уныние и даже депрессию. Плохие и пессимистические ожидания людей от любых событий и действий являются серьёзным препятствием для их развития и улучшения в различных сферах, оптимизм, наоборот, является важнейшей психологической составляющей инновационной деятельности.

Феноменом выученной беспомощности называют некое состояние, в котором человек не хочет и не пытается повлиять на какую-либо ситуацию, даже если есть возможности и силы это изменить. Феномен был открыт американским психологом Мартином Селигманом в 1967 году в ходе ряда исследований с собаками [2].

В эксперименте психолога М. Селигмана приняли участие три группы собак, каждую из которых поместили в разные клетки. Животные из первой и второй групп получали лёгкий разряд тока через пол, а из третьей — контрольной группы — нет. У собак первой группы была возможность отключить ток, нажав на кнопку внутри клетки. У второй группы такой возможности не было. Удары током прекращались только тогда, когда собаки из первой группы нажимали на кнопку. Позже всех собак отправили в ящики с перегородкой, которую легко можно было перепрыгнуть. Собаки из первой и третьей групп быстро сообразили, что нужно сделать, и перепрыгнули через перегородку на безопасную территорию. Собаки из второй группы не предприняли попыток избежать ударов током, они так и остались на месте, скулили, но даже не пытались убежать.

Психолог М. Селигман дал объяснение своим результатам эксперимента. Животные из второй группы научились быть беспомощными. У них не было возможности повлиять на ситуацию в первой части эксперимента, они не знали, что от них ничего не зависит, и бросили любые попытки борьбы. Хотя

перепрыгнуть перегородку для них не составило бы труда. М. Селигман сделал вывод о том, что не сами неприятные ситуации, а мнимое отсутствие контроля над ними развивает выученную беспомощность. Когда нет возможности контролировать или влиять на неприятные события, начинает развиваться сильнейшее чувство беспомощности. Позже в 1976 году учёный получил премию Американской психологической ассоциации за открытие выученной беспомощности.

Феномен выученной беспомощности оказывает большое влияние в экономике труда. Существует несколько факторов влияния персонала организации в профессиональной деятельности[1].

Первый фактор - отсутствие последствий. Персоналу не предоставляют информацию о проделанной работе и ее результатах. Например, начальство проводит регулярные заседания, на которых не обращает внимания на предложения и советы своего персонала.

Второй фактор – однообразие последствий. Когда сотрудника незаслуженно постоянно критикуют за выполненную работу вне зависимости от того, как выполнено задание. В итоге это может привести к увольнению работника, который, в конце концов, опускает руки и становится пассивным.

Также возможно формирование феномена при частых похвалах. Работник, имеющий высокого покровителя в организации и совершающий разные — хорошие и плохие — действия, зная, что все равно его защитят от неприятностей, может оказаться таким же беспомощным, как и тот, кто постоянно сталкивается с неприятностями[8].

Третий фактор - асинхронность последствий. Беспомощность может формироваться в том случае, когда человек совершает правильные и ошибочные действия, не имея возможности определить, почему его усилия оказываются то эффективными, то напрасными. Причина беспомощности может состоять в том, что между действиями и их последствиями проходит так

много времени (асинхронность во времени), что человек не может связать реакции руководства с теми или иными собственными действиями.

Вместе с тем существуют следующие внутриличностные факторы, которые способствуют возникновению беспомощности.

1. Влияние предыдущего опыта неконтролируемости, невозможности влиять на ситуацию, связанную с неудачей.
2. Установка на зависимость успеха от случая. Активность и эффективность деятельности человека с такой установкой более низка, чем когда он убежден, что все зависит от его усилий (умений, способностей).
3. Локус контроля. Это понятие связано с тем, ощущает ли человек свою состоятельность влиять на других людей и на собственную жизнь. Уверенность в способности контролировать ситуацию свидетельствует о внутреннем локусе (лат. locus — место) контроля. Люди же, видящие источник управления своей жизнью во внешних обстоятельствах, обладают внешним локусом контроля.

Исходя из исследований М. Селигмана, Эллен Джейн Лангер и Джудит Роден в раскрытии и объяснения сущности феномена «выученная беспомощность» существуют различные способы борьбы[5]. Психолог Елизавета Мусатова сформулировала 3 основные средства, которые помогут бороться с феноменом [10].

Первым методом по борьбе с выученной беспомощностью можно назвать «Делать хоть что-нибудь». Имеются в виду простые действия, которые для многих могут казаться легкими и обыденными. При выполнении самых обычных действий именно с помощью собственного решения человек постепенно приобретает субъективный контроль над своими поступками. Во-первых, у него появляется возможность выбора какого-либо действия. Во-вторых, в ситуации выбора он может принять решение и немедленно его

исполнить. Что важно — это собственное, личное решение, принятое самостоятельно.

Положительные результаты данного метода подтвердили коллеги и партнеры Беттельгейма. Эллен Лангер и Джудит Роден проводили эксперименты в местах с ограниченной свободой[7]. Результаты показали, что у заключённых, которым было разрешена расстановка мебели по собственному желанию, а также выбор программ по телевизору, происходило улучшение общего состояния и здоровья, а также сокращение частых вспышек агрессии. Пожилые люди, у которых была возможность обстановки комнаты для уюта и выбора телепередач по ТВ, повышался общий тонус и происходило улучшение памяти. А бездомные, которые могли выбрать кровать в общежитии и меню на обед, чаще начинали искать работу — и находили[4].

Если вспомнить эксперимент Мартина Селигмана с собаками, то их проблема не в том, что они не могли перепрыгнуть барьер. Так и у людей: проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в значимость своих действий. Подход «делаю, потому что выбрал делать» позволяет сохранить или вернуть субъективное ощущение контроля.

Вторым средством, которое может помочь в борьбе с выученной беспомощностью можно назвать «Прочь от беспомощности — маленькими шагами».

Представления о себе, как правило, складываются из частных случаев. Со временем человек начинает обращать внимание на негативный опыт, который подтверждает это плохое отношение к себе и перестаёт видеть исключения. К счастью, убеждения о себе можно изменить разными способами. Есть специальная нарративная терапия[6]. С помощью терапии человек вместе с квалифицированными специалистами учится видеть другие альтернативные истории, которые со временем помогают рассмотреть новые перспективы. Там, где раньше была история о беспомощности, можно найти другую: историю о

своей ценности и важности, о значимости своих действий, о возможности влиять на происходящее.

Важно не только находить частные случаи в прошлом, но и обращать внимание на настоящее — вот здесь помогут маленькие достижимые цели. Нет слишком маленьких целей — все важны. Полезно хвалить человека при достижении каких-либо целей, это не дает опускать руки и повышает эффективность и мотивацию. Известно, что где внимание — там и энергия. Чем больше внимания достижениям, тем сильнее подпитка для новой предпочитаемой истории.

Третьим средством по борьбе можно назвать «Другой взгляд». М. Селигман выяснил, что животные могут противостоять своей беспомощности, если имеется предыдущий опыт успешных действий. Собаки, которые сначала могли отключить ток, нажимая головой на панель в вольере, дальше продолжали искать другие возможные выходы.

Психолог М. Селигман стал изучать поведение людей в различных ситуациях и их ответную реакцию на изменение внешних обстоятельств. После долгих лет исследований психолог пришел к выводу, что склонность разными способами объяснять происходящее, оказывает влияние на то, ищем ли мы возможность действовать или сдаёмся. Люди, которые живут с убеждением, что негативные вещи случаются по их собственной вине, более часто подвержены формированию феномена выученной беспомощности. А те, кто считает, что отрицательные моменты могут случаться в разных обстоятельствах, быстрее восстанавливаются и разбираются в ситуации.[9].

М. Селигман предложил схему переосмысления опыта и перестройки восприятия. Она называется «Схема ABCDE»:

1. А – Adversity, неблагоприятный фактор. Необходимо вспомнить неблагоприятное событие, которое вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать

ситуации, которые по шкале от 1 до 10 оцениваются не выше, чем на 5: так опыт обучения будет более безопасным.

2. В – Belief, убеждение. Записать свою версию события, все мысли о ней.
3. С — Consequence, последствия. Описать свое поведение в этой ситуации и чувства, которые приходили на ваше сознание.
4. D – Disputation, другой взгляд. Записать доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают негативные убеждения.
5. E – Energizing, активизация. Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?

Таким образом, необходимо опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Можно завести дневник для записи неприятных событий и их проработки по схеме ABCDE[2].

Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем можно научиться более эффективно справляться с беспокойством и не сдаваться беспомощности. Энергия, которая раньше обслуживала пессимистичные убеждения, высвободится, и её можно вложить в другие важные области жизни.

Сегодня существует множество методик и способов борьбы с феноменом выученной беспомощности. Каждому человеку могут помочь разные методы. На основе исследований Е. Мусатовой можно привести результаты. Многое зависит от внутреннего желания человека и осознания необходимости получения помощи. Без желания изменить свою жизнь, никакой способ не сможет помочь.

Феномен выученной беспомощности является крайне важным и ещё мало изученным вопросом. Мартин Селигман открыл данное понятие, но дальнейшее изучение продолжается. Выученная беспомощность создается в основном под влиянием различных факторов, которые могут, происходит на

протяжении всей жизни. Любая трудная ситуация в жизни человека может уничтожить уверенность в себе и мотивацию к жизни.

Выученная беспомощность тормозит как личностное, так и общественное развитие. Высокий процент «беспомощных людей» может привести к глобальным проблемам[3]. Это может привести как к проблемам личного характера, так и отразиться на развитии нашего современного общества. В век современных технологий данный феномен все чаще появляется в обществе, так как незначительные вещи упрощаются с каждым днем. Каждый человек сам решает, как он хочет жить. Ведь если человек сам не захочет изменить свою жизнь, то никто не сможет это ему насильно навязать. Особенно опасно формирование выученной беспомощности в профессиональной деятельности.

Люди в различной степени склонны к проявлению беспомощности, и эту склонность можно изучать в процессе профессионально-психологического отбора кадров. Это позволит прогнозировать поведение будущего работника при столкновении с трудностями и неудачами, существенно повысив, таким образом, качество профотбора и заложив основу для формирования высокой мотивации персонала.

Библиографический список:

1. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности / Циринг Д.А. // Психология. – 2010. – 7с.
2. Селигман М. Как научиться оптимизму / Селигман М. // Психология. – 2013. – 133с.
3. Гордеева Т. Психология мотивации достижения / Гордеева Т. // Психология. – 2015. – 43с.
4. Майерс Д. Социальная психология / Майерс Д. // Социология. – 2012. – 70-71с.

5. Абрахам К., Гловер Э., Ференцы Ш. Классические психоаналитические труды / Гловер Э. // Психология. – 2009. – 65с.
6. Уайт М. Карты нарративной практики Введение в нарративную терапию / Уайт М. // Психология. – 2010. – 252с.
7. Langer E. J. & Rodin J. The effects of choice and enhanced social responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting / Langer E. J. & Rodin J. // Psychology. – 2002. – 191–198с.
8. Агиенко М.И. Проблемы мотивации профессионального саморазвития студентов/ Агиенко М.И. // Профессиональное образование и занятость молодежи: XXI век. Подготовка кадров для инновационной экономики на основе широкого внедрения передовых технологий. – 2018. – 118–120с.
9. Гузенко Е. Е., Крючкова К. С. Состояние выученной беспомощности у студентов / Крючкова К.С. // Мир педагогики и психологии. – 2017. № 12 (17). 145–152с.
10. Мусатова Е. Три средства от беспомощности [Электронный ресурс] / Мусатова Е. // Независимая статья – 2015. – Режим доступа: <https://econet.ru/articles/170315-3-sredstva-ot-bespomoschnosti> (Дата обращения 23.11.2019)

Оригинальность 78%

