

Выученная беспомощность

Если многочисленные попытки изменить ситуацию оказываются бесплодными, у человека может создаться впечатление, что от него ровным счетом ничего не зависит в жизни. Так вырабатывается состояние «выученной беспомощности», формирующее ощущение безнадежности и бессмысленности любых активных действий. Хронический стресс с непредсказуемыми последствиями оказывает мощное разрушительное воздействие на психическое и физическое состояние человеческого организма



СТРАДАЮТ ВСЕ

Выученная беспомощность (*learned helplessness* — приобретенная или заученная беспомощность) характеризуется пассивностью, отказом от действия, нежеланием менять тяжелые условия существования, даже когда появляется такая возможность. Это состояние формируется после ряда неудачных попыток воздействовать на негативные обстоятельства. Выученная беспомощность не является исключительной прерогативой человечества. Такое состояние отмечается у многих млекопитающих, птиц, рыб и даже у тараканов и улиток. Синдром выученной беспомощности впервые был описан на основании результатов экспериментов с собаками при их раздражении электрическим током. Если собака не могла установить закономерностей для избегания негативного воздействия, то у нее наблюдались когнитивные, моторные и аффективные расстройства. Подвергнутые неконтролируемому воздействию утрачивают способность к приобретению новых навыков, хуже выполняют действия, которым научились раньше, у них изменяется структура сна, ослабляется иммунитет, а на слизистой оболочке желудка и кишечника образуются язвы. Самый же драматичный эффект неконтролируемого стресса — агедония, то есть утрата ощущения удовольствия от привычных форм жизненной активности, прежде всего от еды и секса. Кроме того, теряется интерес к любой привычной активности.

ФАТАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

Любое живое существо становится беспомощным, если убеждается в том, что от его активных действий ничего не зависит, неприятности происходят сами по себе и на них никак нельзя повлиять. Беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а ощущение неконтролируемости ситуации: невозможность приспособиться к воздействию, избежать или избавиться от него, предсказать его начало и конец. Принципиально важно то, что выученная беспомощность развивается в результате не одного

поражения, а при длительном воздействии вследствие многочисленных неудачных попыток решить проблему. Неконтролируемая стрессорная ситуация делает человека слабым и больным, он начинает винить себя во всех своих неудачах, считая себя глупым и бездарным, хроническим неудачником. Однажды научившись беспомощности, человек может переносить ее на другие ситуации, убеждаясь, что в жизни он ничего не контролирует и не в состоянии что-либо изменить. Неверие в собственные силы порождает мысли о бесполезности существования.

МАНИПУЛЯТОРНОЕ ЗАКОНОТВОРЧЕСТВО

Попавшая в неконтролируемую ситуацию, человек становится податливым, поэтому выученную беспомощность давно и успешно используют для манипуляций массами. Это излюбленный метод управления деспотических режимов, основу которого составляет искусственное создание ситуации хронического стресса. Примером создания государством обстановки тотальной непредсказуемости служит иррациональное законотворчество. Абсурдность законов не дает возможности их исполнять, но создает ощущение «дамоклова меча» — каждый гражданин в любой момент может быть сурово наказан, однако при этом реальное наказание осуществляется избирательно и непредсказуемо. Именно отсутствие причинно-следственной связи между поведением человека и последующим негативным эффектом является непременным условием выработки выученной беспомощности. Результат контактов с госорганами всегда непредсказуем — «от тюрьмы и от сумы не зарекайся». Если трактовка законов зависит от капризов чиновников, то следование букве закона не входит в перечень национальных традиций. Нарушитель воспринимается как отважный борец с системой, а решение конфликтов становится личным делом каждого и вмешивать в это власти считается недостойным. А если государство строго контролирует соблюдение законов всеми без исключения гражданами, не издает законодательных актов, имеющих исключительно деклара-

тивный характер, не меняет их произвольно и никогда не придает им обратную силу, то соблюдать законы — это так же естественно, как здороваться, и любой нарушитель тут же становится изгоем общества.

ПОДАВЛЕНИЕ ВОЛИ

Страшным примером выработки выученной беспомощности служат «трудовые лагеря» фашистской Германии, где с помощью непредсказуемого стрессорного воздействия проводилось перевоспитание личности. Правила внутреннего распорядка в лагере постоянно менялись, о чем не сообщалось заключенным. При этом малейшее нарушение этих правил жестоко каралось. Узников заставляли выполнять иррациональные действия, например, рыть ямы и тут же засыпать их. В результате люди всего за несколько месяцев выучивались беспомощности и выходили на волю начисто лишеными свободы волеизъявления. Даже сейчас в определенных условиях (например, в армии) крайне важно научить человека выполнять приказы без рассуждений. Для этого необходимо подавить волю человека, его стремление к самостоятельности, склонность к размышлениям, поэтому иррационализм армейской службы зачастую искусственно создается и поддерживается. Неконтролируемое стрессорное воздействие используется для улучшения управляемости заключенных, членов спортивных команд и даже сотрудников многих трудовых коллективов.

УЛОВКИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

С точки зрения большинства руководителей, управляемость — главное достоинство подчиненного, поэтому нередко работодатель отдает предпочтение менее квалифицированному, но при этом легко управляемому претенденту. Ведь сотрудник, имеющий высокую квалификацию, как правило, более независим и уверен в своих знаниях, умениях, практическом опыте. Правда, при этом приходится балансировать между «неизбежным злом» — талантливыми профессионалами, без которых компания не сможет эффективно функционировать, и послушными, но зачастую малополезными и безынициативными работниками. Для борьбы с независимостью сотрудников, которая повышается параллельно их профессиональному росту, широко распространены методы воздействия, направленные на повышение управляемости персонала. Если руководитель постоянно недоволен подчиненным, как бы тот ни выполнил задание, у сотрудника развивается постоянный стресс, а поведением человека с ослабленной волей легко управлять. В экспериментах студентам предлагалось решить различные интеллектуальные задачи. При этом у задач не было правильного решения, однако 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. После такого сокрушительного удара по самооценке студентам предлагалось действительно легкое задание, но и с ним они не справились, так как уже успели выработать выученную беспомощность.

ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ

В условиях неуправляемого негатива люди стараются создать иллюзию контроля над ситуацией, что помогает избежать состояния выученной беспомощности. Например, простое движение помогает переносить боль и предотвращает развитие пагубных для организма изменений в психике. Для преодоления негативных последствий неконтролируемого стресса лучшими механизмом является субъективизация контроля ситуации. Надо заниматься всем, что непосредственно зависит только от человека и находится исключительно в подконтрольной ему сфере. Например, в неволе для сохранения



Попадая в неконтролируемую ситуацию, человек становится податливым, поэтому выученную беспомощность давно и успешно используют для манипуляций массами

ощущения контроля над своей жизнью сильные личности старались регулярно чистить зубы, заниматься физическими упражнениями, сочинять стихи, решать в уме математические задачи. Таким образом, неконтролируемая ситуация превращалась в субъективно контролируемую, хотя бы отчасти.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ?

К сожалению, достаточно часто неконтролируемой ситуацией становится вся жизнь в целом. Если человек постоянно терпит поражения в социальных конфликтах на работе и в семье, то выученная беспомощность обязательно заявит о себе. Чтобы ей противостоять, можно начать самоидентифицировать себя с другим сообществом, в котором человек будет более успешен. В этом заключается сущность большинства хобби и широкого распространения субкультур. Хобби служат механизмом отвлечения от неконтролируемости суровой действительности окружающего мира. Потребность в социальной самоидентификации — основная потребность человека, поэтому хорошим способом защиты от неконтролируемого социального стресса является создание параллельных социальных групп, что повышает надежность социальных связей человека. Нужно найти сообщество, примкнув к которому, человек будет испытывать приятные эмоции и к нему вернется ощущение самоконтроля хотя бы некоторых аспектов его жизни.

На события реальной жизни действует слишком большое количество факторов. Учесть их все, а тем более контролировать действие этих факторов невозможно. Не следует стремиться к постоянному и полному контролю над ситуацией, но жизненно важно уметь противостоять развитию выученной беспомощности

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук