

# Выученная (приобретённая) беспомощность



# Выученная беспомощность



**Выученная беспомощность** — это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, то есть, независимости результата от прилагаемых усилий.

**Мартин Селигман выделил три источника формирования выученной беспомощности:**

1. **Опыт переживания неблагоприятных событий**
2. **Опыт наблюдения беспомощных людей**
3. **Отсутствие самостоятельности в детстве**



*М. Селигман*

# Выученная беспомощность – феномен, описанный в 1975 г. американским психологом Мартином Селигманом .

**Эксперимент по формированию выученной беспомощности (Селигман и Майер, 1967 г., США)**



Было обнаружено, что животные, которые предварительно подвергались неприятным воздействиям, не имея возможности влиять на них, меняли свое поведение.

Они становились пассивными и предпочитали терпеть боль, демонстрируя симптомы хронической депрессии. Такой способ поведения они переносили и на другие проблемные ситуации.

Даже в тех случаях, когда выход существовал, животные с выученной беспомощностью не делали попыток избежать наказания.

Аналогичный эффект был обнаружен у людей.

**Негативный опыт беспомощности приводит в дальнейшем к сниженной самооценке, физиологическим расстройствам, эмоциональным трудностям, пассивному поведению.**

# Выученная беспомощность



Мотивационный  
дефицит

уменьшение  
попыток что-  
то изменить  
добровольно



Когнитивный дефицит

убеждение,  
что все равно  
ничего  
хорошего не  
получится



Эмоциональный  
дефицит

депрессия

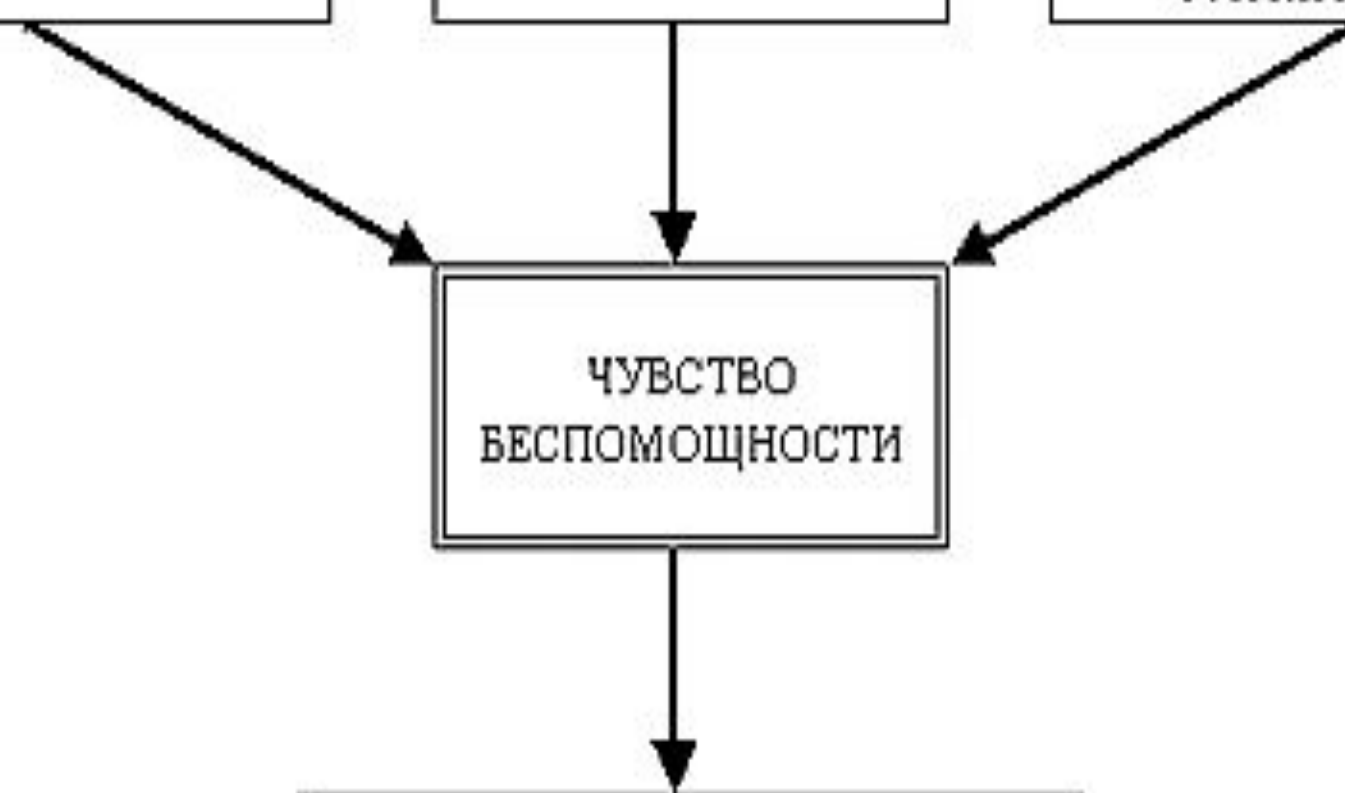
Неподконтрольность  
ситуации  
(невозможность влиять на  
ситуацию)

Убеждение, что  
эффективность  
деятельности зависит  
от случая

Внешний локус  
контроля  
(убеждение, что все  
зависит от внешних  
обстоятельств)

ЧУВСТВО  
БЕСПОМОЩНОСТИ

СНИЖЕНИЕ АКТИВНОСТИ



## Два вида «беспомощности»

---

- Личностная беспомощность – «я – неудачник» .
- Всеобщая беспомощность – никто не может ничего контролировать в этом мире.
- Оба вида беспомощности - неадаптивны.
  - Низкая самооценка (как диспозиционная черта) связана с проявлениями личностной беспомощности.

У человека проявляется в отказе от  
личной ответственности.



«От меня ничего  
не зависит».

«Сколько ни  
старайся, все  
равно без  
толку».



# Ситуативная беспомощность

— это временная реакция  
на те или иные  
не подконтрольные  
человеку события.



Постоянные  
отрицательные  
отметки и оценки.  
Сравнение  
достижений человека  
с более высокими  
результатами других  
людей.

Снижение  
самооценки

Чувство  
беспомощности



•Отвыкают говорить



•Появляется страх  
вызова к доске

•Появляется  
чувство  
недееспособности



**Феномен  
«выученной  
беспомощности»**

•Неуверенно  
сть в своих  
силах



Боязнь высказать своё  
мнение



•Снижение мотивации учебной  
деятельности

# Личностная беспомощность

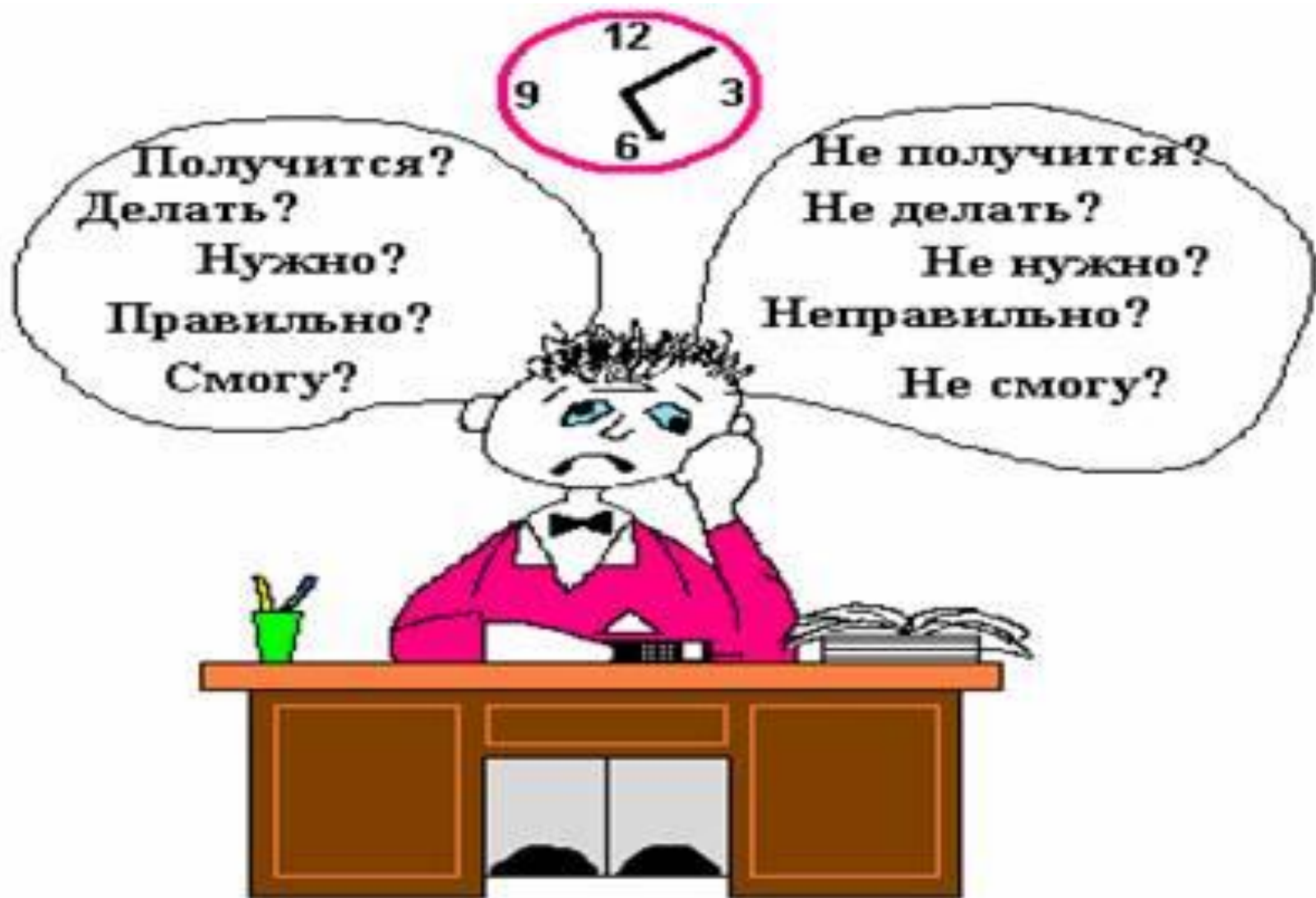


- развилась как устойчивая мотивационная характеристика человека, проявляется в замкнутости, эмоциональной неустойчивости, возбудимости, робости, пессимистичности мировосприятия, склонности к чувству вины, более низкой самооценке и низком уровне притязаний, равнодушии, пассивности, отсутствии креативности.

# Самоинвалидизация

---

- **Проактивная неадаптивная** стратегия совладания с ситуациями преодоления стресса.
  - Намеренное создание обстоятельств таким образом, при которых проигрыш или **неудача, не будет связана с усилиями человека или его подготовкой.**
-



# Препятствия при развитии ответственности



Запреты, раздражительное «нет»,  
одёргивания, блокируют активность  
ребёнка



Негативные оценки, приказы,  
нереалистические требования, вызывают отказ  
от деятельности.  
«Ну и неряхи! Сейчас же уберите!»





# Отсутствие доверия к детям.



Оценка ребёнка как недостаточно компетентного и слабо мотивированного.

Заблуждение «Он не сможет это сделать хорошо».

Порочный круг. Родители действуют так, как будто не доверяют детям,

Дети теряют инициативность, это приводит к усилению недоверия к ним.

# Плохая обратная связь, Отсутствие доверительного общения.

Обратная связь помогает направлять ребёнка на достижение целей.

Интересоваться, нужна ли ребёнку помощь.

Она также дает родителям гарантию того, что проблема будет выявлена прежде, чем разовьется в катастрофу.

**Отсутствие  
последовательности,  
долговременных целей,  
забывают наблюдать за  
процессом.**

**П**огружаются в повседневную работу,  
пренебрегают более общей картиной  
деятельности, не могут полностью осознать  
значение передачи ответственности.

# Плохие коммуникативные умения взрослых



- Мыслят негативно, упрекают и одёргивают, а не предлагают позитивную модель поведения.
- Требуют, а не ставят в ситуацию выбора.
- Задают вопросы «прокурорские» или манипулятивные, а не побуждающие к рефлексивности.

# Неумение согласовать и обсуждать решения подростка.



Примиритесь с тем, что не все решения подростка или юноши вам будут нравиться.

«Пока он принимая решения согласует их с нами, он получает любовь и деньги, если не согласует – он получает только любовь».



**Люди часто избегают  
ответственности и  
блокируют процесс  
передачи ответственности.**

# Нежелание брать на себя ответственность

Человек не хочет анализировать проблемы, принимать решения, это дополнительная работа, считает удобнее спросить других (преподавателей) как делать, чем самому решить проблему.

# У человека отсутствует уверенность в себе.



Люди боятся критики за совершенные ошибки.  
Поскольку большая ответственность увеличивает возможность совершения ошибки, от нее уклоняются.

Часто даже если берутся за работу, то постоянно консультируются, чувствуют необходимость спрашивать, правильно ли выполняют работу.



# Ощущение перегруженности.



Человек думает, что у него уже больше работы,  
чем он должен делать, или же это так на самом  
деле.

Считает, что и так перегружен.

# Нет достаточного вознаграждения за расширение сферы деятельности

В работе не замечают улучшений, а видят только недочёты.

Человеку не предлагается каких-либо положительных стимулов за дополнительную ответственность.

# Недостаток или отсутствие ресурсов.



У человека отсутствуют ресурсы,  
информация и умения,  
необходимые для успешного  
выполнения задания.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.



- Психологические проблемы самые трудные, чтобы их разрешить нужно внимательно присмотреться к себе, осознать свои страхи и подняться над ними.
- Провести анализ: опасений за свой авторитет, боязни риска, отсутствия уверенности в себе, неспособности довериться другому выполнение задания, страх осуждения окружающих и др.

# Какой тип лидерства я предпочитаю?

Организуя людей, я основное время говорю сам	× × × × ×	Организуя людей, я больше времени выслушиваю их
Я должен сохранять авторитет, а значит дистанцию	× × × × ×	Дистанция только мешает мне организовать общее дело
Критика, тем более неразумная, должна встречать отпор	× × × × ×	Я использую или рассеиваю негативную энергию
Я добиваюсь, чтобы поняли и приняли мою точку зрения	× × × × ×	Я пытаюсь понять и интегрировать точки зрения всех участников
Я достигаю успеха за счёт собственной энергии	× × × × ×	Я достигаю успеха за счёт активизации энергии других

Внешний контроль вызывает снижение мотивации.

**Кто контролирует, тот и отвечает за ситуацию**

Внешний  
контроль,

Пассивность,  
исполнительская  
ответственность

Послушание

«Пешка» От меня  
ничего не зависит

# Опросник для школьников



Напиши, какое твоё любимое занятие, что ты больше всего любишь делать?-----

Любишь ли ты учиться?

-----  
-----

Укажи, в каких видах деятельности как ты себя так ведешь, поставь знаки:

- **согласен +,**
- **не согласен -.**

Моё мнение	Когда дело касается учёбы	Когда дело касается любимого занятия
Я выполняю задания сам от и до, но не проявляю инициативы.		
Взрослые должны организовать дело так, чтобы я захотел его делать.		
Сказали - сделал, не сказали, не сделал		
Если я стараюсь, у меня всё получается.		
Родители должны помогать выполнять задания.		
Большинство дел выполняю в последний момент.		



**Я часто отвлекаюсь и думаю о другом в ходе работы**

Я не люблю напрягаться, не хочу уставать.

Мне интересно заниматься этим делом, я хочу добиться в нём успеха.

Я выполняю задания, если за мной постоянно наблюдают.

Мне нравится, когда кто-то может мне помочь выполнить задания.

Я не приступаю к работе, пока мне не скажут, что и как надо делать.

Если меня не проверят, то я выполняю задания как получится, лишь бы побыстрее.

Я делаю это дело всё лучше и лучше.

Результат зависит от меня.

Никто кроме меня не виноват, когда что-то не получается.

Я знаю свои цели на длительный период и на ближайшее время.

Я знаю, как можно улучшить результат в моём деле.

Я сам принимаю решения что и как делать.

Когда я принимаю решения, я продумываю все последствия