

## НАВУЧАННЕ ... БЕЗДАПАМОЖНАСЦІ

Юрачка нарадзіўся сямімесячным і слабенькім. Яго мама палічыла гэта выклікам лёсу, на які трэба адказваць самаахвярнымі, няспыннымі ні пры якіх умовах клопатамі пра сына. Ужо ў тры гады Юрачка быў бездакорна дагледжаным румяным мацачком. У дзіцячы сад, аднак, мама аддаць яго не рашылася і пасля дэкрэтнага адпачынку на працу не выйшла. Яна па-ранейшаму ўвесь свой час прысвячала клопатам пра сына, старалася засцерагчы яго ад усіх небяспек, сама ўсё рабіла за яго. У выніку ў школу Юрачка пайшоў, не ўмеючы ні самастойна апранацца, ні самастойна прычэсвацца, ні завязваць шнуркі на чаравіках. А раніцай перад заняткамі мама карміла свайго першакласніка з лыжачкі.

Настаўніца, абачліва падрыхтаваная мамай хлопчыка да сустрэчы з вучнем, які «па стане здароўя» патрабуе асаблівай увагі, пазбягала «заліпняй строгаści» ў адносінах да яго. Часам нават ёй даводзілася дамалёўваць за свайго вучня малюнкі ці «удасканалваць» вырабы з пластыліну.

Калі Юрачка пайшоў у пяты клас, мама паспрабавала аддаць сына ў гурток тэхнічнай творчасці, але праз некалькі заняткаў кіраўнік са здзіўленнем сказаў ёй: «Такое ўражанне, што ваш хлопчык рос, інбыта Маўглі». Мама пакрыўдзілася на гэткую «антыпедагагічную недалікатнасць» і больш сына ў гурток не павяла. Зараз хлопец у выпускным класе, і сёння самая вялікая трывога яго мамы – магчымая Юрачкіна служба ў арміі. Як «хлопчык» справіцца з фізічнымі нагрузкамі? Як вытрымае парадкі ў казарме? Як пабудуе адносіны з камандаваннем?

Сіндром вывучанай бездапаможнасці – так псіхолагі называюць стан чалавека, калі ён не робіць спроб да паляпшэння пэўнай сітуацыі, хаця мае для гэтага магчымасць. Праблеме ўзнікнення і прафілактыкі гэтага сіндрому прысвечаны майскі выпуск «Бацькоўскага сходу».

## СИНДРОМ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Тема для беседы с родителями



### С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности  
Института психологии БГПУ им. Максима Танка,  
кандидат психологических наук

Подростковый возраст традиционно рассматривается как этап становления самостоятельности человека, период, когда происходит формирование навыков принятия и осуществления волевых решений, а также приобретение опыта сознательного преодоления жизненных трудностей. Вместе с тем многие современные педагоги и родители озабочены тем обстоятельством, что часто школьники среднего и старшего возраста не предпринимают никаких попыток решить возникающие проблемы. Свое поведение они оправдывают объяснениями типа «все равно ничего не получится», «мне это не дано», «я уже пробовал и понял: бесполезно». Такую модель поведения психологи называют синдромом выученной беспомощности.

## Барьеры на пути к самостоятельности

Исследование представлений подростков о причинах и последствиях выученной беспомощности стало целью проведенного нами опроса восьмиклассников одной из школ Фрунзенского района Минска. Согласно полученным результатам можно выделить следующие **причины выученной беспомощности** подростков:

- ✓ страх провала, неуспеха – 83%;
- ✓ воспоминания о прошлых неудачах – 71%;
- ✓ боязнь насмешек, непризнания со стороны сверстников и взрослых – 65%;
- ✓ строгое воспитание – 57%;
- ✓ неуверенность в себе, низкая самооценка – 53%;
- ✓ слишком высокие требования к себе – 45%;
- ✓ боязнь наказания за инициативу или самостоятельность – 30%.

Также нас интересовало, каковы, на их взгляд, последствия постоянного проявления человеком беспомощности в ситуациях, объективно посильных для разрешения им самим. Респонденты ответили, что такой человек:

- ✓ не станет по-настоящему взрослым – 53%;
- ✓ будет постоянно зависеть от мнения и поддержки других людей – 48%;
- ✓ будет вести однообразный, скучный образ жизни – 35%;
- ✓ не сможет дружить – 25%;
- ✓ будет иметь постоянные проблемы в общении – 20%.

Таким образом, главными причинами выученной беспомощности, по мнению подростков, являются страхи и неуверенность в себе, а самым вероятным последствием такого состояния становится невозможность формирования зрелой, самостоятельной, интересной личности.

Об актуальности исследуемой нами проблемы свидетельствует такой факт: в 40% ответов восьмиклассников содержатся признания того, что в определенных ситуациях респонденты либо сами испытывали состояние выученной беспомощности, либо знают сверстников, которым оно характерно. Вот примеры рассуждений, которые мы обнаружили в анкетах.

- *Когда, решая задачу на доске, я в очередной раз сделал ошибку, учительница сказала: «Ну что с тебя возьмешь? Не дано такому, как ты, понять это. Видно, не судьба. Садись».* В этот момент я понял, что не стоит даже пытаться разобраться в математике.
- *Мама подруги часто при мне и других девочках говорит ей: «Видишь: все дочери как дочери – умеют готовить, знают, какие продукты нужно купить в магазине. Одна ты у меня какая-то не такая. Может, замуж выйдешь, тогда тебя жизнь заставит хозяйством заниматься!» Возможно, поэтому моя подруга такая нерешительная и беспомощная во многих жизненных вопросах?*

Описанные нашими респондентами ситуации – типичный пример того, как значимые взрослые «программируют» подростка на выученную беспомощность. Учительница внушает ученику, а мать – дочери, что они делают ошибки не потому, что пока не овладели определенными знаниями и умениями, а потому, что «какие-то не такие». Если долго приучать растущего человека к мысли о том, что любое его действие не приведет к желаемому результату, а происходящее обусловлено не его конкретными поступками, а судьбой («такой уродился», «тебе не дано» и т. д.) или действиями других людей, он неизбежно станет демонстрировать беспомощность даже в тех вопросах, которые очевидно может решить сам. В пубертатном возрасте у школьников только формируется самооценка – ей еще свойственны неустойчивость и лабильность. Замечания же взрослых относительно мнимой неадекватности или несовершенства подростка, особенно сделанные в присутствии сверстников, стимулируют снижение его самооценки. А это закономерно приводит к ослаблению веры молодого человека в собственные силы, боязни не справиться с любыми (даже небольшими) трудностями.

Формированию выученной беспомощности способствует неоправданная реакция родителей на деятельность подростка.

### Пример из консультативной практики

**Мама девочки-подростка.** *Дочь – круглая отличница, участвовала в районных и городских олимпиадах, ответственная, умная, чуткая. Мы с отцом гордимся ею, нам все знакомые завидуют! Мечтаем, чтобы девочка поступила в престижный вуз. Только она, несмотря на все достижения в учебе, очень неуверена в себе. А в последнее время вообще стала тревожной, боится участвовать в конкурсах, расстраивается из-за каждой небольшой неудачи, плачет по пустякам. Не знаем, как помочь.*

Гордость родителей за достижения детей – явление вполне нормальное. Однако иногда успехи дочерей и сыновей матери и отцы воспринимают как подтверждение собственной состоятельности и даже ценности. Так и родители девочки, о которой идет речь, достижениям дочери придают слишком уж большое значение, черпают из них ощущение превосходства над другими («нам все завидуют!»). Для подростков из таких семей, как правило, характерна повышенная требовательность к себе. Со временем она превращается в перфекционизм (требование от себя совершенства), и малейшие неудачи ребята воспринимают как трагедию. Результатом становится желание избежать ошибок, проявляющееся в отказе выполнять даже то, что совсем недавно приносило удовольствие и хорошие результаты. Поэтому лучшей помощью девочке, чья мама обратилась за консультацией, было бы смещение внимания родителей на собственные достижения, а не на процесс самоутверждения за счет успехов дочери.

**Пример из консультативной практики**

**Мама мальчика-подростка.** *Знаю, подростковый возраст – трудный период, поэтому стараюсь все время хвалить сына. Когда у него возникают проблемы в учебе или в отношениях со сверстниками, специально говорю: «Ты – молодец! Все равно ты самый лучший!» Но сын все равно теряется в любой нестандартной ситуации, проявляет беспомощность при выполнении даже легких заданий».*

Основоположник теории выученной беспомощности американский психолог Мартин Селигман эмпирически доказал: постоянное поощрение (как в вышеописанном примере) вне зависимости от правильности действий человека точно так же, как и наказание, приводит к потере инициативы и отсутствию способности к достижению позитивного результата. Ученый определяет беспомощность как состояние, при котором человеку кажется, что внешние события от него не зависят и что он ничего не может сделать, чтобы их предотвратить или изменить. На основании ряда экспериментов психолог сделал вывод о том, что беспомощность вызывают не неприятные события сами по себе, а опыт неконтролируемости этих событий. И животное, и человек становятся беспомощными, если привыкают к тому, что от их собственных действий ничего не зависит, что неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя [2].

Формированию выученной беспомощности, по М. Селигману, способствуют три обстоятельства:

- ✓ полное отсутствие последствий (депривация);
- ✓ однообразие последствий;
- ✓ асинхронность, или отсутствие видимой связи между действиями и их последствиями.

Таким образом, если подросток, совершая разные (хорошие или плохие) действия, знает, что его родители никак не отреагируют на них либо обесценят любые поступки, он неизбежно станет ощущать свою беспомощность и, естественно, проявлять ее в своем поведении. Это же происходит и тогда, когда взрослые слишком опекают, настойчиво защищают подростка от любых неприятностей. Школьники, за которого взрослые решают все его проблемы, оказываются беспомощным в такой же степени, как и тот, кто наталкивается на мощную критику в любом случае, что бы он ни делал. **Задача взрослых – помочь подростку обнаружить систему: действия – последствия.**

Асинхронность между действиями и их последствиями как причина формирования выученной беспомощности заключается в том, что подростку не предоставляют возможности связать реакцию окружения и поступки, которые он совершил. Так, например, замечание по поводу ошибок, допущенных школьником при выполнении домашнего задания, сделанное спустя продолжительное

время, не будет у него ассоциироваться с самими ошибками [2].

Выраженность у человека выученной беспомощности и степень ее распространения на различные виды деятельности в настоящем и будущем определяется сочетанием психологических установок. Наиболее тяжелые последствия связаны с установками, при которых подросток видит причину беспомощности в своих личных качествах, воспринимает их как неизменные и распространяющиеся на все формы его жизни. Молодой человек может гиперболизировать значение конкретной ситуации и решить, что неудачи будут преследовать его в дальнейшем в любой деятельности.

Отсутствие у подростка опыта решения сложных задач, неразвитая потребность в поиске самостоятельных решений, систематическое убеждение взрослыми, что с данной задачей справится любой человек, равный подростку (по физическим, психологическим и др. данным), но не он сам, – важные факторы формирования выученной беспомощности.

✎ **Формируем жизнестойкость**

Ключевую роль в преодолении выученной беспомощности играет **формирование жизнестойкости**. Это система представлений человека о себе, о мире, об отношениях с миром, определяющая его способность противостоять проблемам и негативным состояниям. Известный российский психолог профессор Д. А. Леонтьев отмечает, что жизнестойкость включает в себя три компонента, которые дополняют и усиливают друг друга.

- **Вовлеченность в происходящее.** Она дает человеку максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя, позволяет получить удовольствие от собственной деятельности. Вовлекаясь в выполнение определенных действий, подросток смещает фокус внимания с возможной неудачи на то, что происходит здесь и сейчас.
- **Контроль.** Даже в тех условиях, когда невозможно контролировать глобальное, всегда можно найти что-то, что человек в силах взять в свои руки. Подросток может контролировать свои мысли, переключаясь с негативных на нейтральные или позитивные, может контролировать простейшие действия, выполняя определенную работу. Ситуация контроля формирует в человеке убежденность в том, что он может повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.
- **Принятие риска.** Убежденность человека в том, что все с ним происходящее способствует его развитию благодаря знаниям, извлекаемым из опыта (неважно, позитивного или негативного), побуждает его действовать наудачу в надежде на счастливый исход. Если подросток рассматривает жизнь

как способ приобретения необходимого опыта, то он будет готов проявлять активность и в отсутствие надежных гарантий успеха. Школьники же, которые действовать в таких условиях не решаются, оказываются более уязвимыми перед теми или иными проблемами, чем их сверстники, готовые идти на риск, принимая неопределенность [1].

Развитие у подростков вышеперечисленных качеств решающим образом зависит от их отношений с родителями. Компонент вовлеченности обеспечивают любовь и одобрение со стороны родителей. Компонент контроля – поддержка инициативы подростка и его стремления справиться с задачами все возрастающей сложности, даже на пределе своих возможностей. Компонент принятия риска – богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Важен тут, конечно, и пример родителей по реализации разумного риска в неоднозначной ситуации.

Особое значение для подростка имеет демонстрация взрослыми членами семьи поисковой активности, т. е. деятельности, направленной на изменение неприемлемой ситуации, или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих обстоятельств. Родителям следует постоянно демонстрировать детям оптимистичный взгляд на мир. По утверждению М. Селигмана, «оптимисты легче переносят жизненные неудачи, спокойней относятся к неудачам, которые, по их мнению, носят временный характер. Неприятности и неудачи не способны сломить их, выбить из колеи. Любая проблемная ситуация представляет для оптимистов испытание, через которое они проходят, собрав все свои силы. Оптимисты чаще добиваются успехов в учебе, на работе

и в спорте. Умеренный пессимизм в определенной степени и при определенных условиях может быть полезен. Однако пессимистичные убеждения делают человека уязвимыми для депрессии, приводят к потере не только творческого потенциала, но и в определенной степени – физического здоровья» [3].

#### **Рекомендации родителям**

- ❑ Объясняйте подростку, что неудачи – это полезный жизненный опыт. Правильно проанализировав их причины, человек может прийти к конструктивным решениям.
- ❑ Концентрируйте внимание подростка на его неверных действиях и путях их коррекции, но при этом демонстрируйте уважительное отношение к сыну / дочери.
- ❑ Рассказывайте подростку о том, как справлялись с неудачами вы сами.
- ❑ Проявляйте по отношению к подростку безусловную любовь, выражайте свое искреннее отношение к его поступкам и действиям.
- ❑ Посоветуйте подростку, который долгое время не может справиться с ощущением своей беспомощности, обратиться к психологу.

#### **Рекомендации подросткам**

- ❑ Сохраняйте уважение к себе в ситуациях, когда вы потерпели неудачу.
- ❑ Учитесь осознавать свои действия и результаты, к которым они приводят.
- ❑ Воспитывайте в себе ответственность за свои мысли и поступки, помните, что она – неотъемлемая часть настоящей взрослости.
- ❑ Поддерживайте даже в сложных ситуациях оптимистичный взгляд на происходящее.
- ❑ Обратитесь к психологу, если чувство беспомощности часто появляется у вас.

#### **Резюме автора**

Профилактика синдрома выученной беспомощности у подростков заключается в создании взрослыми атмосферы принятия, психологической безопасности и разумной требовательности. Чрезвычайно важно научить подрастающего человека нести ответственность за свои поступки, прилагать волевые усилия при выполнении деятельности и с оптимизмом подходить к решению сложных задач.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. **Леонтьев, Д. А.** Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. **Малкина-Пых, И. Г.** Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб.: Питер, 2017. – 831 с.
3. **Селигман, М.** Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.litres.ru](http://www.litres.ru). – Дата доступа: 15.01.2021.