

## Wycuczona bezradność – przyczyny i konsekwencje

---

Przed blisko 40 laty Martin Seligman i jego współpracownicy natknęli się w trakcie prowadzonych doświadczeń na interesujące zjawisko. Głównymi "bohaterami" doświadczenia były psy poddawane oddziaływaniu bolesnego wstrząsu w urządzeniu zbudowanym z dwóch pomieszczeń oddzielonych barierą. Zadaniem psów było nauczyć się prostej reakcji polegającej na przeskoczeniu barierki w celu uniknięcia wstrząsu wymierzalnego w pierwszym pomieszczeniu.

Psy niedoświadczone, którym nie wymierzano wstrząsu we wcześniejszych badaniach eksperymentalnych, otrzymując wstrząs po raz pierwszy, reagowały biegając chaotycznie, wyjąc i zanieczyszczając pomieszczenie, po czym przeskakiwały przez barierkę odkrywając, że po drugiej stronie jest bezpiecznie. Po kilku próbach psy te uczyły się całkowicie unikać wstrząsu.

Zupełnie inaczej reagowały zwierzęta uprzednio poddawane wstrząsom w innych doświadczeniach. W pierwszej fazie doświadczenia, zachowywały się identycznie jak psy niedoświadczone. Biegały dookoła zanieczyszczając się, ale po pewnym czasie przestawały reagować i skomląc cicho znosiły działanie silnych impulsów elektrycznych. Zwierzęta te nie uczyły się przeskakiwać barierki dla uniknięcia urazu, a nawet jeśli im się to udało i tak nie miało to wpływu na ich późniejsze zachowanie.

Seligman nazwał tę specyficzną reakcję wycuczoną bezradnością i opisał takie "przystosowanie" jako nieprzystosowawcze ze względu na zahamowanie potrzebnych reakcji, jak również na cierpienie zwierząt na fizjologicznym poziomie oddziaływania. Zwierzęta traciły apetyt, ubywały na wadze, w końcu zapadały na różne choroby. Seligman stwierdził, że gdy psy raz nauczyły się bierności, potrzebowały wielu doświadczeń zwanych pozytywnym wzmocnieniem (ok. 200), polegających na przeciąganiu ich siłą z pomieszczenia "wstrząsowego" do bezpiecznego, aby odkryć ponownie, iż reagowanie może przynieść ulgę i w ten sposób umożliwia pozbycie się wyczonego zespołu bezradności.

Czy ten destruktywny stan dotyczy tylko zwierząt laboratoryjnych?

Moje obserwacje dotyczące wprawdzie niewielkiej grupy pacjentów potwierdzają, iż wycuczona bierność jest częstym zjawiskiem. Dotyczy ona osób, które w toku rozwoju osobowości nie otrzymywały wzmocnienia pozytywnego w związku z ich działaniem czy to w szkole, czy w środowisku życia. Osoby te reagują na traumę bezradnością i poczuciem beznadziejności, co w efekcie prowadzi do zmian biologicznych. Sprzyja to rozwojowi takich chorób jak np. cukrzyca, choroba serca, czy rak.

Seligman stwierdził, że bezradność, którą wywołano u ludzi w warunkach laboratoryjnych, dając im nierozwiązywalne zadania, prowadzi do objawów spotykanych w depresji. Na szczęście w większości przypadków depresja jest zwykle stanem, który "leczy" czas. Nie mniej jednak najistotniejszym elementem tej szczególnej terapii jest wzmocnienie pozytywne, które pacjent otrzymuje wraz z oddalaniem się czynnika, który depresję spowodował. Ten schemat nie dotyczy jednak osób, u których w procesie rozwoju zabrakło wzmocnienia dodatniego.

Skoro problem jest integralnie związany z kształtowaniem osobowości w trakcie jej rozwoju, czy nie należałoby się zastanowić nad taką zmianą w systemie edukacji, która dawałaby możliwość tak dziecku, jak i nauczycielowi na "ujawnienie" wewnętrznego potencjału (talentu) ucznia we wczesnym okresie nauczania i podporządkowanie procesu edukacji jego rozwojowi? W moim przekonaniu kreatywność dziecka na bazie jego talentu jest najsilniejszym źródłem wzmocnienia pozytywnego, poczucia spełnionego życia i w konsekwencji dobrego stanu zdrowia. Póki co, jest to mrzonka, ale jaką cenę zapłaci społeczeństwo, jeśli nie poczyni jakichkolwiek kroków na drodze jej realizacji?

Wydarzenia traumatyczne nie ominą nikogo, ale człowiek wychowany w poczuciu własnej wartości, odnoszący swe maleńkie i odrobinę większe sukcesy od wczesnego dzieciństwa, nie łatwo da się zgnieść ciężarom życiowego, czasami jakże okrutnego doświadczenia. A taką postawę może zapewnić tylko edukacja w oparciu o jedyny i niepowtarzalny dla każdego człowieka (w nim tkwiący) potencjał twórczy.

O tym, czy będziemy "produkować" zdrowych i zadowolonych ze swego życia osobników, czy też potencjalnych nieszczęśliwców z zespołem wyczonej bezradności, decydujemy my, tu i teraz. Czy możemy coś w tej sprawie

zrobić?

Odpowiedzi na to pytanie każdy musi udzielić sobie sam.

Pozdrawiam

Teresa Maria Zalewska

---

Autor: Teresa Maria Zalewska

Przedruk ze strony:

[http://artelis.pl/art-11,14,77,Rozwoj\\_Osobisty,Wyuczona\\_bezradnosc\\_-\\_przyczyny\\_i\\_konsekwencje.html](http://artelis.pl/art-11,14,77,Rozwoj_Osobisty,Wyuczona_bezradnosc_-_przyczyny_i_konsekwencje.html)

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)