

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/esse/131269>

Тип работы: Эссе

Предмет: Психология личности

-

Введение

Целью данной работы является рассмотрение ответа на вопрос: приобретенная беспомощность. Почему люди с радостью хватают эту спасительную соломинку?

Основная часть

Для начала проведем небольшой экскурс в теорию. Проводя психологические эксперименты над животными, Мартин Селигман обнаружил, что разная комбинация локуса контроля (интернальность в области причин неудач - «Я неудачник!» и экстернальность в области преодоления неудач - «Если повезет, все получится!») приводит к своеобразной поведенческой модели. Собаки, которые в экспериментах М. Селигмана подвергались слабым ударам тока без возможности изменить неприятную для себя ситуацию, не пытались предпринять никаких мер даже тогда, когда они могли избежать ударов током, просто выйдя из клетки.

Выводы, сделанные М. Селигманом из результатов эксперимента, явились поворотным моментом в истории психологии мотивации. Ученый назвал состояние, при котором человеку кажется, что внешние события от него не зависят и он ничего не может сделать, чтобы их предотвратить или видоизменить, выученной беспомощностью.

Понятие «выученной беспомощности» связано с неадекватной пассивностью и снижением мотивации человека в проблемной ситуации, с приобретенным нежеланием избегать травматического воздействия после неоднократного повторения неудачных попыток его контролировать.

Состояние выученной беспомощности также тесно связано с невозможностью быстро дезактивировать мысли о неудаче, которые, оставаясь в активном состоянии, поглощают ресурсы, необходимые для реализации намерения.

Последующие исследования М. Селигмана и Д. Хирото показали, что состояние выученной беспомощности имеет тенденцию к распространению на все более широкий спектр ситуаций и постепенно становится моделью поведения. Также ими было выявлено, что беспомощности можно научиться, наблюдая за «беспомощным» поведением других людей. То есть обучить беспомощности может семья, друзья или учителя, демонстрируя беспомощное поведение или делясь пессимистическим видением причины своих неудач.

Феномен выученной беспомощности ведет к мотивационному дефициту (пониженной инициативе и пониженной настойчивости), познавательному дефициту (неспособности воспринимать благоприятные возможности для контролируемых результатов) и эмоциональным дефицитам (унынию и снижению самоуважения). Все перечисленные дефициты вызывают внутренний дискомфорт, ощущение ущербности, беспомощности.

М. Селигман и Дж. Вейсс, применив методику анализа дневниковых записей пожилых людей, обнаружили, что реакция на неблагоприятные факторы их жизни оставалась неизменной на протяжении всей жизни (результаты показали, что реакции оставались устойчивыми в течение 52 лет).

Выученная беспомощность может появиться как результат на травмирующие неподконтрольные события в жизни человека в любом возрасте, но обычно она формируется в школьные годы и ко времени студенчества становится привычным состоянием.

Тяжесть переживания своей беспомощности и сопутствующих ей дефицитов заставляет человека подсознательно прибегать к психологической защите – компенсации, вытеснению, интеллектуализации и др.

Использование этих защитных психологических механизмов само по себе в конечном счете имеет негативное влияние на течение состояния выученной беспомощности, а формы их проявления часто заслуживают порицания.

Так, чтобы снизить чувство внешне немотивированной тревоги, человек, страдающий комплексом выученной беспомощности, избегает субъективно сложных задач и заданий, любого внешнего контроля.

Чтобы «нейтрализовать» внутренний эмоциональный «паралич» и чувство оцепенения, которые возвращают к детской незащищенности», он может провоцировать или предпочитать участвовать в конфликтных ситуациях, дающих ему внешние стимулы.

Чтобы повысить чувство самодостаточности в собственных глазах, человек может собственные мало одобряемые чувства и качества (агрессивность, недоброжелательность и др.) приписывать окружающим.

Чтобы избежать конфликта или поддержать высокую самооценку, может на словах присваивать себе достоинства или положительные поведенческие характеристики другого человека, не делая их частью собственной личности и т.д.

Временно предпринятые меры способствуют самоуспокоению, но привычное чувство печали и низкая самооценка страдающего выученной беспомощностью человека всегда возвращают его в пессимистическое состояние духа.

1) Геранюшкина Г. П., Афраймович О. Э. Сценарии выученной беспомощности //Психология в экономике и управлении. – 2013. – №. 1. – С. 17-22.

2) Геранюшкина Г. П., Афраймович О. Э. Психологические защиты у лиц с признаками выученной беспомощности //Психология в экономике и управлении. – 2014. – №. 2. – С. 23-29.

3) Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия. Издательский центр «Академия».- 2002.

4) Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 31. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.11.2020).

5) Seligman M.E.P., Weiss J. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity. Behavior Research and Therapy. 1980,

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/esse/131269>