

Выученная беспомощность — состояние, при котором замедляется научение или которое препятствует ему. В ситуации нехватки контроля над обстоятельствами человек перестает стараться влиять на результаты не только в этой, но и в новых ситуациях, где такой контроль возможен.

Находясь под воздействием неприятных обстоятельств, он не предпринимает попыток избежать их, хотя избавление или избегание в принципе возможны. Майер и Селигмен (1976) охарактеризовали три вида дефицита, связанного с такой выученной беспомощностью: мотивационный, когнитивный и эмоциональный. Безуспешная попытка противостоять стрессу могут привести к отрицательным психологическим и соматическим последствиям для здоровья. В. б. вызывает депрессию у лиц: (а) считающих, что их неудачи определяются их собственными недостатками; (б) считающих, что их неудачи характерны для любой их жизненной ситуации не только в настоящем, но и в будущем; (в) считающих, что они не способны справиться с трудными ситуациями, которые разрешимы для любого другого человека. Термин В. б. предложен М. Селигменом для обозначения того факта, что данный вид беспомощности является приобретенным состоянием.

Н. Д. Творогова