Naučená bezmocnost

Naučená bezmocnost je subjektivní a často nesprávné přesvědčení, že úspěšnost je nezávislá na míře osobního snažení. Je to stav nečinnosti, lhostejnosti, závislosti, odevzdanosti, nízké sebedůvěry a beznaděje, a to vše v důsledku nesprávně vyhodnocených minulých záporných zkušeností.

Naučená bezmocnost je pojem, který vytvořil student Pensylvánské univerzity Martin E. P. Seligman roku 1975, na základě sledování pokusů se zvířaty. Pokusné zvíře, které se naučí, že nemůže kontrolovat averzivní podnět – vyhnutí se elektrickému šoku – upadá do stavu bezmoci a demotivace.

Následující experimenty s lidmi tuto teorii potvrdily. Jedná se o jakési nepřiměřené zhodnocení dosavadních opakujících se zkušeností, které vedou k pocitu a názoru, že člověk nemá kontrolu nad výsledky svého jednání, a to dokonce ani v situaci, kdyby tato kontrola byla možná. Pokud výjimečně při svých pokusech dosáhne příznivého výsledku, a je chvilkově úspěšný, selhává tento člověk nadále tím, že nedovede úspěšnou zvládací strategii zopakovat a naučit se ji používat.

Seligman navázal spolupráci s britským psychologem Johnem Teasdalem a vytvořili novou hypotézu, která spojovala naučenou bezmocnost s místem řízení, dělící lidi na skupinu externalistů, kteří výsledky své činnosti připisují vnějším faktorům, a skupinu internalistů, kteří je naopak připisují faktorům vnitřním, osobnostním rysům apod.

Původní Seligmanovu myšlenku obohatil na konci sedmdesátých let L. Y. Abramson, který upozornil na to, že pro vysvětlování úspěchů a neúspěchů požíváme své vlastní vysvětlovací způsoby. Ty mohou ve svém rozpětí zabíhat až do krajních hodnot, což je na straně jedné pesimistický, a na straně druhé optimistický vysvětlovací způsob. „Pesimistický vysvětlovací způsob má člověk, u něhož se projevuje sklon vysvětlovat příčiny špatných výsledků jako příčiny stabilní, všeobecné a vůči sobě vnitřní, zatímco příčiny dobrých výsledků jako nestabilní, zvláštní a vůči sobě vnější".

Z Wikipedie, zkráceno