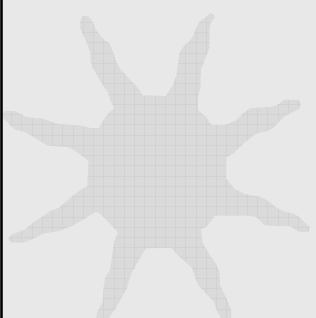
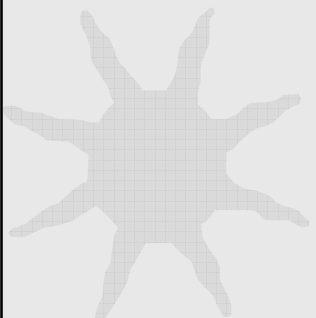
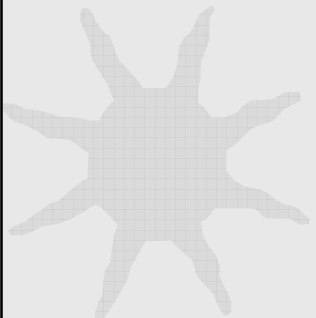




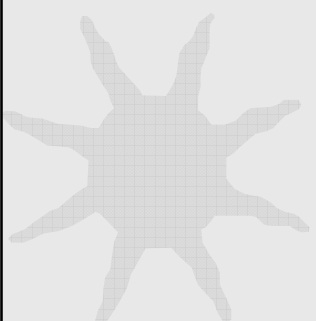
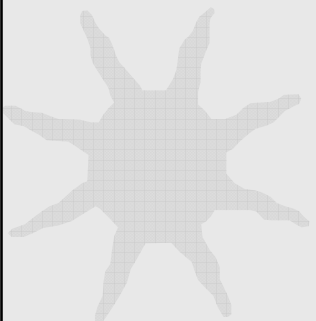
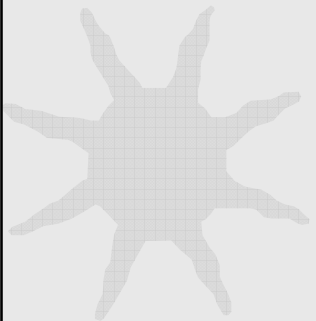
NAUČENÁ BEZMOCNOST

Seligman, 1975



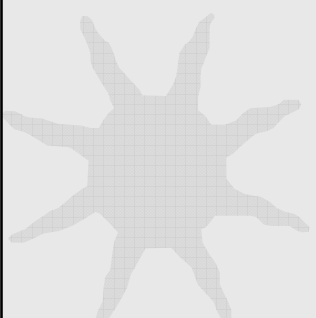
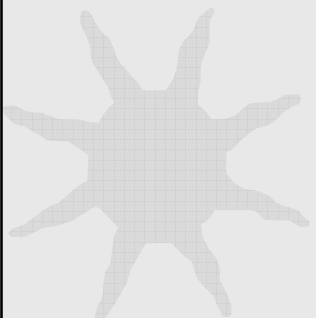
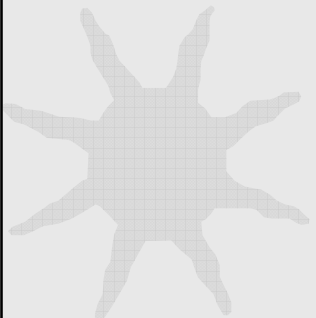
pozadí a kontext studie

- ★ Proč se někteří lidé obtížným situacím pasivně podrobují a vzdávají se naděje na záchranu?
- ★ konkrétní příklady:
- ★ Proč se vězni v nacistických táborech častěji nebouřili proti svým věznitelům?
- ★ Proč se ženy, které manželé bijí, mnohdy nepokusí o odchod z domu?



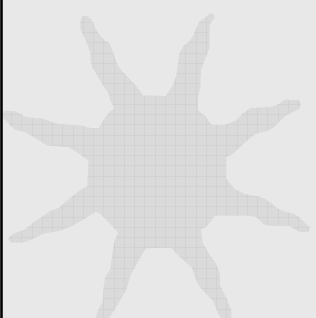
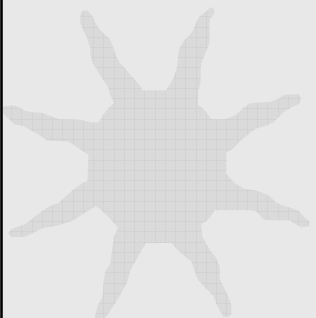
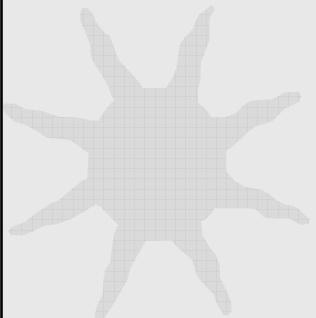
pozadí a kontext studie

- ★ Nejčastější reakcí na frustraci je agrese, opačnou, ale velmi běžnou reakcí je uzavření se do sebe a apatie
- ★ Jestliže stresové podmínky trvají, může apatie přerůst v depresi
- ★ Teorie naučené bezmocnosti vysvětluje, jak zkušenost s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi může vést k apatii a depresi



experiment

- ★ Psa umístili do klece, která se skládala ze 2 částí, oddělených překážkou
- ★ Naučil se skákat do opačné části, aby unikl mírnému elektrickému šoku, který dostával prostřednictvím vodivého roštu na podlaze



experiment

- ★ Jestliže měl pes dříve zkušenost s jinou klecí, kde se šokům nemohl vyhnout a uniknout před nimi (nemohl udělat nic, aby ukončil trvání šoku), potom je pro psa velmi obtížné naučit se vyhýbavé reakci v nové situaci, ve které je to možné
- ★ Zvíře sedí v kleci a snáší šoky, i když by mohlo skočit do opačné části a uniknout
- ★ Někteří psi se nikdy nenaučí vyhýbat se šokům, i když jim experimentátor ukáže postup a přenesení je přes překážku



závěry

- ★ Zvířata, která se dříve naučila, že jsou vůči šokům bezmocná, se vzdala pokusů vyhnout se šokům dokonce i v nové situaci
- ★ Tuto naučenou bezmocnost je obtížné překonat
- ★ Toto chování charakterizované apatií, uzavřením se do sebe a nečinností, se jako reakce na neovlivnitelné události vyvine také u některých lidí



závěry

- ★ Vězni v koncentračních táborech došli k přesvědčení, že jsou bezmocní, neschopní cokoliv udělat pro svoje osvobození, a proto se nepokusili o útěk
- ★ Utiskované ženy často říkají, že se cítí bezmocné, neschopné cokoliv udělat, protože se bojí, co by jim manželé udělali, kdyby utekly, nebo že nemají finanční prostředky, aby mohly uživit sebe a svoje děti



modifikace teorie

- ★ Někteří lidé se v událostech, které jsou neovlivnitelné stanou bezmocnými, zatímco jiní jsou takovými událostmi povzbuzeni, protože pro ně představují výzvu
- ★ Teorii modifikovali Wortman a Brehm, 1975

