Д. А. Жуков

РОЛЬ НЕКОНТРОЛИРУЕМОГО СТРЕССА В ДЕТЕРМИНАЦИИ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Рассмотрен феномен выученной беспомощности — состояния, которое формируется у человека и животных в результате действия неконтролируемой стрессорной ситуации, т. е. таких изменений среды, к которым невозможно приспособиться, которых невозможно избежать и появление которых невозможно предсказать. Состояние выученной беспомощности человека характеризуется повышенной вероятностью возникновения рискованного поведения. Обсуждается практическое значение выученной беспомощности для поведения людей разных социальных групп.

Ключевые слова: неконтролируемый стресс, выученная беспомощность, рискованное поведение.

D. Zhukov

ROLE OF UNCONTROLLABLE STRESS IN RISK BEHAVIOR DETERMINATION

Learned helplessness in men and animals, a state developing after uncontrollable stress, is regarded. Uncontrollable stress accompanies the inadaptable, inescapable, and unpredictable events. Humans with learned helplessness frequently demonstrate risk behavior. Practical importance of learned helplessness in different social groups is discussed.

Keywords: uncontrollable stress, learned helplessness, risk behavior.

Термин «стресс» ввел Ганс Селье для неспецифической системной приспособительной реакции организма человека или животного на любое воздействие [6]. В настоящее время подчеркивается, что стресс — это реакция на новизну [1]. Это означает, что стрессорная реакция развивается в организме в новой ситуации, при столкновении с незнакомыми условиями или задачами. В новой ситуации у человека или животного нет привычной готовой, т. е. выработанной ранее, программы действия, и на поведенческом уровне это проявляется в виде так называемых смещенных реакций. Смещенной называется такая поведенческая реакция, которая была выработана в других ситуациях для удовлетворения других потребностей и которая не адекватна актуальной потребности [9]. Если мотивация, сформировавшаяся на основе потребности, вызванной изменениями во внешней среде, достаточно сильна, а готовой программы поведения нет, то запускаются наиболее привычные для человека поведенческие программы, которые в данном контексте являются неконструктивными стратегиями

Рассмотрим некоторые конкретные примеры из нашей жизни и психологической практики. Наиболее распространенными в репертуаре поведения человека, общими для подавляющего большинства людей, являются пищевое, сексуальное и агрессивное поведение. В привычных «нормальных» условиях эти виды поведения направлены на удовлетворение жизненно важных потребностей организма и личности, в частности, потребностей в пище, в сексуальном удовлетворении, в безопасности, контроле и т п. Совсем другая картина наблюдается в новых ситуациях, когда люди используют привычные поведенческие практики не для удовлетворения специфических потребностей, а в первую очередь для совладания со стрессом. В этом случае чаще всего мы имеем дело с рискованным поведением, т. е. с поведением, которое характеризуется высокой вероятностью наступления негативных последствий для физического или психологического здоровья [10]. Способность человека справляться со сложностями и новыми задачами, используя конструктивные стратегии, является важным протективным фактором против развития стресса.

Очень часто люди как раз используют неконструктивные стратегии. Хорошо известно, что многие люди «заедают» неприятности. Точнее говоря, если возникают неприятности, для устранения которых у человека нет готового решения, то очень часто человек — совершенно бессознательно — готовит и поглощает пищу. Практически у всех людей, страдающих алкогольной или наркотической зависимостью, в качестве одного из основных факторов развития аддикции явился стресс. Люди, ведущие регулярную половую жизнь, в ситуации, вызвавшей стресс, проявляют повышенную сексуальную активность [5]. Классическим примером сексуальной активности как поведения в ситуа-

ции стресса является соблазнение вдовы у гроба мужа, описанное Шекспиром в драме «Ричард III».

Рискованное поведение может быть опасным не только для самого человека, но и для окружающих. Наибольшую социальную опасность представляют те люди, для которых поведенческим стереотипом является агрессивное поведение, например, военнослужащие, имеющие опыт боевых действий. Чаще всего в этом случае агрессивное поведение является одной из составляющих посттравматического стресса, который был обусловлен пребыванием военнослужащих в необычных условиях реальной угрозы для собственной жизни [8]. В боевых условиях подобное поведение является адекватным, поскольку позволяет оставаться в живых. Чем дольше человек остается в подобных условиях, тем выше вероятность того, что подобное поведение станет привычным, т. е. привычной формой поведения станет причинение вреда другому человеку. Поэтому вернувшись к гражданской жизни и попав в стрессовую для них ситуацию, даже не связанную с непосредственной угрозой жизни и здоровью, люди, пережившие военные действия, часто реагируют привычным для них образом — агрессивным поведением вплоть до причинения травм окружающим.

Стресс может быть как контролируемым, так и неконтролируемым. При неконтролируемом стрессе стрессогенного воздействия невозможно избежать, или к нему невозможно приспособиться, или невозможно предсказать его возникновение. И тот и другой виды стресса могут детерминировать возникновение рискованного поведения как у животных, так и у человека. Но особую опасность для здоровья человека, в частности, для его социальной адаптации, представляет неконтролируемый стресс. Термин «неконтролируемость» впервые был введен в статье американских психологов Овермиера и Селигмана [16]. Следует отметить, что экспериментальные исследования поведения при стрессе в основном проводятся на животных. Этические требования для проведения исследований с участием людей чаще всего делают подобные эксперименты на людях невозможными ввиду возможных серьезных рисков для здоровья.

В своем исследовании Овермиер и Селигман раздражали электрическим током лапу собаки независимо от правильности реализации ею условно-рефлекторной реакции. Но первым экспериментом, в котором было показано пагубное влияние на здоровье неконтролируемой ситуации, является работа, выполненная в лаборатории И. П. Павлова [11].

У собаки вырабатывали дифференцировку условного рефлекса на предъявление окружности и эллипса. Реакция на предъявление одной фигуры подкреплялась пищей, реакция на предъявление другой — нет. Собака легко отличала эллипс при соотношении осей 1 : 2. В ходе многодневного эксперимента соотношение осей эллипса устремляли к единице, и когда оно достигло 8 : 9, собака не смогла отличить его от окружности. После трех недель безуспешных попыток отличить стимул, за предъявлением которого следует вознаграждение, от «холостого» стимула, у собаки развились эмоциональные («постоянно повизгивала»), двигательные («постоянно беспокоилась») и когнитивные («исчезли все ранее выработанные) условные рефлексы».

Весьма примечательно, что в данном эксперименте не были использованы не только болевые, но и любые аверсивные стимулы. Нарушения в поведении животного были вызваны исключительно невозможностью предсказать изменения во внешней среде: будет предъявлено пищевое продкрепление — или нет. Напомним, что собака, естественно, не испытывала и голода. Каждое животное кормили вечером в виварии независимо от того, насколько успешно оно выполняло задания, предлагавшиеся ему днем, в ходе экспериментов.

Таким образом, в данном эксперименте впервые было показано, что стрессовая ситуация, проявляющаяся в неконтролируемости (а в частности — в непредсказуемости) ситуации, приводит к нарушениям поведения. Подобные нарушения поведения получили название «выученная беспомощность», симптомы которой в значительной степени воспроизводят основные симптомы депрессии и чувства неуверенности у человека [1].

Неконтролируемый стресс играет огромную роль в жизни человечества. Люди и животные, подвергнутые неконтролируемому воздействию, демонстрируют, среди прочих симптомов, резкое ослабление волевых качеств. Следовательно, они становятся более управляемыми. Соколиная охота — старинное русское занятие — требовала большого количества обученных птиц. Поэтому пойманного сокола перед началом тренинга не кормили три дня. В результате неконтролируемого стресса птица становилась управляемой. Аналогичную ситуацию, к которой животное не могло приспособиться, создавали и лошадям в процессе объездки.

Однако основное поле применения неконтролируемого стресса — это повышение управляемости человека. Люди постоянно испытывают неконтролируемое социальное давление и сами создают неконтролируемые ситуации для других. У человека в состоянии выученной беспомощности, сформированном после неконтролируемого стресса, исчезает умение, а главное, желание самостоятельно оценивать происходящее, принимать самостоятельные решения. Человек теряет ощущение контроля над своей жизнью и начинает полностью полагаться на мнения других людей. Поведением человека с ослабленной волей управлять легко, поэтому формирование выученной беспомощности вследствие неконтролируемой ситуации — это старинный и широко распространенный способ манипуляции поведением.

Одной из возможных ситуаций, которая способствует выработке выученной беспомощности, является насилие в различных формах — эмоциональное, физическое, сексуальное. В семьях, где присутствует хроническое домашнее насилие как в эмоциональной так и в физической форме, страдающие члены семьи, чаще всего женщины и дети, нередко демонстрируют все признаки выученной беспомощности — неуверенность, потерю контроля над своей жизнью, снижение самооценки, потерю личного мнения. В ситуациях потери контроля, связанных с насилием, люди оказываются неспособными к оказанию сопротивления и к защите себя. Это часто порождает досужие разговоры о том, что если «женщина не уходит от мужа-насильника или не сопротивляется сексуальному насилию, то ей это нравится».

Исследования психологических особенностей пострадавших от различных видов насильственных преступлений выявляют определенный симптомокомплекс психологических качеств, который получил название «виктимной личности» (от лат. *victima*, которое в переводе с латинского означает «жертва»), и характеризуется тем, что человек становится более уязвимым для того, чтобы быть объектом насильственных действий. Существует даже целое научное направление — виктимология, в рамках которого изучаются жертвы преступлений [4]. Действительно, человек, который ведет себя неуверенно, рассматривается потенциальным насильником, порой не вполне осознанно, как более привлекательный или возможный объект для совершения насилия. Практически всегда объектом насилия, в случае удовлетворения потребности в контроле, оказываются лица, находящиеся в подчиненном положении. Вспомним анекдот, описывающий подобное положение вещей: «Начальник на работе обругал сотрудника, тот пришел домой и сорвался на жене, жена набросилась на вернувшегося из школы сына, он, в

свою очередь, пнул ногой подвернувшегося пса, пес, выбежавший на улицу, укусил незнакомого мужчину — начальника нашего героя». С нашей точки зрения, виктимность, или уязвимость, очень часто является проявлением выученной беспомощности.

Один из ярких примеров выработки выученной беспомощности у больших групп людей — «трудовые лагеря» фашистской Германии, активно функционировавшие до начала мировой войны [12]. Их задачей было перевоспитание личности, которое проводилось с помощью непредсказуемого стрессорного воздействия. Правила внутреннего распорядка в лагере постоянно менялись, о чем не сообщалось заключенным. При этом любое нарушение этих правил каралось. Кроме этого достаточно грубого приема, применялась «иррационализация»: заключенных заставляли выполнять действия, лишенные какого-либо смысла. Например, не только рыть ямы и тут же засыпать их, что заключенные могли бы объяснить садизмом конкретного охранника, но и попросту регулярно выслушивать правила внутреннего распорядка, которые и без того были вывешены на каждом столбе. В результате, подобно собаке Шенгер-Крестовниковой, заработавшей невроз в бесплодных попытках понять законы окружающего мира, заключенные всего за несколько месяцев приобретали выученную беспомощность. Они выходили на свободу новыми людьми — лишенными собственной инициативы, активности и жизненной энергии и, следовательно, легко управляемыми.

Эффективное применение неконтролируемой ситуации с целью создания выученной беспомощности и повышения управляемости человека описано У. Шекспиром в «Укрощении строптивой» — пьесе, которую принято считать «шедевром комедийного искусства». Герой пьесы Петруччо, сам и через своих слуг, постоянно унижает жену, морит ее голодом, заставляет делать и говорить нелепости. В итоге своевольная Катарина превращается в существо, полностью лишенное собственной воли.

Примечательно, что испытания Катарины, как пишет критик, «…закончатся не тоской и неволей, а большим человеческим счастьем» [7]. И в самом деле, в репликах укрощенной Катарины, в ее поведении мы не можем найти и намека на страдание. Действительно, субъективное ощущение благополучия как способ совладания с неконтролируемым стрессом может присутствовать при выученной беспомощности, и в этом — ее большое достоинство как метода управления людьми. Удовлетворенность новым, пассивным отношением к окружающему миру у заключенных концентрационного лагеря отмечено и в работе Беттельхайма [12].

Следует подчеркнуть важный методический момент в поведении Петруччо. Он унижает Катарину не в ответ на проявление своеволия, а без всякого повода. Благодаря непредсказуемости воздействия отрицательные эмоции Катарины не появляются как реакция на те или иные нежелательные формы поведения, а возникают совершенно бессистемно. Именно отсутствие какой-либо причинно-следственной связи между поведением объекта и неприятным для него воздействием и является непременным условием для того, чтобы ситуация стала неконтролируемой. Если же наказание, пусть даже весьма суровое, будет следовать строго за определенными поступками, то субъект научится избегать таких поведенческих форм, но общая управляемость его поведения не увеличится, так как сформируется не выученная беспомощность, а условный рефлекс избегания определенных ситуаций. Вот почему при дрессировке животных, например собак, при использовании наказания инструкторы настоятельно рекомендуют владельцам осуществлять наказание сразу после провинности и ни в коем случае не делать этого отсроченно. Подобные рекомендации можно также дать родителям, которые порой после

провинности ребенка откладывают неприятную беседу или иной вид наказания на более удобный момент, например, когда этого не будут видеть другие люди или вообще толком не объясняют, за что наказывают.

Таким образом, родители создают собственным детям неконтролируемый стресс. Если наказывая ребенка, родители не объясняют ему его вину, то они формируют у него выученную беспомощность. Именно таким образом обращались в детстве, в частности, с И. С. Тургеневым [3]:

> Когда я после экзекуции, вечером, распухший и заплаканный, пришел прощаться с отцом и ручку целовать, он с укоризной на меня поглядел, вздохнул и проговорил: — Хорош, брат, нечего сказать, хорош! Рано же, брат, научился ты заниматься такой мерзостью.
>
> Его слова еще пуще меня напугали и спутали. Вопрос, какой мерзостью я занимаюсь, мучил меня всю ночь, так что я заснуть не мог. Да, в ежовых рукавицах меня держали, и матери моей я боялся, как огня.

В качестве примера также приведем случай из собственной психотерапевтический практики работы с мальчиком, у которого наблюдались серьезные психологические проблемы и выученная беспомощность, в частности, обусловленные тем, что отец практиковал в семье так называемые «субботние порки» за все возможные оплошности, произошедшие за неделю, или в качестве профилактической меры.

Приведем еще один из примеров негативного педагогического воздействия. Учителя часто занижают оценки проказливым школьникам. Очевидное несоответствие между качеством ответа и полученной оценкой, бесплодные попытки понять, что же именно хочет учитель, вызывают у непоседливого ребенка депрессивно-подобное состояние, одной из особенностей которого является изменение двигательной активности. Вследствие этого такой ученик перестает вертеться и болтать на уроке. Таким образом учитель достигает поставленной цели — увеличивает управляемость коллективом. К сожалению, директивная модель взаимодействия с детьми в детских учреждениях по-прежнему является доминирующей и неправомерно широко используемой как раз из-за того, что педагоги первоочередной задачей считают управляемость детьми, а не развитие их как свободных личностей.

Опасность неконтролируемого стресса заключается не только в прямом вреде психическому здоровью субъекта. Дело в том, что неконтролируемость ситуации является фактором субъективным. Степень контролирования ситуации определяется не только реальными, объективными возможностями влиять на получение вознаграждения или избегание наказания. Ощущение наличия контроля над ситуацией зависит от нашего восприятия ситуации. Например, у крысы, которая получала непредсказуемые удары электрическим током, которых не могла избежать, развивается выученная беспомощность. Если же подвергать непредсказуемому и неизбегаемому раздражению двух крыс в одной клетке, то они будут драться между собой, и в результате этого выученная беспомощность не сформируется [2]. В данном случае агонистические взаимодействия обеспечивают животным субъективное ощущение контроля над ситуацией. В своей статье, в которой анализируется психологическое давление на заключенных трудового лагеря, Бруно Беттельхайм советует оказавшимся в подобной ситуации применять именно такую поведенческую стратегию [12]. Чтобы противостоять неконтролируемому стрессу, надо создавать иллюзию контролируемости, т. е. совершать любые действия, которые не запрещены. Если не запрещено чистить зубы, надо чистить зубы. Если не запрещены физические упражнения, надо делать приседания, отжимания и т. п. Такая же стратегия рекомендуется в ходе реабилитационной работы с пострадавшими от различных форм насилия в случае проявлений вы-

ученной беспомощности. Например, в качестве первоочередных действий предлагается выбрать очень простой вид деятельности, который может быть на 100% реализован самим пострадавшим человеком — сделать что-то несвязанное со взаимодействием с другими людьми или с решением сложных социальных проблем (позаботиться о себе, заняться приятным хобби и т. п.). По мере увеличения уверенности в своих силах можно постепенно достигать возвращения ощущения контроля над своей жизнью.

К сожалению, часто люди, а особенно дети, находящиеся под прессингом учителей, родителей или иных доминирующих личностей, для создания субъективной контролируемости выбирают различные формы рискованного поведения. Разного рода хулиганские действия, драки, курение, употребление психоактивных веществ используются ими для совладания со стрессом и формирования ощущения управления ситуацией.

Таким образом, широко распространенная директивная форма воздействия на людей, в том числе педагогическая практика создания неконтролируемых ситуаций для повышения управляемости детей и подростков, несет в себе двойную опасность. С одной стороны, длительный неконтролируемый стресс приводит к депрессивно-подобным расстройствам [13; 14; 15], а с другой — для совладания со стрессом и для формирования субъективного ощущения контроля над ситуацией повседневной жизни люди часто используют различные формы рискованного поведения [17; 18; 19].

С нашей точки зрения, необходимы серьезные психологические и организационные усилия со стороны специалистов различного профиля, направленные на разработку и внедрение эффективных профилактических мероприятий в отношении снижения уровня неконтролируемого стресса в учебных учреждениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Жуков Д. А.* Биология поведения. Гуморальные механизмы. СПб.: Речь, 2007.
2. *Жуков Д. А., Виноградова Е. П.* Агонистическое поведение во время стресса препятствует развитию выученной беспомощности у крыс // Физиол. журн. им. И. М. Сеченова. 1996. Т. 82. № 12. С. 8–13.
3. *Полонский Я. П.* И. С. Тургенев у себя в его последний приезд на родину // Проза. М.: Советская Россия, 1988.
4. *Ривман Д. В.* Криминальная виктимология. СПб., 2002.
5. *Свядощ А. М.* Женская сексопатология. М.: Медицина, 1988.
6. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
7. *Смирнов А.* Укрощение строптивой // Шекспир. В.: Собр. соч.: В 8 т. М.:Искусство, 1958. Т. 2.
8. *Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса // М.: Когито-центр, 2009.
9. *Тинберген Н.* Поведение животных. М.: Мир, 1978.
10. *Шаболтас А. В.* Рискованное поведение // Психология: Учебник / Под ред. А. А.Крылова, С. А. Маничева. М.: Проспект, 2004.
11. *Шенгер-Крестовникова Н. Р.* К вопросу о дифференцировке зрительных раздражителей // Известия Педагогического научного института им. П. Ф. Лесгафта. 1921. Т. 3. С. 1–41.
12. *Bettelheim B.* Individual and Mass Behavior in Extreme Situations // Journal of Abnormal and Social Psychology, 38: 417–452, 1943.
13. *Cole D. A., Warren D. E., Dallaire D. H., Lagrange B., Travis R., Ciesla J. A.* Early predictors of helpless thoughts and behaviors in children: developmental precursors to depressive cognitions // Clin Child Psychol Psychiatry. 12(2): 295–312, 2007.
14. *Dettling A. C., Schnell C. R., Maier C., Feldon J., Pryce C. R.* Behavioral and physiological effects of an infant-neglect manipulation in a bi-parental, twinning primate: impact is dependent on familial factors // Psychoneuroendocrinology. 32(4):331–349, 2007.

15. M*cKean K. J.* Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness // J. Psychol. 1994, Mar; 128(2):177–83.

16. *Overmier J. B., Seligmn M. E. P.* Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning // J. Comp. Physiol. Psychol. 1967. V. 63. P. 28–33,

17. *Sacco K. A, Head C. A, Vessicchio J. C., Easton C. J., Prigerson H. G., George T. P.* Adverse childhood experiences, smoking and mental illness in adulthood: a preliminary study // Ann Clin Psychiatry. 19(2): 89–97, 2007. Erratum in: Ann Clin Psychiatry. 19(3): 211, 2007.

18. *Steptoe A., Marmot M.* Burden of psychosocial adversity and vulnerability in middle age: associations with biobehavioral risk factors and quality of life // Psychosom Med. 65(6): 1029–1037, 2003.

19. *Weden M. M., Astone N. M., Bishai D.* Racial, ethnic, and gender differences in smoking cessation associated with employment and joblessness through young adulthood in the US // Soc Sci Med. 62(2): 303–316, 2006.

REFERENCES

1. *Zhukov D. A.* Biologija povedenija. Gumoral'nye mehanizmy. SPb: Rech'; 2007.

2. *Zhukov D. A., Vinogradova E. P.* Agonisticheskoe povedenie vo vremja stressa prepjatstvuet razvitiju vyuchennoj bespomownosti u krys // Fizol. zhurn. im. I. M. Sechenova. 1996. T. 82., № 12. 8–13,

3. *Polonskij Ja. P.* I. S. Turgenev u sebja v ego poslednij priezd na rodinu //. Proza. M.: Sovetskaja Rossija, 1988.

4. *Rivman D. V.* Kriminal'naja viktimologija. SPb, 2002.

5. *Svjadow A. M.* ZHenskaja seksopatologija. M.: Medicina, 1988.

6. *Sel'e G.* Ocherki ob adaptacionnom sindrome. M.: Medgiz, 1960.

7. *Smirnov A.* Ukrowenie stroptivoj // Shekspir. V.: Sob. Soch: V 8 t. M.:Iskusstvo, 1958. T. 2.

8. *Tarabrina N. V.* Psihologija posttravmaticheskogo stressa. M.: Kogito-centr,2009.

9. *Tinbergen N.* Povedenie zhivotnyh. M.: Mir, 1978.

10. *Shaboltas A. V.* Riskovannoe povedenie // Psihologija: Uchebnik / Pod red. A. A.Krylova, S. A Manicheva. M.: Prospekt, 2004.

11. *Shenger-Krestovnikova N. R.* K voprosu o differencirovke zritel'nyh razdrazhitelej // Izvestija Pedagogicheskogo nauchnogo instituta im. P. F. Lesgafta, 1921. T. 3. S. 1–41.

12. *Bettelheim B.* Individual and Mass Behavior in Extreme Situations // Journal of Abnormal and Social Psychology, 38: 417–452, 1943.

13. *Cole D. A., Warren D. E., Dallaire D. H., Lagrange B., Travis R., Ciesla J. A.* Early predictors of helpless thoughts and behaviors in children: developmental precursors to depressive cognitions // Clin Child Psychol Psychiatry. 12(2): 295–312, 2007.

14. *Dettling A. C., Schnell C. R., Maier C., Feldon J., Pryce C. R.* Behavioral and physiological effects of an infant-neglect manipulation in a bi-parental, twinning primate: impact is dependent on familial factors // Psychoneuroendocrinology. 32(4):331–349, 2007.

15. M*cKean K. J.* Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness // J. Psychol. 1994, Mar; 128(2):177–83.

16. *Overmier J. B., Seligmn M. E. P.* Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning // J. Comp. Physiol. Psychol. 1967. V. 63. P. 28–33,

17. *Sacco K. A, Head C. A, Vessicchio J. C., Easton C. J., Prigerson H. G., George T. P.* Adverse childhood experiences, smoking and mental illness in adulthood: a preliminary study // Ann Clin Psychiatry. 19(2): 89–97, 2007. Erratum in: Ann Clin Psychiatry. 19(3): 211, 2007.

18. *Steptoe A., Marmot M.* Burden of psychosocial adversity and vulnerability in middle age: associations with biobehavioral risk factors and quality of life // Psychosom Med. 65(6): 1029–1037, 2003.

19. *Weden M. M., Astone N. M., Bishai D.* Racial, ethnic, and gender differences in smoking cessation associated with employment and joblessness through young adulthood in the US // Soc Sci Med. 62(2):303–316, 2006.