

Priučena nemoč

Elisabeth Beck

Pri učencih z Downovim sindromom se pogosto omenjajo pojmi, kot so: izogibanje, rutina, elastičnost, samogovor, domišljija. Avtorji, ki so že pisali različne prispevke za revijo Življenje z Downovim sindromom, so se lotili teh tem, da bi tako razjasnili njihovo teoretično ozadje ter jih osvetlili s praktičnimi primeri. V tokratnem prispevku se ukvarjajo s temo: priučena nemoč.

Priučena nemoč. Pojem sprva moti. Mar ni nebogljenost trajno stanje nemoči, ki nekemu zaradi pomanjkanja moči, sposobnosti ali možnosti onemogoča izpeljati dejavnosti, in si mora zato priskrbeti pomoč. Nemoč, vrh tega še »priučena«, se sprva zdi nesmisel ...

Leta 1975 je ameriški psiholog Martin E. P. Seligman v seriji poskusov s psi raziskoval fenomen, ki ga je imenoval »priučena nemoč«. Na kratko predstavljamo potek eksperimenta.

V prvi fazi so prvo skupino psov izpostavili kratkim električnim šokom, ki pa so jih psi z določeno reakcijo lahko preprečili. Psi so se hitro naučili pravilno odzvati, da so se z begom ali umikom izognili šoku.

Druga skupina psov je imela podobne okoliščine. Izpostavljeni so bili enakemu številu šokov, vendar proti njim niso mogli narediti ničesar. Njihovo vedenje ni imelo vpliva na šoke.

Tretja skupina psov je bila kontrolna. Imela je podobne okoliščine kot obe prejšnji skupini, toda brez šokov.

Med drugo fazo so vse tri skupine trenirali v prostoru z dvema povezanima predelkoma. Poskusna žival je bila v enem predelku izpostavljena šoku. Temu se je lahko preprosto izognila z menjavo predelka.

Rezultat: prva skupina – torej tisti, ki so s svojim vedenjem v prvi fazi lahko prekinili šok, so se zelo hitro naučili izogniti šoku z menjavo predelka, naučili pa so se mu celo predčasno povsem izogniti.

Tudi kontrolna skupina, ki je prvo fazo izkusila brez šokov, je pokazala, da se zna izogniti neprijetnosti, le da se je učila počasneje.

Druga skupina, ki v prvi fazi s svojim vedenjem ni mogla vplivati na šoke, se je zelo počasi naučila izogibanja – če se sploh je. Psi so pogosto otrplo ležali v enem od predelkov in potrpežljivo prenašali šoke.

Nemoč in strah – sprožilec depresije in apatije?

Seligman je spoznanja, ki jih je dobil z eksperimenti, nato prenesel na ljudi in vzpostavil soodvisnost med nemočjo in strahom na eni strani ter depresijo in apatijo na drugi. Tako se depresija in apatija lahko pojavita, če pomanjkanje kompetenc, življenjske okoliščine in izkušnje nebogljenosti ter nemoči vodijo k občutku, da

osebne odločitve niso pomembne. Posledično ta oseba skrči vedenjski repertoar tako daleč, da negativnega stanja ne odpravi več, čeprav bi ga, gledano od zunaj, lahko.

Primer so ujetniki v koncentracijskih ali delovnih taboriščih, ki so zapadli v popolno apatijo in bili označeni kot »živi mrlički«. Aktualni primeri se lahko najdejo v psihiatričnih ustanovah ali v negovalnih domovih, v katerih pacienti včasih postanejo opravilno nesposobni.

Hipoteze za nastanek priučene nemoči so še:

1. Nedejavnost. Psi se niso naučili izogibanja, ker niso bili dejavni. Mogoče so v prvi fazi poskušali različne načine vedenja, a se šoku na noben način niso mogli izogniti. Naučili so se biti nedejavni, ker se je zdel njihov trud zaman.
2. Nepozornost. Tudi če so bili psi med prvo fazo še pozorni in so poskušali z različnimi načini vedenja dojeti okolje, so postali nepazljivi, ker nobena njihova reakcija ni vodila k cilju, za katerega so si prizadevali. Njihov učni primanjkljaj je potemtakem povezan le s tem, da svojemu vedenju in njegovim posledicam ne posvečajo več nobene pozornosti.

Seligman opisuje v svojem konceptu priučene nemoči, da so tudi ljudje z Downovim sindromom nagnjeni k umikanju in osamitvi vse do pojava depresivnega razpoloženja ali depresije.

Ta njegova teorija je bila v nadaljnjih raziskavah v pomembni točki predrugačena. Prva različica teorije pravi, da se priučena nemoč razvije samo pri dejanskih izkušnjah nadzorovanega poraza. Dejansko pa kažejo simptome priučene nemoči tudi osebe, ki samo verjamejo, da v nekem položaju nimajo nadzora nad negativnimi pogoji. Že prepričanje, da nimajo nadzora nad možnimi posledicami okoliščin, se zdijo zadostne, da razvijejo priučeno nemoč.

Prav ljudje s prizadetostjo se na žalost pogosto znajdejo v okoliščinah, v katerih se čutijo nemočne ali dejansko to tudi so. Zaradi svoje motnje se tudi bolj nagibajo k temu, da vzroke težav vidijo prej v sebi kot v zunanjih okoliščinah, probleme pa pričakujejo povsod in ne le omejene na določeno situacijo. Probleme vidijo kot nespremenljive, trajne in da nanje ne morejo vplivati.

Nadalje je znano, da pri ljudeh z Downovim sindromom njihov lastni nagrajevalni sistem očitno deluje pomanjkljivo in da zaradi spremenjene možganske presnove – kot je razlika pri transportu serotonina – prej razvijejo priučeno nemoč in depresijo.

Torej moramo imeti pri ravnanju z ljudmi z Downovim sindromom te težave vselej pred očmi, pojmovanje o »vedno veselih mongoloidih« pa pregnati v območje legend in narediti prostor realnemu dojetanju, da bi tako razumeli te čustveno zelo obremenjene ljudi in pri ravnanju z njimi to upoštevali.

Že zelo majhni otroci kažejo izogibalno vedenje

Škotska raziskovalka Jennifer Wishart in njena skupina sta ta pojav preučevali pri dojenčkih in majhnih otrocih z Downovim sindromom. Ugotovili so, da se že zelo majhni otroci, stari od pol leta do štirih let, v testni situaciji, v kateri so soočeni s intelektualnimi izzivi, pogosteje kot drugi otroci poskušajo izogniti s pozitivnimi ali s negativnimi vedenjskimi oblikami. Pozornost preiskovalca so poskušali preusmeriti tako, da so pokazali na kaj drugega ali pa uporabili tako imenovani »partytrik«, kot so

ploskanje, mahanje ali nasmeh. Wishartova opisuje poskus izogibanja ali izključevanja pri kognitivnih izzivih kot čisto specifično vedenje otrok z Downovim sindromom.

Uspešne strategije izogibanja so potuha poznejši nemoči

Fenomen izogibanja se kot tipična sekundarna posledica razvije šele čez leta. Pojav je rezultat povezave med primarnim kognitivnim primanjkljajem in šibkostjo pri ciljno usmerjenem mišljenju ter socialno-čustvenim vidikom sindroma, pozitivnega razpoloženja in prijazne ter srčne socialnosti. Okolje namreč meni, da se mora temu otroku pomagati in mu tudi želi pomagati. Tako mu, čeprav ima najboljši namen, odvzame možnost za opravljanje nastajajočih nalog.

Že utrjeno vedenje izogibanja ti otroci pozneje trmasto in vztrajno branijo pred morebitnimi poskusi odraslih, ki bi želeli njihov razvoj pospešiti. Čeprav je tudi to izogibalno vedenje oblika priučene nemoči, pa ne vodi k depresivnemu razpoloženju, kajti pripravljenost okolja pomagati otroku in njegove očarljive reakcije ustvarijo med obema »strankama« topel in ljubeč odnos.

To spoznanje ponuja priložnost za nove raziskave zgodnjega vedenja, ki je bolj motivacijsko usmerjeno. S posebnimi razvojnimi programi zgodnjega spodbujanja bi lahko preprečili nastanek takega vedenja.

Da so pri starejših otrocih, mladostnikih ali odraslih taki pojavi vendarle enkrat nastali, je znano vsakomur, ki ima opravka z ljudmi z Downovim sindromom, saj to nenehno doživlja. Tako se npr. ne vrnejo s stranišča, po šolskem odmoru se le težko vrnejo v učilnico, mečkajo in upočasnjujejo svoje dejavnosti skoraj do mirujočega stanja, prvotno zavračanje sodelovanja pri neznanih nalogah posplošijo na Ne! in tako naprej in tako naprej.

Tako vedenje se potem pogosto pojmuje kot izzivalno, kar pri otrocih brez motenj v razvoju praviloma tudi je. S tem se sproži začarani krog. Opominjanje ali druge negativne posledice, vključno s kaznovanjem, položaj poslabšajo, pojavita in okrepita se izogibanje in nazadovanje.

Možne so različne strategije preprečevanja:

1. **Gašenje.** S to strategijo se osebi omogočijo razmere, v katerih ne more pomagati. Tako polagoma razvije pričakovanje, da ima z določenim vedenjem zanesljiv nadzor nad posledicami.
2. **Imunizacija.** Občutke nemoči v šolskem okolju lahko preprečimo, če je otrok pri svojih zgodnjih pričakovanjih v šoli uspešen. To pomeni, da izpeljavo nalog tako izuri, da razvije zaupanje tudi v reševanje prihodnjih nalog. Naloge je zato treba povsem prilagoditi sposobnostim učenca in mu uspešno pomagati z majhnimi koraki. Tako reševanje nalog lahko doživlja kot izzivalno, vendar uspešno in razveseljivo.
3. **Delovna hipoteza.** V vseh takih primerih naj bi izhajali iz tega, da ima neželjeno vedenje vzrok. Ta vzrok, zaradi katerega oseba z Downovim sindromom misli, da ne zmore izpolniti zahteve, je treba odkriti. Lahko je zaradi dogodkov v okolju tako izčrpana, da nima kapacitet, ki bi jih lahko uporabila za nove naloge. O teh dogodkih se zavestno ni sposobna izreči, a jo psihično zelo bremenijo. Izkušnje kažejo, da je pravo izzivalno vedenje

absolutna izjema. V takem primeru je v doživljanju osebe z Downovim sindromom in v njeni okolici nujno treba odkriti razloge in najti rešitve problemov.

4. **Hipoteza nedejavnosti.** Osebe z Downovim sindromom bi morale naučiti, da se problemi lažje rešijo, če se jih razdeli na majhne korake. To naj bi vedno znova potrjevali. S tem bi pri reševanju nalog varčevali z njihovo rezervno močjo.
5. **Hipoteza nepazljivosti.** Osebe z Downovim sindromom poskušamo opozoriti na osebne in stvarne informacijske vire, jih vpeljati v njihovo rabo in jih v tem izuriti. Tako bi lahko preprečili izgubo pozornosti.

Spoznanja o priučeni nemoči nam tako omogočajo ločevati priučeno vedenje (ki ga je mogoče tudi spet pozabiti) od genetsko pogojenih lastnosti. S temi spoznanji naj bi razvili strategije, s pomočjo katerih bi osebe z Downovim sindromom pridobile nove spretnosti, izboljšale rabo že naučenega in razširile repertoar svojega delovanja. Tako bi te osebe lažje našle uspešno mesto v družbi, živele v njej in z njo bolj zadovoljno in tako bi jih drugi tudi bolje razumeli.

Iz : Leben mit Down Syndrom, št. 54, maj 2010, str. 28

Prevedla: Tereza Žerdin, skupina za nemški jezik pri Univerzi za tretje življenjsko obdobje