**Феномен набутої безпорадності: що необхідно знати**

Набутою безпорадністю називають психічний стан, при якому індивід не робить абсолютно нічого для того, щоб якось поліпшити своє становище, навіть маючи таку можливість. Цей стан з'являється, в основному, після кількох безуспішних спроб вплинути на негативні впливи середовища. У підсумку, людина відмовляється від будь-яких дій для зміни, або уникнення згубного середовища. Втрачається відчуття свободи і віра у власні сили, а також з'являється депресія і апатія.

Вперше цей феномен був відкритий в 1966 році двома психологами: Майклом Селігманом і Стівом Майєром. Ними був проведене дослідження на собаках. Собак розділили на три групи. Собаки з першої групи трохи посиділи в клітках і були відпущені. Собак з другої групи піддавали невеликим ударам струму, але давали можливість відключати електрику, натиснувши лапами на важіль. Третю групу піддавали тим же ударам струму, але без можливості його відключення. Через деякий час собак з третьої групи помістили в спеціальний вольєр, звідки можна було легко вибратися, просто перестрибнувши стінку. У цьому вольєрі собак так само піддали ударам струму, але вони продовжували залишатися на місці, і єдині дії, які вони здійснювали – падали і скавчали, не намагаючись врятуватись. Це свідчило про те, що у собак виробилася «набута безпорадність» - вони стали впевнені в тому, що безпорадні перед впливами зовнішнього світу. Після цього, вчені дійшли до висновоку, що людська психіка поводиться подібним чином після кількох невдач. Але чи варто було піддавати тортурам собак для того, щоб дізнатися те, що, в принципі, ми всі і так давно знаємо?

Напевно, багато хто з нас може пригадати приклади підтвердження того, що довели вчені в вищезгаданому експерименті. У кожної людини в житті може бути смуга невдач, коли здається, що все і всі налаштовані проти тебе. Це такі моменти, коли опускаються руки, хочеться все кинути, перестати бажати чогось кращого для себе і своїх близьких. Саме тоді потрібно бути сильним, проявляти стійкість характеру і силу духу. Саме ці моменти загартовують нас і роблять сильнішими. Деякі люди кажуть, що так життя перевіряє на міцність. І якщо це випробування пройти стійко і з гордо піднятою головою, то удача стане прихильною. Але навіть якщо ви не вірите в такі речі, просто пам'ятайте про те, що не буває завжди добре або завжди погано, тому що одне завжди змінює інше. Ніколи не опускайте голови і не віддавайте свої мрії - вони, як то кажуть, вам цього не пробачать. У важкі моменти життя пам'ятайте, що вихід є з будь-якої ситуації і завжди можна «перестрибнути стінку вольєра», а найтемніший час - перед світанком.