

## Opittu avuttomuus

Amerikkalainen psykologi Martin Seligman (1975) kuvaa sellaista kokemusta, että omalla toiminnallaan ei voi vaikuttaa ympäristöönsä käsitteellä *opittu avuttomuus*. Lause ”mikään mitä teen, ei vaikuta mihinkään” - kuvastaa hyvin opitun avuttomuuden kokemusta. Tällainen kokemus voi syntyä kahdestakin syystä: joko ympäristö ei millään tavalla reagoi, vaan antaa yksilön olla oman onnensa nojassa tai sitten ympäristö tarjoaa ehkä paljonkin virikkeitä ja hyödykkeitä, mutta ne eivät ole seurausta yksilön omasta toiminnasta. Edellisessä tapauksessa ympäristö laiminlyö tai torjuu yksilön ja jälkimmäisessä ympäristö hemmottelee häntä.

Seligman aloitti tutkimuksensa eläinkokeilla, joissa hän osoitti, että eläimistä voi tehdä avuttomia estämällä niiden luonnollisia reaktioita. Seligman asetti koiran häkkiin ja antoi sille sähköiskuja, joita koira ei voinut välttää. Aluksi ne koettivat välttää eri keinoin sähköiskuja, mutta vähitellen ne alistuivat ja ottivat vastaan, mitä tuleman piti. Niiden käyttäytymistä voitiin hyvällä syyllä nimittää alistuvaksi ja passiiviseksi. Ne olivat alistuvia myös häkin ulkopuolella. Kun niille tarjoutui mahdollisuus hypätä matalan aitauksen yli turvaan, ne eivät sitä osanneet tehdä toisin kuin normaalisti kasvaneet koirat, jotka välittömästi loikkasivat aitauksen yli turvaan. Koirat olivat oppineet avuttomiksi.

Seligmanin tutkimuksissa koirien kohtalo oli kova. Jäivätkö ne avuttomiksi loppuiäkseen? Näin ei onneksi käynyt, vaan koirat saivat runsaasti terapiaa. Yksi parhaista keinoista oli se, että koira raahattiin aitauksen yli ja sille opetettiin konkreettisesti, että toisella puolella ei tule sähköiskua. Tämä oli selvää puhetta koiralle. Se piristyi heti ja suoriutui kohta itsekin aitauksen yli. Asiaa auttoi myös se, jos saattoi nähdä toisen koiran hyppäävän aitauksen yli. Sähköshokit ja psyykenlääkkeet auttoivat myös. Ja mikä tärkeintä, ajan kuluessa opitun avuttomuuden vaikutus väheni. Sen havaittavat vaikutukset eivät jääneet pysyviksi.

(Lähde Tampereen yliopiston psykologian laitoksen oppimateriaali, laatija Markku Ojanen, [www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/perpsy\\_2003/mina\\_sismot.htm](http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/perpsy_2003/mina_sismot.htm))