Почему так сложно учиться на своих ошибках?

Никто не застрахован от ошибок. Более того, крайне сложно освоить новое дело, не совершив их. Это часть опыта любого человека, и если воспринимать ошибки как точку роста, а не трагедию, можно многому научиться и многого достичь. Однако далеко не все умеют учиться на ошибках.

Ученые выяснили, что сложнее всего почувствовать приближение опасности и осознать риск тем, кто перенес большое количество стресса в детстве.

Люди, которые в детском возрасте столкнулись с плохим обращением, сложнее диагностируют ситуации, потенциально опасные для их здоровья и финансового благополучия. А когда что-то плохое уже произошло, им крайне сложно принять ситуацию и смириться с ней. Вероятнее всего, это связано с тем, что они заранее не предполагали негативного исхода событий и не видели сигналы извне.

Профессор Сет Поллак, проводивший исследование о связи детского стресса и оценки рисков, объясняет это так:

«Дело вовсе не в том, что люди сознательно идут на риск или делают что-то, что может создать проблемы.

Причина кроется в том, что их мозг не перерабатывает информацию, которая могла бы указать на потенциальную угрозу».

В ходе исследования участникам предлагалось пройти тест на соотношения риска и выгоды.

Некоторые из молодых людей, принявших участие в исследовании, подверглись серьезному стрессу в детском возрасте.

Было установлено, что дети, столкнувшиеся с плохим отношением или другой ситуацией, спровоцировавшей стресс в возрасте примерно 8 лет, сложнее учились на своих ошибках. Кроме того, им было сложнее почувствовать и осознать потенциальную угрозу.

Они делали одни и те же ошибки в ситуациях, когда им предлагалось оценить возможные риски и сопоставить их с потенциальной выгодой.

Профессор Поллак комментирует это так:

«Мы заметили, что причина была вовсе не в том, что участники не могли сделать математические вычисления. Они просто не видели пути решения проблемы и продолжали повторять свои ошибки».

Можно было бы подумать, что они не понимали самого механизма решения задачи. Однако причина крылась в том, что люди, столкнувшиеся со стрессом в детском возрасте, даже после множества испытаний не использовали свой негативный опыт как средство изменения собственного поведения и образа мышления.

Изучив снимки мозга, ученые обнаружили, что зона, отвечающая за анализ потенциальной угрозы, была менее активна у тех, кто столкнулся с серьезным стрессом в детском возрасте.

Профессор Поллак отмечает:

«Когда потенциальная угроза становилась реальностью, ученые отмечали чрезмерную реакцию в тех зонах мозга, которые реагировали на вознаграждение или потерю.

Это объясняется тем, что, не понимая, где можно проиграть, не выигрывая, человек испытывал шок».

Авторы исследования в дальнейшем планируют исследовать определенные участки головного мозга и их связь между собой. Целью ученых является выяснить, как стресс, перенесенный в детском возрасте, мог повлиять на работу мозга.

Оригинальная статья: The Reason Some People Don’t Learn From Mistakes. Psyblog, December 31, 2017.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, эмоциональный интеллект

Источник фото: designinspiration.net

