

СООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ И СМЕЖНЫХ С НЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФЕНОМЕНОВ

Представлены отдельные положения авторской концепции личностной беспомощности, анализируются взаимосвязи феномена личностной беспомощности с выученной беспомощностью, депрессией и виктимностью.

Ключевые слова: субъектность; выученная беспомощность; личностная беспомощность; виктимность; депрессия.

Государственные инновационные программы, процессы внедрения новых подходов в различных сферах деятельности требуют не только серьёзных финансовых инвестиций, но и психологической готовности людей к изменениям, к включенности в инновационный процесс. Однако практика последних лет показывает, что нередко самые многообещающие проекты теряют свою эффективность по психологическим причинам: есть категория людей, которые предпочитают оставаться пассивными, избегают любых рисков, пасуют при возникновении трудностей, проявляют равнодушие вместо инициативы, легко впадают в уныние и даже депрессию. Пессимистические ожидания людей относительно любых нововведений оказываются серьёзным препятствием для развития в экономической, социальной, политической сферах, тогда как оптимизм является важнейшей психологической составляющей инновационной деятельности. В связи с этим особое значение приобретает изучение личностной беспомощности, обуславливающей такое поведение и противоположного ей феномена – самостоятельности, а также взаимосвязь этих явлений с другими психологическими характеристиками.

Личностная беспомощность рассматривается нами как системное качество субъекта, обусловленное симптомокомплексом определённых личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними (системой семейных взаимоотношений, опытом неконтролируемых травмирующих событий), определяющее низкий уровень субъектности, т.е. низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить и достигать целей, преодолевая различного рода трудности. Личностная беспомощность проявляется в деятельности, обуславливая снижение её успешности.

Личностная беспомощность лежит на одном из полюсов континуума, противоположным полюсом которого является системное качество субъекта, обозначенное как самостоятельность. Самостоятельность характеризуется высоким уровнем субъектности и обуславливает более высокую успешность деятельности.

Мы предлагаем рассмотреть уровни субъектности как степень выраженности субъектных качеств, т.е. по А.В. Брушлинскому, степень выраженности способности человека «быть творцом своей истории, вершителем своего жизненного пути: инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфической человеческой активности – творческой, нравственной, свободной» [1. С. 4]. Выраженность субъектности может быть представлена как тот же кон-

тинуум, в нижней части которого находится низкий уровень субъектности, а в верхней – высокий.

Нахождение человека на той или иной точке континуума «личностная беспомощность – самостоятельность» является индикатором его уровня субъектности, т.е. его способности преобразовывать действительность, а также собственную жизнедеятельность, управлять своей деятельностью.

Идея о понимании личностной беспомощности и самостоятельности как различных уровней субъектности перекликается с представлением И.С. Якиманской, которая, говоря о субъектности как приобретаемом, формируемом свойстве и подчёркивая многоплановость проявлений активности субъекта, предлагает различать два направления, в которых развивается активность ребёнка: приспособительное и креативное. Креативное направление можно соотнести с формированием самостоятельности как высокого уровня субъектности, а приспособительное – с формированием личностной беспомощности как низкого уровня субъектности. Личностная беспомощность как системное качество субъекта регулирует его поведение, восприятие, отношение к действительности, деятельность таким образом, что субъект остаётся в жёстких рамках данного ему бытия, он постоянно сталкивается с неподконтрольностью окружающей действительности, возникающей как в силу объективных причин, так и в силу системы убеждений, эмоциональных реакций и всей организации внутреннего мира, отношения к миру в целом.

Здесь важно обратиться к категориям бытия и мира. Бытие – это сущее в его прошлом, настоящем и будущем. Важно, что бытие включает в себя и человека, субъекты. Человеческое бытие предполагает появление новой характеристики всего бытия с момента появления человека. «...со становлением человека как высшей формы (уровня) бытия в новых качествах выступают и все нижележащие уровни или слои. Тем самым встаёт вопрос о человеческих предметах как особых модусах бытия. «Мир» предполагает в качестве своего ядра «мир», соотносительный с человеком...». [2. С. 301]. Мир понимается С.Л. Рубинштейном «как бытие, преобразованное человеком и вбирающее в себя человека и всю совокупность отношений, с ним связанных» [2. С. 404]. То есть мир – это бытие, которое изменяется активностью самого субъекта. «Только из отношения человека к бытию может быть понята и вся диалектика человеческой жизни...» [2. С. 360].

Человек, по С.Л. Рубинштейну, является отправной точкой всей системы координат в силу своей активности, возможности изменения бытия, способности выйти за его пределы. Субъект с личностной бес-

помощностью ограничен в своём взаимодействии с миром в силу особенностей этой характеристики, самостоятельный человек использует широкий диапазон активности, наиболее полно задействуя свои способности изменения бытия, преобразуя его, становясь автором своего жизненного пути.

Феномен личностной беспомощности имеет сходство с рядом психологических явлений, которые рассмотрены в настоящей статье. Необходимо сопоставить личностную беспомощность с такими явлениями, как депрессия, выученная беспомощность, виктимность вследствие необходимости провести дифференциацию этих понятий, определить те отличия, которые позволяют чётко различать указанные феномены.

Личностная беспомощность соотносится с выученной беспомощностью как свойство и состояние. Выученная беспомощность традиционно рассматривается как состояние, возникающее в качестве реакции на неконтролируемые события и проявляющееся в ожидании неподконтрольности будущих событий и результатов деятельности [3, 4]. М. Селигман выделяет три дефицита выученной беспомощности: когнитивный, мотивационный, эмоциональный. Мотивационный дефицит проявляется в снижении попыток активного вмешательства в ситуацию. Когнитивный – в трудности научения тому, что в аналогичной ситуации действие может оказаться вполне эффективным. Эмоциональный дефицит проявляется в возникающем из-за бесплодности собственных действий подавленном и даже депрессивном состоянии [5].

Личностная беспомощность является устойчивым образованием (тогда как выученная – временное состояние), включает в себя симптомокомплекс личностных особенностей, создающий предрасположенность к частому и лёгкому возникновению состояния выученной беспомощности.

Личностная беспомощность имеет четырёхкомпонентную структуру, включающую в себя когнитивный, эмоциональный, мотивационный и волевой компоненты. Волевой компонент личностной беспомощности включает в себя: безынициативность, нерешительность, низкую сформированность таких качеств личности, как организованность, настойчивость, недостаточную выдержку. Мотивационный компонент личностной беспомощности характеризуется экстернальным локусом контроля, мотивацией избегания неудач, низкой самооценкой, низким уровнем притязаний, страхом отвержения. Эмоциональный компонент личностной беспомощности характеризуется замкнутостью, равнодушием, неуверенностью, склонностью к чувству вины, ранимостью, низким самоконтролем, возбудимостью, тревожностью, депрессивностью, фрустрированностью. Когнитивная составляющая включает в себя пессимистический атрибутивный стиль, ригидность мышления, а также низкие показатели дивергентного мышления, т.е. низкий уровень креативности и дивергентной продуктивности.

Таким образом, структура личностной беспомощности имеет волевой компонент, характерный только для человека, тогда как «дефициты выученной беспомощности» сходны у человека и животных. Следует отметить тот факт, что если выученная беспомощность мо-

жет быть присуща как животным (более того, открытие выученной беспомощности было совершено именно в экспериментах с животными), так и человеку, то личностная беспомощность является сугубо человеческой характеристикой. Выученная беспомощность может являться звеном в цепочке «неконтролируемые события – депрессия». Ряд авторов считает, что выученная беспомощность неизбежно приводит к депрессии. Личностная же беспомощность включает в себя депрессивность (или склонность к депрессии), которая рассматривается как один из её диагностических признаков. Как личностная, так и выученная беспомощность проявляется в поведении пассивностью. Выученная беспомощность ухудшает адаптацию, личностная беспомощность также связана с нарушениями адаптации. Сходство и различия рассматриваемых в настоящем параграфе явлений представлены в таблице.

Что касается депрессии, необходимо отметить, что в настоящей статье принимаются во внимание только психогенные депрессии, депрессии же биологической этиологии не рассматриваются. Важно указать на связь выученной и личностной беспомощности с депрессией. Депрессия психогенной этиологии может быть одним из возможных последствий травмирующих неконтролируемых событий, как и выученная беспомощность. Травма носит характер фрустрирующей жизненной ситуации, жизненного события, которое субъективно кажется непреодолимым. Возникает она, как правило, неожиданно, внезапно и оказывается продолжительной (смерть одного из родителей, развод родителей, привлечение к уголовной ответственности) [6]. Важно обратить внимание на то, что негативные когнитивные установки, которые рассматриваются А. Беком как причина депрессии, могут служить фактором риска формирования выученной беспомощности и одной из составляющих личностной беспомощности. Аарон Бек рассматривает когнитивную триаду как причину депрессии: негативное отношение пациента к собственной персоне, склонность к негативной интерпретации своего текущего опыта, негативное отношение к собственному будущему [7].

По наблюдениям М. Селигмана, больных депрессией и людей с выученной беспомощностью объединяет убеждение в безрезультатности их действий, часто это сопровождается убеждённостию в собственной несостоятельности, человек воспринимает себя жертвой обстоятельств, которые оказались слишком сильны. В цепочке «выученная беспомощность – депрессия» важно учитывать роль пессимистического атрибутивного стиля. Существует ряд исследований [8], подтверждающих, что атрибутивный стиль диагностируется у людей, которые с большей вероятностью подвержены депрессии. Например, студенты, имеющие пессимистический стиль атрибуции, чаще испытывали депрессию после провалов на экзамене. Аналогичная тенденция наблюдалась и на выборке заключённых, у которых развивалась депрессия через несколько месяцев лишения свободы, и на выборке беременных, у которых пессимистический стиль атрибуции предшествовал послеродовой депрессии [9].

Соотношение феноменов выученной беспомощности, депрессии, личностной беспомощности и виктимности

	Общее определение феномена	Причины	Устойчивость	Эмоциональные особенности	Особенности мотивации	Поведение	Связь с интеллектом и мышлением	Адаптация	Биохимические механизмы
Выученная беспомощность	Состояние, проявляющееся в ожидании неподконтрольности будущих результатов и «дефицитах беспомощности» (когнитивном, эмоциональном, мотивационном)	Неконтролируемые события, личностная беспомощность	Временная (состояние), может приводить к депрессии	«Эмоциональный дефицит»: возникающее из-за беспомощности собственных действий подавленное и даже депрессивное состояние	«Мотивационный дефицит»: торжество попыток активного вмешательства в ситуацию [5]	Пассивное	Нет связи с интеллектом, «когнитивный дефицит»: трудность научения тому, что действие может быть эффективным	Ухудшает процессы адаптации	Сопровождается биохимическими изменениями, поддается лечению фармакологическими средствами
Депрессия	Настроение, симптом или синдромы аффективных расстройств. Клиническая депрессия проявляется нарушениями сна и аппетита, повышенной истощаемостью, чувством безнадежности и отчаяния [10]	1) психогенная этиология: травмирующие события, личностные особенности; 2) биологическая этиология (в настоящей статье депрессия данной этиологии не рассматривается)	Временная (состояние, с высокой вероятностью рецидивов), связана с личностными особенностями	Устойчивое чувство тоски и отчаяния, повышенная тревожность, чувство вины, раздражительность, апатия, ангедония	Резкое снижение самооценки, блокирование жизненных перспектив [11]	Крайняя пассивность поведения, повышенная утомляемость	Нет связи с интеллектом, негативные когнитивные установки (по А. Беку): преувеличение негативных аспектов опыта, восприятие частичной неудачи как полного поражения, избирательность, сверхгенерализация	Адаптация нарушена	Сопровождается биохимическими изменениями, поддается лечению фармакологическими средствами
Личностная беспомощность	Симптомокомплекс личностных свойств, пессимистического атрибутивного стиля и невротических симптомов (депрессивность, тревожность), а также поведенческих особенностей	Нарушения в стиле воспитания родителей, травмирующие события	Устойчивая (личностная характеристика), способствует виктимизации	Замкнутость, равнодушие, неуверенность, склонность к чувству вины, ранимость, низкий самоконтроль, возбудимость, тревожность, депрессивность, фрустрированность	Страх отвержения, экстернальный locus контроля, избежание неудач, низкая самооценка, низкий уровень притязаний	Пассивное	Нет связи с интеллектом, пессимистический атрибутивный стиль, низкая креативность, высокая ригидность	Адаптация нарушена	Неизвестно
Виктимность	Приобретенные человеком черты и признаки, которые повышают вероятность его превращения в жертву [12] (в настоящей статье рассматриваются только психологические составляющие виктимности), характеризуются несформированной психологической автономией	Дисфункциональная семья, нарушения в стиле воспитания родителей, нарушения эмоционально-психологического статуса родителей, опыт насилия в детстве	Устойчивая (совокупность личностных особенностей) (рассматривается только «личностная» или «индивидуальная» виктимность)	Появление эмоций, злости, агрессивности, чувство вины, стыда, повышенная тревожность, страхи, эмоциональная зависимость от других, неумение переживать свои эмоции	Зависимость от оценки окружающих, потребность в одобрении, страх одиночества, трудности в принятии решений, возможна идентификация с агрессором, может быть стремление к повышению риску	Может реализовываться в различных вариантах поведения: пассивное, некритичное, активное, агрессивное	Может быть связана с низким интеллектом, отсутствием опыта, низким уровнем образования, которые проявляются в неумении правильно оценить жизненную ситуацию	Адаптация нарушена, высокая вероятность развития ПТСР	Неизвестно

Депрессивность как свойство личности (или склонность к депрессии) является одним из диагностических показателей личностной беспомощности, как и пессимистический атрибутивный стиль. Депрессия как реакция на травмирующие события возникает у людей с определёнными личностными predispositionами [6, 13], также как выученная беспомощность чаще возникает у людей с личностной беспомощностью.

Отмечается, что даже самая тяжёлая травма в форме жизненной ситуации необязательно вызывает психогенные расстройства. Большое, и даже решающее значение зачастую имеют особенности личности. А.Бек отмечает такую особенность депрессивных пациентов, как повышенная зависимость. Убежденность пациента в собственной бездарности и беспомощности не позволяет ему самостоятельно преодолевать даже незначительные трудности и заставляет искать помощь и поддержку у окружающих, которые ему кажутся гораздо более компетентными и способными, чем он сам [7].

Похожая особенность наблюдается и у людей с личностной беспомощностью: будучи неуверенными в себе и своих силах, ожидая собственного провала, неудачи, они ищут помощи у окружающих людей, стремятся к их одобрению, попадая в зависимость. Депрессия является временным состоянием, однако она считается хроническим заболеванием с высоким риском обострений и рецидивов.

Так, по ряду статистических данных [14], если депрессия возникает, то вероятность её повторения составляет 50%, вероятность третьего эпизода уже 75%, четвёртого – 90%.

Несмотря на то что депрессия является временным состоянием, следует обратить внимание, что это состояние повторяется у некоторых людей, характерно для них, так же как выученная беспомощность возникает с большей вероятностью и частотой у людей со специфическими личностными особенностями. В поведении депрессия проявляется крайней пассивностью, являясь клиническим диагнозом, тогда как личностная беспомощность и выученная беспомощность сами по себе не являются проявлением болезни. Если считать, как предлагает М. Селигман, выученную беспомощность звеном в цепочке возникновения депрессии, то личностную беспомощность можно рассматривать как один из основных факторов риска развития выученной беспомощности и, в последующем, вероятной депрессии.

Представляется необходимым рассмотреть и соотношение личностной беспомощности с виктимностью. В.И. Полубинский определяет виктимность как «свойство данного человека, обусловленное его социальными, психологическими или биофизическими качествами (либо их совокупностью), способствующее в определённой жизненной ситуации формированию условий, при которых возникает возможность причинения ему вреда противоправными действиями» (цит. по: [15. С. 42]). Он выделяет также индивидуальную, массовую, групповую и видовую виктимность. Важно заметить, что виктимность рассматривается как сложное явление, включающее в себя не только психологические составляющие, но она может

быть присуща не только индивиду. Для того чтобы провести дальнейшее сравнение двух понятий, оговоримся, что в настоящей работе анализируется только индивидуальная виктимность, причём только её психологическая составляющая, социальная и биофизическая остаются за рамками изучаемых аспектов.

Виктимность является более широкой характеристикой (включающей, как уже указывалось, не только психологические компоненты) и более многообразной, чем личностная беспомощность, и её проявления в поведении могут значительно варьироваться: если для личностной беспомощности характерна пассивность в поведении, то виктимность может быть связана как с пассивностью, так и с противоположными вариантами поведения: агрессивностью, активностью, склонностью к риску. Личностная беспомощность не связана с интеллектом, тогда как виктимность может быть связана с низким интеллектом, низким уровнем образованности, неопытностью, которые не позволяют человеку правильно оценить жизненную ситуацию и делают его более вероятной жертвой.

Исходя из общепринятых определений виктимности (Л.В. Франк, Д.В. Ривман, В.С. Устинов, В.И. Полубинский, И.Г. Малкина-Пых), она подразумевает не столько ощущение или осознание себя жертвой, сколько объективную повышенную вероятность стать жертвой преступления. Личностная же беспомощность связана с ощущением себя жертвой, будь то обстоятельства, отношения с другими людьми, но это самооценочная, а не объективная характеристика. Виктимность часто связывается с наличием расстройств эмоционально-установочной и аксиологической сферы, наличием фобий, психическими аномалиями, т.е. различными психическими патологиями, тогда как личностная беспомощность не характеризуется наличием подобных психических патологий.

Среди основных причин личностной беспомощности следует отметить нарушения в стиле воспитания родителей, причиной виктимности называют также проблемы в семье: дисфункциональная семья, нарушения в стиле воспитания, нарушения эмоционально-психологического статуса родителей, связь личностной беспомощности с травмирующими событиями перекликается с опытом насилия в детстве как одной из причин виктимности [12]. Однако следует отметить, что относительно виктимности указанные причины при наличии сходства носят более интенсивный и, очевидно, более травматичный для развития личности характер.

Личностная беспомощность способствует виктимизации вследствие пассивности беспомощного человека, его повышенной зависимости от других, склонности к чувству вины, тревожности, однако сама по себе она не является достаточной для формирования виктимности. Как виктимность, так и беспомощность могут быть связаны с неспособностью адаптивно совладать со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, у всех четырёх рассмотренных психологических явлений есть «зоны пересечения», которые делают их не только схожими, но и взаимосвязанными между собой. Однако необходимо чётко различать указанные феномены, это позволит лучше

понять природу каждого из них и характер связей между депрессией, выученной беспомощностью, виктимностью, с одной стороны, и личностной беспомощностью – с другой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. М.: Институт психологии РАН, 1994. 109 с.
2. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
3. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman, 1975.
4. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: Учеб. пособие. М.: Академия, 2005. 120 с.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
6. Клиническая и судебная подростковая психиатрия / Под ред. В.А. Гурьевой. М.: Генезис, 2001. 480 с.
7. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
8. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии. СПб.: Речь, 2001. 1247 с.
9. Seligman M, Peterson C. Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence // Psychological Review. 1984. № 91. P. 347–374.
10. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006. 1096 с.
11. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. 560 с.
12. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Экс-мо, 2006. 1008 с.
13. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2005. 624 с.
14. Kupfer D.J., Franck E., Perel J.M. et al. Arch Gen Psychiatry. 1992. № 49. P. 769–773.
15. Ривман Д.В., Устинов В.С. Виктимология. СПб.: Юридический центр Пресс, 2000. 332 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 16 октября 2009 г.