

СРЕДОВАЯ ПРИРОДА ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 14-06-00577 а.

Представлен ретроспективный анализ взглядов исследователей на возникновение феномена беспомощности. Даны различия выученной беспомощности и личностной беспомощности как состояния и характеристики субъекта. Подробно рассматривается динамика научных представлений о факторах формирования выученной беспомощности. Приведены современные взгляды ученых на детерминанты беспомощности. Сформулированы гипотетические предположения о средовой природе личностной беспомощности. К средовым факторам, индуцирующим личностную беспомощность, относятся травмирующие события. Кроме того, одним из основных средовых факторов формирования личностной беспомощности выступают нарушения в системе семейных взаимоотношений. Также названы такие факторы социального характера, как изменение общественно-политической ситуации в стране, и более частные – изменение финансового положения в семье, устройство одного из родителей на новую работу и др.

Ключевые слова: выученная беспомощность; личностная беспомощность; факторы формирования личностной беспомощности; природа личностной беспомощности.

Тенденции современной психологической науки свидетельствуют об интересе ученых к исследованию феноменов, определяющих психологическое благополучие личности. Объектами исследований выступают такие категории, как жизнестойкость, жизнеспособность, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, самостоятельность, резильентность и др. Ученые обращаются к природе этих феноменов, а также исследуют их вклад в благополучие личности в целом. Кроме того, объектами внимания становятся и факторы, препятствующие становлению психологического благополучия личности. Одним из таких факторов может выступать личностная беспомощность. Данный термин был сформулирован Д.А. Циринг в продолжение исследования выученной беспомощности и используется в концепции личностной беспомощности. Согласно данной концепции личностная беспомощность определена как качество субъекта, представляющее собой единство определенных личностных особенностей, определяющее низкий уровень субъектности, т.е. низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить и достигать цели, преодолевая различного рода трудности.

Одним из вопросов, на которых сконцентрировано внимание исследователей, развивающих концепцию личностной беспомощности, является природа данного феномена.

Прежде чем перейти к природе личностной беспомощности, укажем её отличие от феномена выученной беспомощности. Представители теории выученной беспомощности трактуют выученную беспомощность как состояние реакции на неудачу или травмирующие события (М. Селигман, С. Майер, Б. Овермэйер и др.). Такое состояние сопровождается мотивационным, когнитивным и эмоциональным дефицитами и, помимо человека, присуще животным. В свою очередь личностная беспомощность исследуется как глубинное образование личностного уровня, определяющее особенности когнитивной, мотивационной, эмоциональной и волевой сферы человека. Личностная беспомощность – это системная характеристика субъекта, задающая специфику его жизнедеятельности в целом.

Понимание факторов формирования беспомощности восходит к первым исследованиям данного феномена, а именно к экспериментам И.П. Павлова. В качестве фактора, вызывающего состояние, которое позже было названо выученной беспомощностью, в экспериментах И.П. Павлова выступало чрезвычайное раздражение, которое не зависит от поведения собак, участвовавших в эксперименте [1]. Ученые, целенаправленно исследовавшие феномен выученной беспомощности, в качестве причин возникновения такого состояния называли опыт неконтролируемого результата (Майер, 1969; Селигман, 1975). Д. Хирото в 1974 г. аргументировал представления о типичном влиянии неприятных неподконтрольных событий на снижение эффективности действий испытуемого в аналогичных ситуациях.

Таким образом, ученые, пытаясь объяснить факторы возникновения выученной беспомощности, отдавали предпочтение внешним факторам, а именно тем, которые являются неподконтрольными.

М. Селигман и его коллеги, обобщив результаты экспериментов по формированию состояния беспомощности, отметили, что неприятные события, на ход которых субъект не в силах повлиять, приводят к возникновению беспомощности, характеризующейся тройственным – мотивационным, когнитивным и эмоциональным – дефицитом (1975 г.). Наряду с неконтролируемостью событий важную роль в возникновении выученной беспомощности играет их непредсказуемость. По мнению М. Селигмана, предсказуемость относится к классическому обусловливанию, когда за условным раздражителем следует безусловный результат, тогда как непредсказуемость – это результат рассогласования условного (сигнал) и безусловного раздражителей (результат). Невозможность предсказать появление травмирующего события сопровождается страхом, который вызывает тревогу. Таким образом, для возникновения состояния выученной беспомощности важны: 1) неподконтрольность (отсутствие связи между поведением испытуемого и результатом), 2) непредсказуемость (рассогласование условного и безусловного раздражителей), 3) неприятное (травмирующее) воздействие. Факто-

ром возникновения состояния выученной беспомощности может быть неконтролируемое как наказание, так и поощрение. Неконтролируемое поощрение уменьшает ценность активности субъекта, приводит к дефициту самостоятельности. М. Селигман в неконтролируемом поощрении видел источник причин беспомощности «золотой» молодежи [2. С. 27].

Существовали и другие объяснения возникновения выученной беспомощности. Последователи Б.Ф. Скиннера И.Б. Бой и Р.М. Чёч (Е.В. Вое, R.M. Church, 1967) предполагали, что животные выучивают двигательные реакции во время воздействия неконтролируемых ударов тока. В дальнейшем эти реакции, в свою очередь, затрудняют формирование реакций, необходимых, чтобы справиться с контрольным заданием эксперимента [3].

Другим альтернативным объяснением природы выученной беспомощности является то, что неподконтрольные удары током рассматриваются как жесткий стресс, истощающий нейрохимический потенциал, который так необходим для совершения движения [Там же]. На основе такого предположения была выдвинута гипотеза дефицита двигательной активности, согласно которой неизбежный удар электрическим током вызывает физиологический дисбаланс, ученые доказывали, что у животных, подвергавшихся ударам электрического тока, наблюдался низкий уровень норепинеффрина, что приводит к снижению их активности (Дж. Вейс, Х. Глазер). Данные предположения ученых не нашли дальнейшего отражения в науке, не были оформлены в теории и концепции, так как природе выученной беспомощности стали интерпретировать исключительно в когнитивном ключе.

Следующим этапом научной дискуссии о природе выученной беспомощности в рамках уже сложившейся одноименной теории стало смещение акцента с внешних факторов в сторону внутренних условий ее возникновения. Началось проведение множества исследований по моделированию выученной беспомощности у людей в условиях эксперимента в ситуации выполнения заданий когнитивного характера. Исследователи строили подобные эксперименты таким образом, чтобы у испытуемых появлялось субъективное впечатление, что их действия и последствия этих действий не зависят друг от друга, т.е. между ними отсутствует «сопряженность» (S. Cohen, M. Rothbart, 1976, В.Н. Hanusa, R. Schulz, 1977, С. Peterson, 1978). Предположение М. Селигмана по результатам экспериментов о том, что в ситуации «несопряженности» у испытуемых формируется ожидание независимости результатов действий от затрачиваемых ими усилий, было опровергнуто экспериментами М. Левайна, в которых испытуемые в ситуациях «несопряженности» не только делали вывод о простоте используемых способов решения, но и искали более сложные принципы разрешения задач. Данные выводы свидетельствуют о том, что формирование выученной беспомощности зависит от интенсивности атрибуции неуспеха и меры переноса ее на аналогичные задания. Таким образом, при изучении «несопряженности» действий субъекта и результатов этих действий, а также депрессивных реакций испытуемых на них ока-

залось, что переживаемой неподконтрольностью недостаточно – необходимо, чтобы субъект потерял надежду достичь желаемых последствий своих действий (Л. Абрамсон, 1978).

В дальнейшем своем развитии теория выученной беспомощности претерпела изменения в плане объяснения причин возникновения состояния выученной беспомощности. Л. Абрамсон, М. Селигманом и Дж. Тисдейлом в качестве факторов формирования выученной беспомощности были включены индивидуальные причинные атрибуции, способствующие обобщению реальных негативных событий [4]. В новой трактовке теории состояние выученной беспомощности возникает у индивида, который приписывает негативным жизненным событиям внутренние, постоянные и общие причины, т.е., другими словами, отличается пессимистическим атрибутивным стилем. Эмпирически было доказано, что пессимистический стиль атрибуции создает предпосылки для возникновения состояния выученной беспомощности (Г. Металски, Л. Абрамсон и др.), но в то же время теория выученной беспомощности не доказывает, что пессимистический стиль атрибуции – это единственная причина выученной беспомощности. Кроме того, исследователи феномена выученной беспомощности неоднократно обращали внимание на индивидуальные различия испытуемых с точки зрения подверженности их состоянию беспомощности (D. Hiroto, 1974, S. Cohen, 1976, D.S. Krantz, D.C. Glass, M.L. Snyder, 1974, G.L. Engel, 1978).

Резюмируя представления о природе выученной беспомощности сторонников данной теории, можно отметить, что прямыми предпосылками возникновения состояния выученной беспомощности являются неподконтрольные негативные события, пессимистический атрибутивный стиль, а также внешний локус контроля (Д. Хирото).

В понимании и определении природы личностной беспомощности как устойчивой характеристики нет полной ясности. Среди предпосылок и факторов формирования личностной беспомощности выделяют средовые (психологические и социальные) (Д.А. Циринг, И.В. Пономарева), а также упоминают врожденные предпосылки (Д.А. Циринг).

Первый из авторов статьи предполагает, что врожденные предпосылки личностной беспомощности могут определяться целым рядом индивидуальных свойств человека, многие из которых являются генетически обусловленными: нейропсихологическими, нейродинамическими, половыми, конституциональными, сенсомоторной организацией, а также возрастными свойствами [2]. По мнению А. Кемпенски, в толерантности к беспомощности «большую роль играет врожденная диспозиция... общая эффективность нервной системы» [5]. Например, у лиц с органическими изменениями центральной нервной системы толерантность к сложной ситуации значительно уменьшается, поэтому новая сложная ситуация может вызвать у них катастрофическую реакцию Гольдштейна: поведение индивида, характеризующееся антифункциональностью, нецеленаправленностью, отличается глубоким чувством безнадежности и уныния [5]. Предположение о врожденных

предпосылках личностной беспомощности Д.А. Циринг косвенно подтверждается эмпирическими данными, но оставляет данный вопрос открытым для дискуссий и дальнейших исследований [3].

К средовым факторам, индуцирующим личностную беспомощность, относятся травмирующие события. Роль травмирующих событий в становлении личностной беспомощности аналогична их роли в формировании личности в целом, так как личностная беспомощность затрагивает целый ряд личностных особенностей. Ф.Е. Василюк называет травмирующие события «ситуациями невозможности», т.е. такими, в которых субъект «сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни». Сложные ситуации или травмирующие события парализуют волю субъекта, т.е. воля оказывается бессильной в реализации жизненного замысла [6]. Здесь мы видим проявление волевого компонента личностной беспомощности (Д.А. Циринг).

Г.Ю. Фоменко вводит понятие «жизненная трудность», понимая под ним наличие сложной ситуации, предъявляющей личности требования, превышающие обычный адаптационный синдром индивида [7].

А.О. Прохоров полагает, что травмирующие ситуации нарушают баланс между организмом и средой, в результате чего возникают неравновесные, неустойчивые психические состояния: тревога, бессилие, страх, подавленность. Главную функцию таких ситуаций автор видит в том, чтобы сформировать нечто новое в структуре личности, что возвратит субъекта в относительно устойчивое равновесное состояние. Однако в то же время травмирующие ситуации могут быть и необратимыми, в таких случаях у многих людей оказывается недостаточно адаптационных ресурсов для того, чтобы справиться с ситуацией, осмыслить и контролировать её. В свою очередь, ожидание отсутствия контроля над событием вынуждает субъекта отказаться от устремлений разрешить ситуацию, что ведет к мотивационному дефициту (пониженная реакция инициативы и снижение настойчивости), когнитивному дефициту (неспособность воспринимать благоприятные возможности для контролируемых результатов) и эмоциональному дефициту (депрессия, уныние и пониженное самоуважение). Итак, травмирующие события, рассматриваемые в качестве средовых факторов, делают личность более уязвимой к формированию личностной беспомощности.

Первым из авторов статьи была проведена оценка влияния травмирующих событий на формирование личностной беспомощности, в результате чего было обнаружено, что дети с личностной беспомощностью отмечают большее количество плохих событий, чем дети контрольной группы (самостоятельные). Кроме того, было проверено предположение о роли субъективного восприятия событий. Дети с личностной беспомощностью чаще имеют опыт сильно травмирующих событий, таких как смерть близких, развод родителей, рождение младших детей в семье. Эти события, согласно исследованиям Д.А. Циринг, являются одним из факторов, детерминирующих личностную беспомощность. Также в результате исследования были получены данные о том, что более существен-

ную роль в формировании личностной беспомощности играет не столько ряд травмирующих событий средней интенсивности, сколько единичные сильно травмирующие события. Говоря о средовых факторах, важно отметить роль взаимоотношений в семье. Так, по данным Д.А. Циринг, наиболее существенные различия на высоком уровне статистической значимости обнаружены между двумя группами детей по частоте встречаемости события «Тебя били родители». То есть такой стиль воспитания, как жестокое обращение с детьми, диагностируется у родителей детей с личностной беспомощностью, что доказывает значимость семейных взаимоотношений как фактора формирования личностной беспомощности.

Итак, любые нарушения семейных взаимоотношений не проходят бесследно ни для кого, но для ребенка этот фактор становится решающим. Влияние детского опыта межличностных семейных коммуникаций неоспоримо. Семья рассматривается нами как основной фактор формирования личностной беспомощности. Кроме того, в природе личностной беспомощности могут быть выделены факторы социального характера, такие как изменение общественно-политической ситуации в стране, и более частные – изменение финансового положения в семье, устройство одного из родителей на новую работу и др. В случае неготовности к подобным изменениям и нехватки адаптационных ресурсов сложная ситуация приводит личность в состояние стагнации, устойчивой беспомощности. Риск формирования личностной беспомощности возрастает, когда различные средовые факторы действуют в совокупности. Так, тяжелое материальное положение семьи и отсутствие одного из родителей (неполная семья) одновременно оказывают более интенсивное травмирующее воздействие на личность, что может приводить к формированию личностной беспомощности. Данный тезис подтвержден исследованием Д.А. Циринг, где обнаружено, что у детей с личностной беспомощностью количество субъективно травмирующих событий встречается достоверно чаще, чем у детей, у которых не диагностируется личностная беспомощность [2. С. 279]. По мнению Б.А. Сосновского, социальная нестабильность влияет на «ориентацию человека во времени, на развитие самосознания, интеллектуальные возможности», увеличивая количество критических ситуаций в жизнедеятельности человека. А.Г. Асмолов указывает на то, что только сильная личность, готовая жить и работать в непрерывно меняющемся мире, способная смело разрабатывать стратегии поведения, самостоятельно и нетрадиционно мыслить, осуществлять нравственный выбор и нести за него ответственность перед собой и обществом, в состоянии сделать свою жизнь и жизнь окружающих содержательной, интересной и счастливой [8]. В связи с этим социальная и экономическая нестабильность, невозможность или неспособность человека найти быстрый выход из создавшейся ситуации, ощущение человеком, что происходящие события неподконтрольны его действиям, потеря контроля над происходящим, невозможность прогнозировать дальнейшие действия могут привести к формированию личностной беспомощности.

Всё сказанное позволяет сделать вывод о том, что личностная беспомощность может быть обусловлена рядом врожденных, средовых и социальных факторов. Особую роль в формировании личностной беспомощности играют травмирующие события. Основным фактором являются нарушения в стиле семейного воспитания. Понимание природы личностной беспомощности, по нашему мнению, играет принципи-

альную роль для понимания функций и типологии личностной беспомощности. Природа беспомощности – центральная, но в то же время не решенная до настоящего времени проблема. Понимание природы феномена беспомощности, определение факторов, детерминирующих его становление, позволит оказать помощь в профилактике личностной беспомощности в ситуациях с повышенным риском ее формирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Павлов И.П. Экспериментальная патология высшей нервной деятельности // Мозг и психика / под ред. М.Г. Ярошевского. Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. С. 223–241.
2. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М. : Академия, 2010. 410 с.
3. Циринг Д.А. Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности : дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2001. 157 с.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : в 2 т. / пер с нем. ; под ред. Б.М. Величковского. М. : Педагогика, 1986. Т. 2. 392 с.
5. Кемпински А., Боричев А. Экзистенциальная психиатрия. М. : Совершенство ; СПб. : Университетская книга, 1998. 320 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
7. Фоменко Г.Ю. Личность как субъект бытия в экстремальных условиях : дис. ... д-ра психол. наук. Краснодар, 2006. 497 с.
8. Асмолов А.Г. Психология личности : принципы общепсихологического анализа. М. : Смысл, 2001. 416 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 25 сентября 2014 г.

THE ENVIRONMENTAL NATURE OF PERSONAL HELPLESSNESS

Tomsk State University Journal, 2014, 389, pp. 217-220. DOI: 10.17223/15617793/389/37

Tsiring Diana A. Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russian Federation). E-mail: L-di@yandex.ru

Ponomareva Irina V. Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russian Federation). E-mail: ivp-csu@yandex.ru

Ovchinnikov Michail V. Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russian Federation). E-mail: ovmv@mail.ru

Evnina Kseniya Yu. Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russian Federation). E-mail: evnina@mail.ru

Keywords: learned helplessness; personal helplessness; factors of personal helplessness formation; nature of personal helplessness.

This article presents a retrospective analysis of the views of researchers on the emergence of the phenomenon of helplessness. The characteristic of personal helplessness, which is different from learned helplessness, is considered as a state that is investigated as a deep personal level of education defining features of cognitive, motivational, emotional, and volitional human spheres. Personal helplessness is a system characteristic of the subject giving the specifics of their life in general. The ideas about the nature of learned helplessness of the supporters of this theory can be reduced to such factors as its occurrence beyond the control of negative events, pessimistic attributional style, as well as an external locus of control (D. Hiroto). Among the assumptions and factors of the formation of personal helplessness, environmental (psychological and social) (D.A. Tsiring, I.V. Ponomareva), and congenital conditions (D.A. Tsiring) are classified. It is assumed that the innate personal helplessness conditions can be determined by a number of individual features, many of which are genetically determined: neuropsychological, neurodynamic, sexual, constitutional, sensomotor organization, as well as age-related features. Environmental factors inducing personal helplessness can include traumatic events. The role of traumatic events in the development of personal helplessness is similar to their role in the formation of the whole person as personal helplessness affects a number of personality characteristics. Besides one of the main environmental factors of personal helplessness formation can be violations in family relations. Family is considered as a general environmental factor of personal helplessness formation. Such social factors as a change of the socio-political situation in the country and, more specific, the change in the financial state of the family, a new job of one of the parents and other are also relevant. Personal helplessness formation risk is growing when different environmental factors work together. Social and economic instability, impossibility or person's incapability to find a fast way out of a given situation, person's feeling of the events being uncontrolled, loss of control over events and inability to foresee further actions can lead to personal helplessness formation. Understanding of the nature of personal helplessness phenomenon, factors that determine its formation let one help prevent personal helplessness of the individuals with high risk of its formation.

REFERENCES

1. Pavlov I.P. *Ekspperimental'naya patologiya vysshey nervnoy deyatel'nosti* [Experimental pathology of higher nervous activity]. In: Yaroshevskiy M.G. (ed.) *Mozg i psikhika* [Brain and mind]. Moscow: In-t prakt. psikhologii Publ.; Voronezh: NPO "MODEK" Publ., 1996, pp. 223-241.
2. Tsiring D.A. *Psikhologiya lichnostnoy bespomoshchnosti: issledovanie urovney sub"ektnosti* [Psychology of personal helplessness: a study of the levels of subjectivity]. Moscow: Akademiya Publ., 2010. 410 p.
3. Tsiring D.A. *Fenomen vyuchenoj bespomoshchnosti v ontogeneze lichnosti*. Dis. kand. psikhol. nauk [The phenomenon of learned helplessness in the ontogeny of a person. Psychology Cand. Diss.]. Chelyabinsk, 2001. 157 p.
4. Hekhauzen H. *Motivatsiya i deyatel'nost': v 2 t.* [Motivation and action: in 2 vols.]. Translated from German. Moscow: Pedagogika Publ., 1986. Vol. 2, 392 p.
5. Kempinski A., Borichev A. *Ekzistentsial'naya psikhiatriya* [Existential psychiatry]. Moscow: Sovershenstvo Publ.; St. Petersburg: Universitetskaya kniga Publ., 1998. 320 p.
6. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya: Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy* [Psychology of experiences: Analysis of overcoming critical situations]. Moscow: MSU Publ., 1984. 200 p.
7. Fomenko G.Yu. *Lichnost' kak sub"ekt bytiya v ekstremal'nykh usloviyakh*. Dis. d-ra psikhol. nauk [Person as a subject of life in extreme conditions. Psychology Dr. Diss.]. Krasnodar, 2006. 497 p.
8. Asmolov A.G. *Psikhologiya lichnosti: printsipy obshchepsikhologicheskogo analiza* [Personality psychology: Principles of general psychological analysis]. Moscow: Smysl Publ., 2001. 416 p.

Received: 25 September 2014