

Литература

1. Штефан, Е. Ф. Агрессивное поведение осужденных мужского пола с длительными сроками лишения свободы и пути его коррекции / Е. Ф. Штефан. – Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2013. – 180 с.
2. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер, 1997. – 336 с.
3. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – СПб. : Питер, 2001. – 120 с.
4. Ениколопов, С. Н. Лекция «Актуальные проблемы психологии агрессии» [Электронный ресурс] / С. Н. Ениколопов. – 2016. – Режим доступа: <https://monocler.ru/psihologiya-agressii>. – Дата доступа: 20.10.2021.

УДК 159.9

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ КАК СЛЕДСТВИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ LEARNED HELPLESSNESS AS A CONSEQUENCE OF EXPERIENCE OF A CRISIS EVENT IN THE LIFE WAY OF THE PERSONALITY

Кривленя М. А., студентка Института психологии
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Krivlenya M. A., student of the Institute of Psychology
BSPU (Minsk, Belarus)

В данной статье описан феномен выученной беспомощности, а также влияние данного феномена на дальнейшую жизнь человека. Описаны основные источники его формирования и те негативные воздействия, которые он оказывает на личность человека.

This article describes the phenomenon of learned helplessness, as well as the influence of this phenomenon on a person's later life. The main sources of its formation and those negative effects that it has on a person's personality are described.

Ключевые слова: выученная беспомощность, негативное влияние, личность человека.

Keywords: learned helplessness, negative influence, human personality.

Актуальность статьи обусловлена тем фактом, что в настоящее время феномен выученной беспомощности проявляется во многих сферах человеческой деятельности. Этот феномен находит свое отражение в воспитании и образовании целого ряда поколений. Если рассматривать эту проблему более глубоко, то можно сказать, что

человек часто сталкивается с состоянием выученной беспомощности: в школе, институте, на работе.

В современных реалиях от человека требуется большая стрессоустойчивость, находчивость, гибкость, способность противостоять изменяющимся обстоятельствам и уверенность в собственных силах. Неспособные к адекватной реакции на неблагоприятные факторы, приводит к негативным изменениям во всех сферах своей жизни. Выученная беспомощность негативно влияет на продуктивность, производительность, мотивацию, энергию, взятие на себя ответственности, здоровье, общительность, упорство, жизнерадостность, творческие способности.

Наиболее часто используемым определением феномена выученной беспомощности, является предложенное М. Селигмана понимание его как особого состояния человека, которое появляется в результате длительного по времени, неоднократно повторяющегося (реверсивного) воздействия (как позитивного, так и негативного), избегание которого является невозможным [9].

Выученная беспомощность как психологический феномен активно изучается в зарубежной психологии с 1970-х гг. такими авторами как: М. Селигман, К. Петерсон, Д. Хирото [9; 14; 13]. В отечественной психологии ее изучение ведется в рамках исследований Д. А. Циринг, Е. В. Веденеевой, Ю. В. Яковлевой, Н. В. Солнцевой, Е. В. Забелина, Т. Д. Василенко, Н. Н. Авдеева [11; 3; 12; 10; 8; 2].

Формирование выученной беспомощности зависит от различных факторов. Так одной из предпосылок к её формированию является невозможность выбирать и отсутствие контроля ситуации. Негативный опыт дает подсознанию ложный сигнал о том, что в дальнейшем будет только так. Поэтому в дальнейшем у человека пропадает мотивация и стремление к тому, чтобы что-то менять.

В число факторов, способствующих формированию выученной беспомощности, включают стресс, неудачи, низкую самооценку, основанную на оценке извне и, как следствие, низкий уровень притязаний. Распознается выученная беспомощность по таким особенностям внешних проявлений, как торможение поведения, ослабленная мотивация, нарушение познавательной активности и ее продуктивности [7].

Спонтанность жизни, стрессы, психотравмирующие события, требующие высокой степени мобилизации всех уровней организации личности в единую слаженную систему, направленную на преодоление трудностей, актуализацию личностного потенциала, обосновывают

целесообразность фокусировки внимания в процессе научного познания на проблеме феномена выученной беспомощности. Становление выученной беспомощности – это динамический процесс, набирающий силу в течение онтогенетического развития человека под воздействием ряда детерминирующих его факторов [6].

В современных психологических исследованиях описаны три основных источника формирования беспомощности:

- опыт переживания неблагоприятных событий, сопровождающихся отсутствием возможности контролировать течение собственной жизни; при этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует;
- опыт наблюдения беспомощных людей;
- отсутствие самостоятельности в детстве, готовность родителей все делать вместо ребенка, что зачастую напрямую связано с состоянием соматического здоровья ребенка или членов его семьи [6].

Признаками того, что у человека сформировалась выученная беспомощность являются три вида дефицита:

- мотивационный (человек не в состоянии реагировать на негативные стимулы, которые повторяются в его жизни снова и снова);
- ассоциативный (человек с каждым разом все хуже реагирует на повторяющиеся негативные стимулы);
- эмоциональный (человек недостаточно эффективно реагирует на негативные стимулы) [5].

Данные признаки носят линейный характер и могут переходить из одного вида дефицита реакций в другой.

Одной из особенностей выученной беспомощности, выделенной в процессе анализа литературы, является то, что на её формирование уходит достаточно короткий промежуток времени. Данный факт делает проблему ещё более актуальной, поскольку на предотвращение данного состояния отводится мало времени.

Выученная беспомощность оказывает значительное влияние на личность человека. Последствиями её возникновения могут быть различные деструктивные реакции человека на окружающую среду.

Так на волевом уровне, последствия выученной беспомощности проявляются в формировании безынициативности, нерешительности, низком уровне развития таких качеств личности, как организованность, настойчивость, недостаточной выдержке.

На мотивационном уровне личности выученная беспомощность проявляется в экстернальном локусе контроля, мотивации избегания неудач, низкой самооценке, низком уровне притязаний, страхе отвержения.

Изменяется и эмоциональный компонент личности, человек становится замкнутым, равнодушным, неуверенным, склонным к чувству вины, ранимости, низком самоконтроле, возбудимости, тревожности, депрессивности, фрустрированности.

К последствиям для когнитивной составляющей личности человека относится пессимистический атрибутивный стиль, ригидность мышления, а также низкие показатели дивергентного мышления, т. е. низкий уровень креативности и дивергентной продуктивности [7].

В целом синдром выученной беспомощности сопровождается убежденностью личности в собственной несостоятельности, устойчивостью восприятия себя в роли «жертвы обстоятельств» [7]. При столкновении с непреодолимыми ситуациями человек пытается объяснить ее причины, перенося их результат на перспективу грядущих событий, заранее расписываясь в собственной беспомощности. Соответственно, стиль поведения формируется как реакция на ожидание видимых неконтролируемых результатов [7].

Одним из основных последствий выученной беспомощности является ее тенденция к генерализации. Проявившись в одной жизненной ситуации, она распространяется на все аспекты жизненной активности человека. Последствием подобного опыта является отказ от попыток решить даже вполне посильные задачи и преодолеть незначительные препятствия. Степень генерализации выученной беспомощности зависит полностью от характера прошлого опыта субъекта и его психологических установок [7].

При анализе последствий влияния на человека выученной беспомощности, важно обратить внимание также на её влияние на соматическое здоровье человека. Этот факт был подтвержден еще Мартином Селигманом в процессе его опытов над животными. В отношении человека, очевидно, что выученная беспомощность, как форма организации жизнедеятельности, является катализатором и детерминирует снижение сопротивляемости организма вредоносным воздействиям внешней среды, способствует развитию и обострению соматических заболеваний различной этиологии [9].

Ощущение человеком неконтролируемости грядущих и текущих событий влечет за собой развитие фактической недостаточности контроля деятельности, что впоследствии оказывает прямое влияние на снижение мотивации, способности обучаться и проявление таких отри-

цательных эмоций, как повышенный уровень тревожности, фрустрация, депрессия, чувство подавленности, ощущение безысходности, предопределенности бытия и печали. Неконтролируемость последствий деятельности естественным образом формирует пессимизм, пассивность, устойчивое нежелание преодолевать трудности, объектное отношение к окружающей действительности, стремление переложить ответственность за последствия любой активности на внешние детерминанты. Причем решающим фактором в механизме возникновения выученной беспомощности являются не тяжелые эмоциональные переживания, связанные с безрезультатностью усилий, а непреодолимое чувство неконтролируемости, безучастности, беспомощности [4].

Таким образом можно сделать вывод, что состояние выученной беспомощности оказывает серьёзное негативное влияние на личность человека и на все сферы его жизни. Эффективность любой деятельности человека снижается, у него формируется низкая самооценка, тревожность, агрессия и суетливость. Взгляд на окружающий его мир становится пессимистичным, у самого человека возникает чувство пассивности. Люди в состоянии выученной беспомощности теряют интерес к творчеству, что может сильно сказаться на их профессиональной сфере. Также у них формируются стереотипы поведения и мышления, возникает нежелание выполнять ту или иную работу при появлении первых же трудностей. Человек ощущает апатию, при принятии решений склонен к прокрастинации.

Все вышеописанные факты говорят о том, что борьба с выученной беспомощностью не терпит отлагательств. Поскольку с самого момента её возникновения все сферы человека начинают изменяться в худшую сторону, и чем больше времени человек находится в данном состоянии, тем более серьёзные последствия для его личности приносит выученная беспомощность.

Литература

1. Авдеева, Н. Н. Роль матери и отца в развитии ребенка в раннем детстве / Н. Н. Авдеева // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 3. – С. 101–106.
2. Василенко, Т. Д. Смысловые аспекты телесного опыта хронического соматического заболевания / Т. Д. Василенко, Ф. Ю. Мангушев, А. В. Селин // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – Курск, 2016. – № 2. – С. 116–121.
3. Веденева, Е. В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах / Е. В. Веденева // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 322. – С. 186–189.

4. Волкова, О. В. Выученная беспомощность как фактор, детерминирующий рискованное поведение личности / О. В. Волкова // Тюменский медицинский журнал. – 2014. – № 1. – С. 35–36.
5. Волкова, О. В. Выученная беспомощность у студентов неязыкового вуза и как с ней бороться / О. В. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 2. – С. 43–47.
6. Волкова, О. В. Перспективы внедрения системы профилактики выученной беспомощности в процессе подготовки специалистов помогающих профессий / О. В. Волкова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – № 1. – С. 384–394.
7. Волкова, О. В. Теоретико-методологический анализ исследований выученной беспомощности: актуальность психосоматического подхода / О. В. Волкова // Сибирское медицинское обозрение. – 2013. – № 2. – С. 43–47.
8. Забелина, Е. В. Коммуникативная активность и беспомощность подростков: результаты формирующего эксперимента / Е. В. Забелина // Вестник Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. – 2008. – № 5. – С. 58–61.
9. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
10. Солнцева, Н. В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления / Н. В. Солнцева // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: материалы I Всерос. науч.-практ. (заочная) конф. (Санкт-Петербург, 15–17 января 2011 г.). – СПб.: НИИППР, 2011. С. 174–181.
11. Циринг, Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности / Д. А. Циринг. – М.: Академия, 2010. 410 с.
12. Яковлева, Ю. В. Феномен самостоятельности (на материале юношеского возраста) / Ю. В. Яковлева // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – Т. 14. – № 5. – С. 161–165.
13. Hiroto, D. Locus of control and learned helplessness / D. Hiroto // Journal of Experimental Psychology. – 1974. – Vol. 102. – № 2. – P. 187–193.
14. Peterson, C., Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned helplessness: a theory for the age of personal control. – N. Y.: Oxford University Press, 1993. – 359 p.

УДК 159.9.07

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

HARDINESS AND COPING BEHAVIOR IN ELDERLY STROKE PERSONS

Черемискина И. И., кандидат психологических наук, доцент
ТГМУ (г. Владивосток, Россия)