

УДК 159.923
ББК 88.5

Г.П. ГЕРАНЮШКИНА

канд. психол. наук, доцент кафедры
социальной и экономической психологии БГУЭП,
г. Иркутск

О.Э. АФРАЙМОВИЧ

психотерапевт медицинского центра «Золотое сечение»
г. Москва

СЦЕНАРИИ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

G.P. Geranyushkina, O.E. Afraimovich

SCRIPTS OF LEARNED HELPLESSNESS

Аннотация: Выученная беспомощность негативно влияет на продуктивность, мотивацию, здоровье, творческие способности. Однако в отечественной психологии практически отсутствуют исследования выученной беспомощности, не разрабатываются методы диагностики беспомощного поведения, адекватные нашей культуре, соответствующие ожиданиям и установкам российской ментальности. В данной работе, во-первых, была сделана попытка интерпретации теории выученной беспомощности через призму теории поля, во-вторых, разработан проективный метод для диагностики беспомощности, в-третьих, описаны сценарии беспомощного поведения. Исследование показало, что беспомощное поведение связано с нарушением творческого приспособления человека к окружающей среде. Ему соответствуют сценарии приспособления, которые можно диагностировать при помощи проективных методов. Результаты исследования могут быть использованы для дальнейшей разработки новых методов диагностики и коррекции беспомощности.

Ключевые слова: выученная беспомощность, полезависимое поведение, каузальная атрибуция, пессимизм, интернальность, сценарии сопротивления.

Annotation: Learned helplessness has negatively an impact on productivity, motivation, health, creativity. In psychology is very little research of learned helplessness, and not developed methods of diagnostic helplessness behaviour which will be adapted to our culture. In this article firstly made an attempt to interpretation of learned helplessness theory through standpoint of Force-field analysis, secondly was developed projective method for diagnosing of helplessness, thirdly were described scripts helplessness behaviour. Research has revealed that helplessness behaviour related with disturbance of creative adaptation the human to environment. This behaviour associated with scripts of adaptation which may diagnose using projective methods. The research results could use for future develop new methods of diagnostic and correction helplessness.

Keywords: force-field analysis, learned helplessness, action research, internality, pessimism, causal attribution, scripts of resistance.

Теория выученной беспомощности расценивается Американской психологической ассоциацией как поворотный пункт двадцатого века, и на это есть веские причины. По данным исследователей, прошлый век оказался веком беспрецедентного роста депрессии, тесно связанной с феноменом выученной беспомощно-

сти. Непредсказуемость и неконтролируемость событий, происходящих в мире в последние годы, создают выгодные условия для возникновения беспомощности у людей. Современное общество требует от человека огромной стрессоустойчивости, находчивости, гибкости, способности противостоять изменяющимся

обстоятельствам и уверенности в собственных силах. Люди, неспособные к адекватной реакции на неблагоприятные факторы, страдают во всех сферах своей жизни. Выученная беспомощность негативно влияет на продуктивность, производительность, мотивацию, энергию, взятие на себя ответственности, здоровье, общительность, упорство, жизнерадостность, творческие способности. Но, хотя период интенсивных исследований беспомощности за рубежом составляет уже более 30 лет, она по каким-то причинам выпала из поля зрения отечественной психологии.

Анализ литературы показывает, что большая часть работ, посвященная изучению выученной беспомощности у людей, носит односторонний характер, поскольку в них основное внимание уделяется изучению атрибутивного стиля. Представления о коррекции беспомощности также связаны в основном с изменением пессимистического атрибутивного стиля и других когнитивных составляющих беспомощного поведения. Почти не разрабатывались методы диагностики и коррекции выученной беспомощности, адекватные нашей культуре, соответствующие ожиданиям, традициям, установкам и российской ментальности, ориентированные, скорее, на эмоционально-образное, чем на чисто рациональное переживание.

Все вышесказанное позволило определить **цель нашего исследования** как интерпретация теории выученной беспомощности через призму теории поля и разработка новых методов диагностики выученной беспомощности.

Гипотеза: беспомощное поведение связано с нарушением творческого приспособления человека к окружающей среде, его способности к поисковой активности, к спонтанному самовыражению, к преодолению внешних и внутренних препятствий на пути к удовлетворению своих потребностей. Ему соответствуют определенные образные и когнитивные паттерны (гештальты) беспомощности, а также привычные сценарии приспособления, которые можно диагностировать при помощи проективных методов.

Англоязычная «Википедия» дает следующее определение: «**Выученная беспомощность** – это психологическое состояние, вызванное условиями, в которых человек или животное было приучено действовать или вести себя беспомощно в определенной ситуации даже при наличии возможности изменить неприятные и даже вредные обстоятельства.

Более краткое определение дает Р. Комер: «Выученная беспомощность – это основанное на прошлом опыте представление, что человек не контролирует

свои подкрепления» [6].

По мнению М. Селигмана, феномен «выученной беспомощности» заключается в приобретенном нежелании избегать травматического воздействия после неоднократного повторения неудачных попыток контролировать его [4].

М. Селигман включил в свою модель выученной беспомощности некоторые понятия из теории атрибуции. Так, в теорию выученной беспомощности вошел конструкт под названием «объяснительный стиль». Тип неудачника, склонный к пессимистическому объяснительному стилю, в большей степени демонстрирует выученную беспомощность. Пессимисты «обвиняют себя и прогнозируют продолжение неудач на более длительный период и на большее количество ситуаций». Оптимисты обвиняют не себя, а обстоятельства, и не впадают в депрессию даже в случае серьезного разочарования. Те, кто реагирует на неблагоприятные факторы как на постоянные, внутренние и всеобъемлющие для всей своей жизни, будут страдать во всех жизненных областях. Те же, кто рассматривает эти же неблагоприятные факторы как внешние, временные и ограниченные по своему влиянию, получают заметное преимущество во всех областях своей жизнедеятельности, начиная от продуктивности и кончая здоровьем.

Дальнейшие исследования М. Селигмана и его коллег позволили выявить колоссальные различия между теми, кто реагирует на неприятности как оптимист, и теми, кто демонстрировал пессимистическую реакцию. Управляющие-оптимисты достигают успеха значительно быстрее пессимистов, студенты-оптимисты учатся намного лучше студентов-пессимистов. Люди выбирают лидеров-оптимистов. Команды оптимистов всегда выигрывают у команд пессимистов. Этот список можно продолжать и продолжать. В своем самом длительном по времени исследовании М. Селигман и Дж. Вейланд показали, что те, кто реагирует оптимистично, живут дольше тех, кто склонен к пессимистическим реакциям. Применяв новую методику анализа дневниковых записей пожилых людей, они обнаружили то, как люди реагировали на неблагоприятные факторы на протяжении всей своей жизни. Результаты показали, что реакции оставались устойчивыми в течение 52 лет [5].

Модель формирования феномена выученной беспомощности в рамках атрибутивного подхода, предложенного М. Селигманом, отражена на рис. 1.

Автор предположил, что каузальная атрибуция детерминирует реакции на непреодолимые события. Исходя из посылки, что люди не только фиксируют на-

блюдаемое событие, но и стремятся понять его причины, М. Селигман отмечает важность фактора контролируемости событий. В случае фиксации элемента неконтролируемости происходящего человек задает себе вопрос – почему это происходит? Именно ответ на этот вопрос (каузальная атрибуция) детерминирует значимость психологической реакции на неконтролируемость, включая такие ее особенности, как депрессивность реакции или формирование чувства стыда. Показатель базисной интернальности в атрибутировании связан с уровнем самоуважения и самооценкой. Лица, проявляющие склонность к интернальности, стабильности и глобальности причинности, отличаются повышенной депрессивностью. Каждое из этих измерений может влиять на формирование депрессии. Интернальность (или локус контроля) фиксирует связь самооценки с реакцией на негативное событие, временная стабильность фиксирует степень «зрелости» беспомощности, т. е. ее протяженность во времени. Измерение глобальности или генерализованности фиксирует широту экстраполяции беспомощности. Если негативное событие атрибутируется специфической причине, то последствия не столь разрушительны, если же негативное событие атрибутируется глобальной причине («потому, что я неудачник»), то беспомощность будет генерализована на большой круг ситуаций, что приведет к глобальной беспомощности.

М. Селигман делает вывод о наличии индивидуальных различий в причинных объяснениях событий, проявляющихся в особенностях стиля атрибутирования. Такая стилистическая особенность, как интернальность, стабильность и глобальность атрибутирования негативных событий и выступает основанием депрессии [5].

Еще один важный фактор, играющий серьезную роль в возникновении выученной беспомощности, это жизненные события. Реальное неконтролируемое негативное событие в сочетании с малоадаптивным атрибутивным стилем обуславливает ожидание неконтролируемых негативных событий в будущем и, как следствие, появление симптомов выученной беспомощности. Содержание самих событий влияет на атрибуции, связанные с ним, и может влиять на атри-

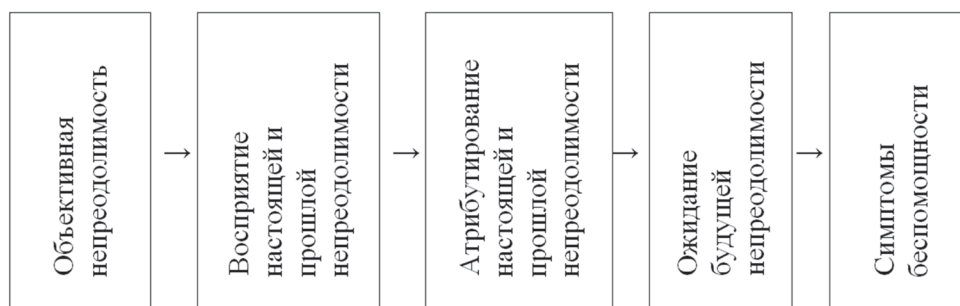


Рисунок. 1.

Модель формирования выученной беспомощности.

бутивный стиль в целом, изменяя его в сторону более пессимистического, что снижает толерантность к возникновению беспомощности. Возникновение симптомов выученной беспомощности обусловлено не только наличием травмирующих событий, но и их интенсивностью.

Теоретический анализ феномена выученной беспомощности в русле теории поля К. Левина [1], позволил сделать следующие выводы.

1) Беспомощность – это форма полезависимого поведения, она представляет собой повторяющиеся (хронические) затруднения процесса творческого приспособления, связанные с отказом от достижения своих целей и преодоления препятствий, с неразрешенными внутренними конфликтами и с накоплением незакрытых гештальтов (неудовлетворенных потребностей).

2) Беспомощность имеет прямую связь с сопротивлением удовлетворению потребностей и с соответствующими ему нарушениями цикла контакта.

3) Отказ от преодоления препятствий связан с ослаблением естественной потребности человека в свободе и независимости.

4) Не опыт успеха сам по себе, а опыт преодоления трудностей, опыт активного поиска «иммунизирует» человека к неудачам, повышает его сопротивляемость. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует способность к активному преодолению и, в сущности, не способствует повышению уверенности в своих силах.

5) Преодоление препятствий, как и самой беспомощности, зависит от возможности человека «стать над силами поля», научиться его «переструктурированию», изменить свое отношение к внешним и внутренним препятствиям.

6) Противоположностью беспомощному поведению можно считать поисковое поведение. Поисковая активность успешнее стимулируется задачами, не имеющими однозначного решения, а не задачами, ответ на которые полностью предопределен исходными услови-

ями.

7) Пробуждение потенциала поисковой активности требует усилий в направлении собственного развития и самостановления, свободного самовыражения, высвобождения и интеграции спонтанности и произвольности.

Опираясь на сделанные выводы, нами было выбрано направление поиска новых методов в исследовании феномена беспомощности как полезависимого поведения. Было решено, что использование проективных методов расширит возможности такого исследования. Оно было ориентировано на выявление индивидуальных, «уникальных» способов адаптации беспомощной личности к социальному окружению и себе самой. Исходя из анализа беспомощного поведения как полезависимого, задачи проективного исследования заключались в выявлении следующих признаков нарушенной адаптации беспомощной личности к социальному окружению и себе самой:

- сопротивление удовлетворению своих потребностей;
- нарушения цикла контакта;
- наличие неразрешенных внутренних конфликтов;
- представление о непреодолимости препятствий, отказ от поиска;
- отсутствие стремлений к активной деятельности, «витание в облаках»;
- неспособность к спонтанному самовыражению;
- низкая самооценка, отсутствие интереса к себе, страх неудачи;
- стереотипное, непродуктивное поведение в условиях неопределенности;
- зависимость от внешних условий и значимых лиц;
- ригидность сценариев приспособления к жизненной ситуации.

В исследовании принимали участие ученые, преподаватели, филологи, программисты, поэты, музыканты, инженеры, менеджеры, студенты, учащиеся в возрасте от 15 до 38 лет. Общее количество испытуемых 31 человек.

Исследование проводилось в несколько этапов: выявление признаков беспомощности; психографическое исследование; пятишаговый проективный эксперимент; сопоставление результатов всех этапов тестирования, анализ сценариев.

Выявление признаков беспомощности проводилось на основании результатов исследования

Д.А. Циринг [3]. Для диагностики атрибутивного стиля использовался опросник атрибутивного стиля М. Селигмана (ASQ). Для диагностики симптомов депрессии использовалась шкала самооценки депрессии Бека (BDI). Для изучения активности применялась методика самооценки самочувствия, активности и настроения (CAH). Индивидуальные особенности испытуемых изучались при помощи 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла. По результатам тестирования было выделено три группы с разными показателями проявления беспомощности: «беспомощные» (8 человек), «небеспомощные» (4 человека) и группа с промежуточными показателями (19 человек).

На втором этапе испытуемым был предложен психографический тест Либиных «Конструктивный рисунок человека из геометрических форм» [2]. Определение психотипов позволило узнать доминирующее состояние и поведение испытуемых, их актуальное состояние, стремления к изменениям, подавленные тенденции и социальное Я. Не менее содержательными оказались комментарии участников эксперимента, то есть ответы, данные ими на вопросы о том, кем является нарисованный персонаж, какой у них характер, что они делают, какие проблемы имеют и каким образом их разрешают.

Пятишаговый проективный эксперимент планировался как поэтапное погружение испытуемого в проективную игру. С первого шага персонаж рисунка становился «главным героем» и мог себя проявить с разных сторон – в рисунках, в сказочных историях и в монологах.

1 шаг: тест «Рисунок несуществующего животного».

2 шаг: рассказ о животном и его проблемах. Стигматическим материалом теста служил рисунок самого испытуемого. В исследовании использовалась схема анализа и интерпретации рассказов по Меррею, Томкинсу и Рапапорту. Результатом интерпретации становится своеобразный портрет героя: его доминирующие желания, потребности, чувства; каким воздействиям среды он подвергается, активен или пассивен во взаимоотношениях с предметным и социальным миром, возможно ли удовлетворение его потребностей, или они вступают в противоречие с требованиями среды или другими тенденциями героя; что составляет его мировоззрение и т. д.

3 шаг: монолог от лица персонажа рисунка и рассказа. Используя механизм проекции, испытуемый может более свободно выразить переживание собственного чувства или готовности к действию как свойство

персонажа.

4 шаг: история с хорошим концом. Этот шаг служил особой цели – определению проблемных мест рассказов испытуемых, степени «зависания» на негативном, безвыходном сценарии.

5 шаг: вопросы к рассказам. Испытуемым предлагался ряд вопросов, логически следующих из предыдущих заданий, но обращенных уже к самому испытуемому с целью выявления присущего данному человеку образного восприятия преград.

Исследование возможности пошагового погружения испытуемого в проективную игру представляло особый интерес. С первого шага персонаж рисунка становился «главным героем» и мог себя проявить с разных сторон – в рисунках, в сказочных историях и в монологах. Этот процесс должен был отразиться и на ответах на вопросы, которые непосредственно следовали за предложенными заданиями и были обращены уже к самому испытуемому. Возможность такого погружения в тему позволяет наиболее ярко выявить свойственные данному индивиду потребности и внутренние конфликты, переживания и отношение к проблемам, его самооценку, способы разрешения ситуации, стереотипы поведения и типичные сопротивления.

Анализ результатов всех шагов тестирования в соответствии с задачами исследования и их сопоставление с результатами предыдущих этапов позволил выделить несколько стандартных сценариев беспомощного поведения, названных сценариями сопротивления и имеющих свойственный им вектор, показывающий направление и способ удаления от осознания и удовлетворения потребностей, а также основные причины отказа от цели и от преодоления препятствий. Отдаленность вектора от осознания потребностей личности соответствует степени сформированности признаков беспомощности (рис. 2).

1. «Разочарование» (ретрофлексивный вектор сопротивления) возникает как следствие убежденности индивида в несоответствии своего внутреннего мира и мира окружающего, в невозможности воплощения своих целей и желаний в противостоящей ему среде, не принимающей его ценностей и прав, и ведет к изоляции и противопоставлению со средой.

2. «Ответственность» (интродективный вектор сопротивления) является результатом скрупулезного следования устоявшимся ценностям, нормам и традициям среды, повышенных требований к себе и другим, жертвенности и гиперответственности.

3. «Беззаботность» (конфлуэнтный вектор сопротивления) выражает желание уклониться от негативных эмоций и совершения усилий для достижения цели возвращением в состояние детской беззаботности, «слияния» со средой.

4. «Зависимость» (проективный вектор сопротивления) есть результат потери контакта с собой, отождествления с группой и значимыми лицами и ожидания спасения извне, от того, кто сможет взять ответственность за проблемы и нужды «зависимого».

Было выделено 4 типа и 12 подтипов беспомощного поведения, воплощающих описанные сценарии сопротивления и связанных с персональным отклонением вектора сопротивления. Степень отклонения вектора соответствует степени проявленности признаков беспомощности.

Эти четыре сценария были проявлены в разной мере всеми участниками эксперимента. Чаще они встречаются не в чистом виде, а с различным отклонением вектора в соседнюю область: «ответственный» может быть «разочарованным» или напротив, стремиться к слиянию с теми, за кого отвечает; «беззаботный» и «разочарованный» могут проявлять достаточно высокий уровень ответственности или находиться в

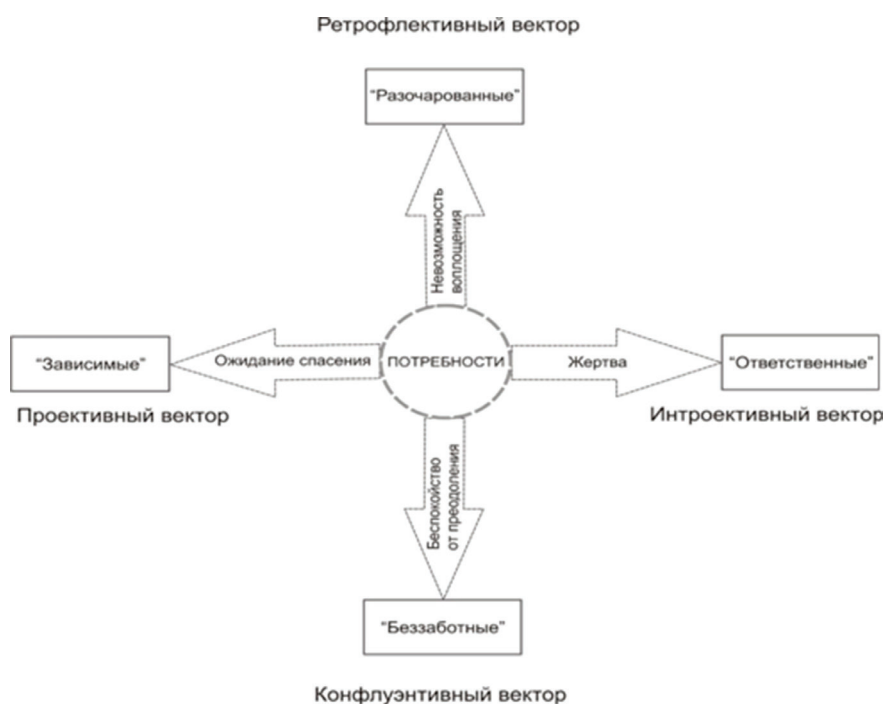


Рисунок 2.

Сценарии беспомощности как сценарии сопротивления

полной зависимости и т. д.

Горизонталь – *плоскость манипуляций*, связанная с проявлениями активности, с отношениями, с основными способами взаимодействия с внешним миром. Вертикаль – *плоскость самовыражения*, связанная с абстрактным мышлением, с творческими способностями, с проявлениями воображения, эмпатии, восприимчивости.

Участники эксперимента проявили себя по-разному, противоречиво отвечая на вопросы тестов. Противоречия в результатах их тестирования, исходя из описанных сценариев, можно объяснить достаточно просто: «ответственные» и «беззаботные» склонны скрывать (по разным причинам и разными способами) свои негативные эмоции, «разочарованные» способны честно признать свою депрессию, подавленную активность и чувство беспомощности (а иногда и преувеличивать свои симптомы), а «зависимые» даже готовы с их помощью манипулировать другими людьми. В связи с этим в первоначально выделенную группу «беспомощных» попали только представители двух последних типов. Это ясно показывает, что традиционных способов диагностики беспомощности не может быть достаточно для обоснования подобного диагноза, а также говорит о необходимости изучения защитных механизмов как составной части сценариев беспомощности.

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило выделить как минимум 4 типа и 12 подтипов беспомощного поведения. Результаты проведенного исследования могут быть использованы для разработки новых методов диагностики беспомощности и последующей эффективной коррекции (например, в рамках гештальт-терапии, психодрамы, символ-драмы, рисуночной психотерапии, танцевально-двигательной терапии и т. д.).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Левин К. Топология и теория поля // История психологии. XX век: Хрестоматия для высшей школы / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. С. 236-246.
2. Либин А.В., Либина А. В., Либин В. В. Психологический тест: конструктивный рисунок человека из геометрических форм. М.: Эксмо, 2008. 368 с.
3. Циринг Д.А. Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук (19.00.01). Челябинск: 2001. 157 с. РГБ ОД,

61:02-19/215-7.

4. Seligman M.E.P. Comment and integration. Journal of Abnormal Psychology, 1978. 87(1), p. 165 – 179.

5. Seligman M.E.P., Weiss J. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity. Behavior Research and Therapy. 1980, 18, 459-512.

6. Комер Р.Д. Основы патопсихологии: <http://bookap.by.ru/genpsy/komer/gl32.shtm> <22.12.08>

BIBLIOGRAPHY

1. Lewin K. Topology and Force field analysis // History of psychology of XX century: Chrestomathy for high school / Edited by P.Y Galperin, A.N. Jdan. M.: Academicheskii Project; Ekaterinburg: Delovaya kniga, 2005. P. 236-246.

2. Libin A.V., Libina A.V., Libin V.V. Psychographic test: constructive drawing of a man of geometric shapes. M: Eksmo, 2008. 368 p.

3. Cyring D.A. Phenomenon of learned helplessness in ontogenesis of personality: Abstract of thesis PhD in Psychology (19.00.01). Chelyabinsk: 2001. 157 p.

4. Seligman M.E.P. Comment and integration. Journal of Abnormal Psychology, 1978. 87(1), p. 165 – 179.

5. Seligman M.E.P., Weiss J. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity. Behavior Research and Therapy. 1980, 18, 459-512.

6. Komer. R.D. Fundamentals of pathopsychology: <http://bookap.by.ru/genpsy/komer/gl32.shtm> <22.12.08>