

Бородина Викторина Николаевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный

университет путей сообщения

императора Александра I»

г. Санкт-Петербург

СЕМЬЯ КАК ФАКТОР РИСКА В ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема личностной беспомощности у детей и подростков, которая формируется в результате влияния семейной среды, дисгармоничного типа семейного воспитания. Показано, что с целью предупреждения развития личностной беспомощности необходимо создавать в семье отношения взаимного уважения, доверия, поддержки, поощрять автономность ребенка, признавать его право на самостоятельный выбор своего жизненного пути, предъявлять разумные и адекватные требования, формировать опыт активного поискового поведения, что будет способствовать полноценному развитию личности.

Ключевые слова: выученная беспомощность, личностная беспомощность, семья, дисгармоничный тип воспитания.

В современном мире в условиях экономической и политической нестабильности и неопределенности большинство людей не ощущают себя способными проявлять активность и самостоятельность в выборе своего жизненного пути. Вместо инициативы и активности в своих действиях индивид предпочитает уход от решения проблем, отказ бросать вызов обстоятельствам, преодолевать различного рода трудности, становится пассивным, равнодушным, инертным, покорным. В этой связи проблема формирования личностной беспомощности приобретает особую значимость, поскольку выступает в качестве фактора, препятствующего развитию личности и оказывающее влияние на общее

функционирование человека, его физическое и психическое здоровье и социальное благополучие.

Изучением проблемы беспомощности в зарубежной психологии занимались такие ученые как S. Maier, M. Seligman, R. Solomon и др. (экспериментальное исследование выученной беспомощности у животных), D. Hiroto, W.R. Miller, M. Seligman и др. (изучение в лабораторных условиях выученной беспомощности у людей).

Феномен выученной беспомощности был впервые предложен и изучен американскими психологами M. Seligman и S. Maier в 1967 году, когда исследовали реакцию собак на удары низковольтным электрическим током [6]. В первой группе собаки не получали никаких ударов током, в то время как собаки другой группы подвергались электрическому воздействию, которые они не могли ни предсказать, ни избежать. Позже животных поместили в бокс с двумя камерами, разделенными низким барьером, через который можно было легко перепрыгнуть. Пол в одной из камер был электрифицирован. Одна группа собак сразу же перепрыгнула на неэлектризованную сторону, а другие собаки не предпринимали никаких попыток избежать удары током несмотря на то, что такая простая реакция как пересечение барьера способствовала бы прекращению действия электрического тока. Исследователи поняли, что эти собаки ранее подвергались ударам током, не имея возможности их предсказать или избежать. Ученые предположили, что животные научились тому, что результаты не зависят от их реакций, что бы они ни делали – это не имело значения. Это явление описывается как выученная беспомощность, которая относится к усвоению или восприятию того, что реакции и результаты независимы. Благодаря своему предыдущему опыту у собак сформировалось когнитивное ожидание, что никакие их действия не предотвратят или не устранят воздействие аверсивного стимула.

С тех пор феномен «выученной беспомощности» вышел за рамки экспериментальной лаборатории, и M. Seligman и др. предлагают его использовать применительно к таким человеческим проблемам как депрессия, развитие, пожилой возраст и т.д [5]. Другие исследователи также утверждали, что модель

выученной беспомощности полезна при изучении интеллектуального развития (C.S. Dweck, B.G. Licht), виктимизации (C.B. Wortman, L. Dintzer) и старения (R. Schulz, B. Hanusa) и т. д.

В ходе дальнейшего изучения данного феномена М.Селигман и его коллеги пришли к выводу, что в ситуациях, которые люди не могут контролировать, происходят нарушения (дефициты) в трех взаимосвязанных сферах [5]:

– мотивационной (отсутствие реакции на поиск другого способа избежать негативной ситуации). Когда люди узнают, что поведение и результаты не зависят друг от друга, ожидание изменения исхода конкретных обстоятельств уменьшается. Снижение мотивации у человека связано с отсутствием стремления инициировать различные действия;

– когнитивной (представление о том, что обстоятельства вышли из-под контроля). Индивиду трудно усвоить реакции, которые могут привести к результату. Другими словами, когнитивный дефицит выражается в неспособности индивида осознать успешность своих действий в достижении желаемого результата;

– эмоциональной (подавленное состояние, возникающее, когда человек оказывается в негативной ситуации, которую, как ему кажется, он не может контролировать или изменить). Считается, что когда индивид не видит связи между своими действиями и результатами, у него появляется разочарование, тревога, фобии, эмоциональное выгорание, депрессия.

Таким образом, выученная беспомощность возникает в результате переживания неконтролируемых и непредсказуемых событий (обычно травмирующих) и отражается в снижении способности справляться с будущими жизненными проблемами.

С тех пор интерес к исследованию данного феномена значительно возрос. В дальнейшем L.Y. Abramson, M.E.P. Seligman, I. Teasdale пересмотрели первоначальную концепцию беспомощности и указали на соответствующие атрибутивные измерения: внутреннее/внешнее, стабильное/нестабильное, глобальное/специфичное. Они предлагают различать всеобщую беспомощность, харак-

теризующуюся верой в то, что результат не зависит от собственных усилий, а также от других людей (внешняя атрибуция) и личностную беспомощность, когда индивид знает, что существуют действия, которые могут привести к желаемым результатам, но он не обладает данными способностями (внутренняя атрибуция) [4].

При всеобщей беспомощности проблема или ситуация настолько сложны, что любому человеку было бы трудно их преодолеть, т.е. проблема существует из-за внешних факторов, которые находятся вне нашего контроля. Люди, испытывающие личностную беспомощность, как правило, имеют низкую самооценку, поскольку считают, что другие, вероятно, могли бы легко разрешить проблемы, но себя считают неспособными предпринять действия, т.е. они склонны искать причины возникшей проблемы в себе.

Измерение «стабильное/нестабильное» вводится, чтобы объяснить хронический характер беспомощности [7]. Стабильные факторы действуют продолжительное время, в то время как нестабильные факторы имеют кратковременный характер. L.Y. Abramson и др. предлагают еще одно атрибутивное измерение: «глобальное/специфичное» [4]. Отнесение неконтролируемости к глобальному фактору подразумевает проявление беспомощности в разных ситуациях. Когда беспомощность связана только с конкретными ситуациями, нарушения будут иметь тенденцию к органичению. Таким образом, в более поздних работах ученых о беспомощности, отводится особая роль атрибутивным измерениям интернальности, стабильности и глобальности.

Следует отметить, что помимо направления исследований выученной беспомощности как особого психологического состояния, возникающего в результате влияния неконтролируемых и непредсказуемых воздействий и проявляющееся в нарушениях мотивационных, когнитивных и эмоциональных сферах, существует другое направление, связанное с изучением личностной беспомощности как устойчивой психологической характеристики личности. Идея о разделении беспомощности как состояния и как свойства личности принадлежала отечественным ученым Д.А. Циринг и Н.А. Батурину в 2000-х годах и была поддержана исследо-

вателями Е.А. Естафеевой, И.В. Пономаревой, Ю.В. Яковлевой и др. Д.А. Циринг, разработав целостную концепцию личностной беспомощности, рассматривает выученную беспомощность как возможное проявление личностной беспомощности. Под личностной беспомощностью понимается совокупность "...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 цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности» [2. С.112].

Формирование личностной беспомощности можно рассматривать как результат раннего опыта социализации. Родительское отношение является важным условием процесса социализации ребенка.

Семья оказывает влияние на человека на протяжении всей его жизни, но наиболее значимо это влияние в период детства, когда закладывается базовое доверие/ враждебность к миру, чувство не/защищенности, формирование привязанности к родителям. В этой связи условием нормального развития ребенка на раннем этапе онтогенеза является удовлетворение его физиологических и эмоциональных потребностей. Например, у детей, выросших в специальных учреждениях, часто проявляются симптомы беспомощности даже в младенчестве. Когда детям нужна помощь, и никто к ним не приходит, у них может остаться ощущение, что никакие их действия не изменят ситуацию. Повторяющийся опыт, который усиливает чувства беспомощности и безнадежности, может привести к тому, что, достигнув зрелости, человек будет считать, что он ничего не сможет сделать, чтобы решить свои проблемы. Поэтому в таких случаях у большей части людей формируется незрелое поведение, отсутствует способность к самостоятельным и активным действиям.

У детей, которые в детстве и подростковом возрасте подвергались жестокому обращению и безнадзорности, также может возникнуть личностная беспомощность. Последствиями эмоционального насилия могут быть формирова-

ние ненадежных типов привязанности, и пострадавший обвиняет себя в жестокости к нему обращении, что приводит к появлению у него эмоционального расстройства и к чрезмерно пассивному поведению. Психологическое насилие часто сочетается с другими формами жестокого обращения. Дети, постоянно испытывающие пренебрежение со стороны значимых взрослых (родителей), скорее всего, будут воспринимать себя как беспомощных и малоценных. В результате индивид приобретает убежденность в том, что независимо от того, что бы он ни делал, он не сможет изменить текущую ситуацию или будущее. Все это, в конечном счете, приводит к формированию личностной беспомощности как устойчивого психологического свойства личности.

В качестве фактора риска в формировании личностной беспомощности можно выделить характер дисциплинарных воздействий, т.е. систему наказаний и поощрений, применяемых со стороны родителей по отношению к детям. Наиболее распространенными видами наказаний являются вербальная агрессия, которая выражается в виде окриков, порицания, негативной оценке личности ребенка, лишение родительской любви (демонстрация родителем отвержения в открытой форме по типу: «Я больше тебя не люблю»), физическая или социальная изоляция ребенка (запереть в комнате, запретить гулять и т. д.), лишение благ и привелегий, инициирование чувства вины, принуждение к действию без объяснения причин. Частые наказания вызывают у ребенка чувство вины, снижение самооценки, нежелание принимать себя. Снижение самооценки может навредить системе психологической защиты индивида и привести к ряду психологических проблем, таких как, например, депрессия. Личностная беспомощность возникает потому, что у людей есть достаточно сильное стремление защитить свою самооценку, когда они сталкиваются с многочисленными неудачами в неконтролируемых условиях, приписывая причину недостаткам собственных способностей. Поэтому, чтобы защитить свою самооценку, люди склонны сокращать усилия, что в итоге приводит к возникновению личностной беспомощности.

Типы семейного воспитания также могут выступать в качестве важного фактора, способствующего формированию личностной беспомощности у детей

и подростков. Так, исследование, проведенное Д.А. Циринг, И.В. Пономаревой и др., среди подростков от 13 до 16 лет показало, что при потворствующей гиперпротекции родители стремятся максимально удовлетворить потребности подростков, воспитывая неподготовленного к самостоятельной жизни молодого человека. Аналогично, доминирующая гиперпротекция лишает ребенка самостоятельности, подавляет чувство ответственности и долга. Воспитание по типу повышенной моральной ответственности отличается чрезмерным количеством требований-обязанностей, предъявляемых ребенку и не соответствующим его возможностям, что препятствует полноценному развитию личности подростка. Избыточность требований-запретов, страх перед их нарушением, способствует тому, что ребенок теряет автономность в управлении событиями в собственной жизни. При противоречивом воспитании, характеризующимся непоследовательностью применяемых к ребенку воспитательных стратегий и тактик, которые он не в состоянии предвидеть, а следовательно, и оказывать на них влияние. Противоречивое воспитание приводит к формированию у подростка неуверенности в себе, личностной тревожности, что является показателями личностной беспомощности [3].

О.Н. Истратова, Л.А. Вапельник отмечают, что важную роль в развитии личностной беспомощности играют такие травмирующие события как смерть родителя(ей), разрушение семьи, болезнь родителя перед смертью, повторный брак родителя и т. д. Авторами также отмечается, что неполная и малообеспеченная семья является существенным фактором риска в формировании личностной беспомощности у детей и подростков [1]. Ребенок, воспитывающийся в неполной семье одним из родителей (как правило матерью), менее защищен, поскольку лишен моральной и социальной поддержки со стороны другого родителя, переживает эмоциональный дискомфорт, передающийся от матери. В результате ребенок теряет контроль над событиями, происходящими вокруг него, не получает достаточного опыта активного влияния на ситуацию.

Таким образом, личностная беспомощность у детей и подростков формируется в результате влияния семейной среды, дисгармоничного типа семейного вос-

питания. В этой связи важно отметить, что с целью предупреждения развития личностной беспомощности необходимо создавать в семье отношения взаимного уважения, доверия, поддержки, поощрять автономность ребенка, признавать его право на самостоятельный выбор своего жизненного пути, предъявлять ему разумные и адекватные требования, формировать опыт активного поискового поведения, что будет способствовать полноценному развитию личности.

Список литературы

1. Истратова О.Н. Роль семьи в формировании личностной беспомощности в подростковом возрасте / О.Н. Истратова, Л.А. Вапельник // Гуманитарные научные исследования. – 2013. – №10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://human.snauka.ru/2013/10/3931> (дата обращения: 13.06.2023). EDN REZWND
2. Циринг Д.А. Психодиагностика личностной беспомощности: проблемы и методы / Д.А. Циринг, Е.А. Евстафеева // Сибирский психологический журнал. – 2011. – №41. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihodiagnostika-lichnostnoy-bespososchnosti-problemy-i-metody> (дата обращения: 13.06.2023). EDN OPWXZF
3. Циринг Д.А. Особенности семейных взаимоотношений, детерминирующие формирование личностной беспомощности у подростков / Д.А. Циринг, И.В. Пономарева, Ю.В. Честюнина [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2016. – №59. – С. 22–33. DOI 10.17223/17267080/59/2. EDN VRDAJJ
4. Abramson L.Y. Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformation / L.Y. Abramson, M.E.P. Seligman, I. Teasdale // Journal of Abnormal Psychology. – 1978. – Vol.87(1). – Pp. 49–74.
5. Hiroto D.S. Generality of Learned Helplessness in Man / D.S. Hiroto, M.E.P. Seligman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1975. – №31. – P. 311–327
6. Seligman M.E.P. Failure to Escape Traumatic Shock / M.E.P. Seligman, S.F. Maier // Journal of Experimental Psychology. – 1967. – №74. – P. 1–9.

7. Weiner B. Perceiving the Causes of Success and Failure / B. Weiner, I. Frieze, A. Kukla, L. Reed, S. Rest, R.M. Rosenbaum. – Morristown NJ: General Learning Press. – 1971.