

УДК 159.923

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ В СЦЕНАРИЯХ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Задворных Н.В.

к. полит. н. , студентка магистратуры ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail:Natalia-cherry@yandex.ru

Научный руководитель:

Дикая Л.А.

к.пс.н., доцент ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

Аннотация: Феномен выученной беспомощности относительно молодое понятие, которое в нашей стране изучено недостаточно глубоко и всесторонне. Мы хотели рассмотреть некоторые причины, ведущие к развитию выученной беспомощности, показать нехарактерность её внезапного проявления и зависимость этого феномена от предшествующего жизненного опыта человека.

Ключевые слова: выученная беспомощность, гиперопека, симптомы выученной беспомощности, социальное сиротство, установки беспомощности.

CAUSES OF SYMPTOMS IN SCENARIOS LEARNED HELPLESSNESS

Zadvornykh N.V.

Abstract: The phenomenon of learned helplessness is a relatively young concept, which in our country has not been studied deeply and comprehensively enough. We wanted to consider some of the reasons leading to the development of learned helplessness, to show the uncharacteristic nature of its sudden manifestation and the dependence of this phenomenon on a person's prior life experience.

Keywords: learned helplessness, hyper-care, learned helplessness symptoms, social orphanhood, helplessness attitudes.

Современное общество живет в век компьютерных технологий и инноваций, идёт масштабное поглощение человека искусственным интеллектом. События в мире чаще всего становятся все более непредсказуемыми и неконтролируемыми, в связи с этим возникают очень выгодные условия для развития беспомощности личности человека. Всё чаще не только на слуху, но в мироощущении появляется понятие депрессии, которое непосредственно связано с феноменом выученной беспомощности. Событийность настолько быстротечна, что требует от человека гибкости,

подстройки под новые условия, высокой стрессоустойчивости и, самое важное, уверенности в себе.

Феномен выученной беспомощности относительно молодое понятие, т.к. был открыт только в 1967 г. американским ученым Мартином Селигманом, который провел серию экспериментов над собаками, и позже вместе со своим соратником Майером сделал вывод, что беспомощность зарождается на основе познания отсутствия контроля над затруднениями. Понятие выученная беспомощность достаточно широко изучалась и изучается в зарубежной психологии. «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» [1]. В нашей стране этот феномен изучен недостаточно глубоко и всесторонне и чаще всего рассмотрены смежные явления, такие как стресс, фрустрация, неудача, депрессия, которые связаны с влиянием отрицательных событий на человека и т.д. [4]. В связи с этим, на наш взгляд, есть необходимость изучить эту проблему более глубоко.

Зная общую картину выученной беспомощности, есть необходимость выделения клинических симптомов и установок, при наличии которых синдром беспомощности будет развиваться. Установки, в данном случае негативные, являются барьером, которые мешают человеку выйти из состояния выученной беспомощности. Проблема установок состоит в том, что человек начинает мыслить стереотипно и шаблонно, а это мешает изменить программу для перестройки мышления. Существуют следующие установки, при которых развивается синдром: - это происходит только со мной; - это будет происходить во всем, за чтобы я не взялся; - это будет происходить везде и всегда; - выхода нет. Если проработать данные

установки, то есть вероятность выхода из состояния выученной беспомощности.

Существуют личностные характеристики, которые необходимо включить в симптоматическую картину выученной беспомощности: низкая самооценка, робость, тревожность, развитый пессимизм, отсутствие веры в себя, бедная фантазия, эмоциональная неустойчивость, безразличие. Наряду с личностными характеристиками, при таком расстройстве демонстрируются поведенческие признаки: - лихорадочное (суетливое) поведение, которое не совпадает с проблемой и не приводит к выходу из сложившейся ситуации; - стремительный отказ от действий, для изменения, происходящего к наиболее благоприятному результату; - вялотекущая реакция на происходящее; - склонность к стереотипному виду поведения; - развитие агрессивной реакции; - изменение целей при неудачах и т.д.

Рассмотрим причины возникновения выученной беспомощности. Здесь необходимо разделять формирование данного состояния у детей и взрослых. Когда в жизни взрослого человека возникают постоянно повторяющиеся сценарии, где приходится сталкиваться с решением сложных задач и результатом становится претерпевание неудач, то наступает состояние так называемых «опущенных рук», когда кажется, что невозможно что-то изменить. В сознании фиксируется установка, что неудача это закономерность, а удача - случайное явление. С детьми вопрос обстоит более сложно, потому что список причин обширнее. Рассмотрим наиболее явные причины развития состояния беспомощности у детей.

1. Воспитание. Когда родители закладывают беспомощность неосознанно: например, гиперопека – характеризуется чрезмерным вниманием и контролем любых действий ребенка и отсутствием какой либо самостоятельности у него; либо противоположное действие, когда на него возлагается крайне высокая степень ответственности. Еще одним вариантом может стать жестокое отношение в виде обид и оскорблений (деспотичное поведение родителей); либо противоположное поведение, когда родители

пытаются благими намерениями регулярно решать за ребенка все трудности, которые встают на пути его становления; а также хаотичное воспитание – когда в семье отсутствует единый стиль поведения родителей по отношению к одним и тем же ситуациям и наблюдаются частые разногласия.

2. События и установки. Переживание тяжелых жизненных обстоятельств, которые не поддаются контролю со стороны ребенка, это могут быть потеря и смерть близких, развод родителей, а также вступление в новый брак, обиды со стороны сверстников. А так же причиной формирования выученной беспомощности может оказаться такой фактор, как социальное сиротство. Именно дети из детских домов подвержены выученной беспомощности, так как их действия никак не влияют на отношение общества к ним, а также отсутствие в детских домах типичных забот, которые характерны в обычных семьях (уборка, совершение элементарных покупок), что ведет к формированию иждивенческой позиции [5].

3. Отсутствие успеха. Полное или частичное отсутствие разграничения между реальным и идеальным я, когда ребенок себя идеализирует и при первой неудаче может начать переживать свою беспомощность; критика совершенных действий, которые завершились отсутствием результата или полной неудачей; а так же серия неудачного опыта или результата может снизить желание повторить попытку или вызвать боязнь принять решение, чтобы поменять ситуацию.

Зная причины проявления симптомов, изучив жизненный опыт человека можно установить причину появления данного состояния, а это в свою очередь поможет облегчить работу психолога для устранения выученной беспомощности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Комер Р. Основы патопсихологии: монография. СПб.: Нева, 2001. 560 с.
2. Милова Ю.В. Личностное здоровье и регуляция эмоций [электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2016. – №2. – С 84-87. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26133881> (дата обращения 14.04.2019).

3. Милова Ю.В. К вопросу о личностном здоровье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2015. – №2. – С 27-30. [Электронный ресурс] – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25498177> (дата обращения 14.04.2019).

4. Стручкова А.А., Андросова М.И. Формирование личностной беспомощности у подростков как следствие деформации родительско-детских отношений// Научно-методический электронный журнал «Концепт» –2017–Т.26–С.27-31.[URL:http://e-koncept.ru/2017/770703.htm](http://e-koncept.ru/2017/770703.htm) (дата обращения 12.04.2019).

5. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: автореф. на соиск. ученой степ. д. пс. наук :19.00.01 – Томск, 2010. 42 с. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=19337740> (дата обращения 10.04.2019).