

Демчук О.А.

старший викладач кафедри психології

Уманського державного педагогічного

університету імені Павла Тичини,

м. Умань, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

Історія вивчення психології безпорадності бере свій початок з тридцятих років минулого століття. В дослідженнях російського фізіолога І. Павлова, який вивчав формування експериментальних неврозів у собак, можна зустріти перші описи стану, який пізніше був названий як набута вивчена безпорадність.

Офіційно перші дослідження вивченої безпорадності з'явилися у 70-х років ХХ століття, коли зарубіжні психологи Л. Абрамсон, М. Вісінтайнер, К. Двек, Б. Овермайер, К. Петерсон, А. Стоун, Дж. Тісдейл, Д. Хірто, Х. Хекхаузен, які зробили перші спроби узагальнити досвід, фізіологів та зоопсихологів.

Синдром вивченої безпорадності був вперше описаний американськими психологами Мартіном Селігманом і Стівеном Маєром (Seligman, Maier, 1967) на підставі експериментів на собаках при їх подразненні електричним струмом.

Феномен вивченої безпорадності Мартін Селігман виявив у період розвитку психологічної науки під впливом оперантного навчання Б. Скіннера. У концепції Б. Скіннера покарання, як негативне підкріплення, забезпечує уникнення тваринам вже відомих дій, при цьому за допомогою покарання неможливо навчити тварину нового типу поведінки. Однак, в ході одного з типових експериментів М. Селігман разом зі своїми колегами С. Маєром і Б. Овермайєром виявили протиріччя з основним положенням теорії біхевіоризму – підпорядкування поведінки тварин і людей принципу «стимул – реакція». Тварини, у яких не було можливості уникати впливу негативних подразників (удар електричного струму) у попередньому аналогічному досвіді,

переставали робити які-небудь спроби врятуватися від болю у наступній частині експерименту і пасивно терпляче зносили його (С. Майер, М. Селігман, 1976; М. Селігман, 1975).

Такий досвід привів тварин у стан безпорадності і пасивності, відсутності мотивації реагувати втечею навіть тоді, коли існувала можливість порятунку. Саме таку поведінку М. Селігман назвав вивченою безпорадністю: досвід неконтрольованих подій може привести до блокування індивідуальних реакцій на подразник, які могли б контролювати цей вплив або уникати його. [1, с. 196].

Через роки, за аналогією з тваринами, вчені провели експериментальні дослідження з людьми, тільки електрострум був замінений на шумові подразники. При цьому піддослідним було запропоновано вирішити ряд логічних задач. Було виявлено, що студенти, які не могли уникнути гучного шуму, що їм заважав, гірше справлялися з поставленим завданням, на відміну від тих, хто міг цей шум припинити (контролювати), а також від тих, хто шуму взагалі не зазнавав. Таким чином зафіксували явище безпорадності: після серії невдач, які йдуть одна за одною, люди стають безпорадними і не роблять спроб змінити життєву ситуацію. Подальші дослідження психології людських відносин підтвердили існування цього феномена у людей [2].

Селігман зазначає, що вивчена безпорадність формується до восьми років і відображає віру людини у ступінь ефективності її дій. Він вказує на три джерела формування безпорадності:

- 1) досвід переживання несприятливих подій, тобто відсутність можливості контролювати події власного життя; при цьому набутий в одній ситуації негативний досвід починає переноситися і на інші ситуації, коли можливість контролю реально існує. До неконтрольованих подій Селігман відносив образи, нанесені батьками, учителями, смерть коханої людини і тварини, серйозну хворобу, розлучення батьків або скандали, втрату роботи;

- 2) досвід спостереження безпорадних людей (наприклад, телевізійні сюжети про беззахисних жертв);

3) відсутність самостійності у дитинстві, готовність батьків все робити замість дитини.

Відносна стійкість набутої вивченої безпорадності підтверджена Ф. Фінхам (Fincham, 1989), М. Бернс і М. Селігманом (Burns, Seligman, 1989), причому останні з названих авторів вважають, що безпорадність залишається на все життя.

Набута вивчена безпорадність характеризується проявом дефіциту у трьох сферах – мотиваційній, когнітивній та емоційній. Мотиваційний дефіцит проявляється у нездатності діяти, активно втручаючись у ситуацію, когнітивний – у нездатності згодом навчатися тому, що в аналогічних ситуаціях дія може виявитися цілком ефективною, і емоційний – у пригніченому або навіть депресивному стані, що виникає через безрезультативність власних дій.

Останнім часом безпорадність, як психологічний феномен, вивчається фахівцями різних наукових напрямків, таких як психологія, соціологія, філософія, медицина та інш.

Набуту вивчену безпорадності пов'язують із пасивною, адаптивною поведінкою людини. Вивчена безпорадність (learned helplessness) – це порушення мотивації у результаті пережитої суб'єктом невідконтрольованості ситуації, тобто незалежності результату від затрачених зусиль («скільки не намагайся, все одно без толку»).

Активне дослідження набутої вивченої безпорадності спостерігається сьогодні в російській психології, яке розпочалось ще у 80-х роки минулого століття. Серед робіт, присвячених вивченню цього феномена, дослідження М. Батурина, Т. Гордєєвої, М. Далгатова, Д. Леонтьєва, В. Ротенберга, В. Ромека, В. Аршавського, В. Ротенберга, Д. Цірінг, І. Дев'ятовської, О. Веденєєвої, О. Давидової, К. Забеліної, Ю. Яковлевої.

Особливий внесок у розвиток психології безпорадності зробив російський учений, доктор психологічних наук М.О.Батурін, який увів термін особистісної безпорадності, що переформується із визначенням «хронічної безпорадності» М. Селігмана.

Батурін М.О. виділяє два види безпорадності: особистісну безпорадність і ситуативну безпорадність. Їх відмінності трактуються наступним чином:

– ситуативна безпорадність формується у суб'єкта у результаті впливу негативної життєвої ситуації, тобто характеризується, як тимчасовий стан;

– особистісна безпорадність – це постійний стан суб'єкта, який не залежить від зовнішніх обставин, що на нього впливають.

Ситуативна безпорадність може проявитися у суб'єкта, у результаті негативних подій, які з ним відбуваються, якщо ж вони зникають, більше не впливають на людину, стан безпорадності через певний час проходить. Особистісна ж безпорадність формується внаслідок песимістичного ставлення людини до себе і до світу в цілому. [3, с. 21]

Цікаву інтерпретацію терміну психологічної безпорадності дає доктор психологічних наук К. Забеліна: «безпорадність – стійке утворення, яке передбачає схильність людини реагувати певним способом на життєві труднощі, що проявляється у поведінці як нездатність до активних дій у ситуації фрустрації, стресу. В основі безпорадності лежать когнітивні особливості, сприйняття та інтерпретації інформації (песимістичний ситуативний стиль), а також ряд пов'язаних з ним емоційних, мотиваційних і поведінкових особливостей»[4, с. 60]

З точки зору доктора психологічних наук Д. Цірінг «особистісна безпорадність – це якість суб'єкта, яка включає в себе єдність специфічних особистісних особливостей, що формуються у процесі взаємодії внутрішніх умов із зовнішніми, обумовлена низькою здатністю перетворення дійсності, поєднану зі складністю постановки мети і її досягненням та управлінням життєвими подіями [5].

М. Єнікеев у психологічному енциклопедичному словнику дає таке визначення безпорадності: «Вивчена безпорадність – стан діяльній пасивності в окремих ситуаціях, що виникає у результаті систематичних невдач, непереборних перешкод; має тенденцію до генералізації – поширенню на суміжні види діяльності» [6, с.70].

Нині у зарубіжній психології вивчену безпорадність прийнято розглядати не тільки як стан, але як стійке специфічне утворення особистісного рівня, що включає в себе поєднання певних особистісних особливостей, песимістичного атрибутивного стилю і стійких невротичних порушень, яке отримало назву особистісної безпорадності.

Література

1. Корсини, Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия [Текст] / под ред. Р.Корсини и А.Ауэрбаха 2-е издание. 2006 год, СПб : Питер, 936 стр.

2. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death / Seligman M.E.P. – San Francisco: Freeman. – 1975.

3. Батурин Н.А. Ситуативная и личностная беспомощность // 52 научная конференция преподавателей: Материалы конференции преподавателей факультета психологии / Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – С. 21-22.

4. Забелина Е.В. Взаимосвязь беспомощности и коммуникативной активности в подростковом возрасте // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. №32 (70): Аспирантские тетради. Ч.II. – СПб., 2008. – С.58-62.

5. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности Автореф. на соискан. уч. ст. д-ра психол. наук. – Томск, 2010 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-psihologiya-lichnostnoy-bespomoschnosti>

6. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.; ТК Велби: Проспект, 2006 – 560 с.