

УДК 159.96

Е. А. Фролов

О моделях исследования выученной беспомощности

Аннотация:

В статье рассматриваются теоретические и методологические проблемы исследования выученной беспомощности. Описывая современные представления о выученной беспомощности, автор подчеркивает актуальные тенденции в методологии и теории обозначенной области исследования. С позиций культурно-исторического подхода отмечается одно из направлений преодоления наметившихся проблем в теории и практике феномена выученной беспомощности.

Ключевые слова: выученная беспомощность, феноменология выученной беспомощности, генезис выученной беспомощности.

Об авторе: Фролов Евгений Александрович, Государственный университет «Дубна», ассистент кафедры клинической психологии; эл. почта: fvevgeny@gmail.com

Научный руководитель: Хозиев Вадим Борисович, Государственный университет «Дубна», доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой клинической психологии; эл. почта: v_hoziev@mail.ru

В 1978 г. М. Селигман и Л. Абрамсон опубликовали статью, подводящую итоги многолетнего опыта исследований феномена выученной беспомощности (далее – ВБ) [20]. Статья содержала критику бихевиоральных моделей феномена, существовавших до 1960-х гг., которая стала основанием для обширного пересмотра собственной модели ВБ, приводящего к выводу о необходимости обсуждения когнитивной стороны феномена. С этой статьи начинается современный этап изучения беспомощности, характеризующийся поиском когнитивных оснований феномена.

Начиная с конца 1970-х гг. исследования Селигмана и его коллег продвигались по линиям обогащения атрибутивной модели ВБ эмпирическими подтверждениями, а также

изучения связи ВБ с депрессией, тревожностью и другими нарушениями эмоциональной и когнитивной сферы человека [19; 21; 28]. В 1982 г. ими разработан первый количественный метод диагностики ВБ – опросник атрибуции (ASQ), а к середине 1980-х гг. этот опросник уже адаптировали для изучения беспомощности у детей (CASQ) [27]. Это позволило быстро выявлять беспомощных подопечных разных возрастов, исследовать корреляции результатов ASQ и CASQ с результатами других тестов и опросников, а затем и вовсе устранить экспериментальный метод из программы исследования беспомощности, сосредоточив силы на изучении ее коррелятов с различными аспектами жизни человека. Так окончательно завершилась эпоха лабораторных исследований феноменологии ВБ у человека.

Изменения в процедуре исследования ВБ привели к тому, что уже к середине 1980-х гг. ВБ была фактически приравнена к негативному стилю атрибуции: диагностика беспомощности проводилась как диагностика стиля атрибуции при помощи ASQ и CASQ. В конце 1990-х гг. Селигман сосредоточился на построении теории «выученного оптимизма», которая должна была показать противоположные ВБ феномены, найти методы профилактики и пути преодоления беспомощности, уже окончательно понимаемой в качестве негативного стиля атрибуции [29; 30]. Постепенно стирались границы беспомощности и других феноменов, объясняемых через негативный стиль атрибуции, например, депрессией: «Абрамсон и коллеги (1978) ..., похоже, не замечают фундаментальной идентичности переформулированной теории беспомощности с теорией депрессии Бека» [22].

По мнению К. Ханер, модель, разработанная Селигманом, по мере своего развития теряет валидность из-за чрезмерного расширения значения основных понятий [22]. Так, «срезовой» и количественный характер исследовательских процедур и неоднозначность методологии моделей ВБ стали той почвой, на которой базируются современные исследования выученной беспомощности. К примеру, в России в исследованиях ВБ Н. А. Батурина, Д. А. Циринг и их коллег центральное место продолжает занимать метод «срезов». Различие в обосновании количественных методов исследования номинальной подменой «компонентной структуры» принципом системности С. Л. Рубинштейна принципиально не меняют положения.

Исследования ВБ разворачиваются через толкование ее причин в понятиях теории деятельности через *факторы* и *корреляции*. В итоге формируется интерпретативная

модель, при которой объяснение фактов становится шире самих фактов. Попытка реализации «принципа развития» приводит к такой же парадоксальной ситуации: описание причин, условий, этапов и законов развития ВБ подменяется описанием разницы характеристик познавательных процессов или свойств личности (по результатам тестирования или опроса) в различных возрастных группах [16].

Сведение качественного по своей сути материала личной трагедии человека, не способного отвечать на требования социума, к количественному и становится наиболее проблемным звеном в исследованиях ВБ. Из этого вытекает целый ряд проблем методологии и теории беспомощности: в исследованиях процветает эклектика теоретических положений (например, положение о единстве сознания и деятельности соседствует здесь с понятиями «адаптация» и «гомеостаз» или с описанием поведения беспомощных людей из исследований М. Селигмана), не находящих ни подтверждения, ни опровержения в эмпирии [15].

В итоге активность субъекта изучается и анализируется в понятиях теории поведения, личность представлена в виде количественных характеристик психики (эмоциональных, мотивационных, когнитивных или волевых *компонентов*, выраженных в результатах тестов и опросников), причины формирования беспомощности трактуются как факторы, в то время как реальные причины (часто иные причины), действующие намного раньше, в момент оформления феномена, остаются скрыты от исследователей. Произвольное соединение различных методических инструментов с разными теоретическими и методологическими положениями приводит к устранению принципа развития из проблемного поля исследования, поскольку все изучаемые факты только на словах получают свое обоснование как действующие во времени. Таким образом, попытки применения теории деятельности к феноменологии беспомощности, как правило, заканчивались оформлением эклектичной модели [1; 8; 9; 10; 17].

Обозначенные тенденции возникают ввиду несогласованности психологов в понимании сущности феномена беспомощности. Принимая без изменений общепринятые теоретические предпосылки, большая часть исследователей занимается внешней стороной вопроса, изучая проявления беспомощности, сопутствующие ей нарушения поведения и психики (пессимистичный уровень атрибуции, депрессию, низкую жизнестойкость, низкий уровень субъектности). Для подобных исследований центральной задачей стало накопление эмпирических данных, а исследование конкретных черт и аспектов

беспомощности с последующим соотнесением их между собой – главным направлением работы.

Многие современные исследователи ВБ придерживаются индуктивного подхода к знанию, согласно которому формулировка общих представлений о феномене в целом должна быть выведена из внимательного изучения, описания и классификации достаточной совокупности эмпирических данных. Первым результатом реализации такого подхода стало накопление огромного количества непроанализированного материала, полученного с помощью количественных методов исследования: опросников, тестов и иных «срезовых» процедур. Сами по себе, взятые как совокупно, так и по отдельности, эти данные практически ничего не дали для системного, целостного понимания содержания и развития беспомощности человека. Из разрозненных результатов опросников и тестов мы получили лишь совокупность статистических соответствий результатов «срезовых» исследований тех или иных сторон поведения и психики подопечных с ВБ (именуемых часто *средней температурой по больнице*). Другим следствием этой программы исследования стала редукция ВБ к тому или иному понятию из общепсихологических теорий.

В исследованиях беспомощности начала прослеживаться тенденция: если у испытуемого встречается теоретически значимый компонент ВБ, то по уже по этому признаку можно точно установить ее наличие. Однако это допущение ведет к односторонним трактовкам феномена, игнорированию тех сторон ВБ, которые не попадают в «ядерное» понятие, не составляют сущность феномена. Редукция беспомощности к какому-то из ее проявлений – результат методологической и теоретической исторически сложившейся традиции.

Считается, что редукция справедлива для ВБ в том случае, когда старая модель беспомощности с ее эмпирическими данными полностью выводится из понятий новой теории. В таком случае предполагается, что классическая феноменология ВБ становится логическим следствием новой теории, в рамках которой отношения экспланандума (феноменология ВБ) и эксплананса (редуцируемого понятия) подчиняются правилам вывода, а значения понятий и описания феноменов инвариантны относительно процесса преобразования теории, то есть редукции (в процессе редукции главные дескриптивные термины экспланандума не теряют своего значения, в результате терминологических

преобразований теоретической модели мы не теряем существенной информации о феномене).

Однако в современных моделях ВБ исходная феноменология оказывается заведомо шире любой теоретической модели, к которой ее пытаются редуцировать. Факты, собранные в разное время разными исследователями, придерживающимися разных теоретических позиций, оказываются нередуцируемыми, из-за чего редукция в исследованиях ВБ приводит к потере той или иной части содержания. Так, например, в современных исследованиях повсеместно игнорируются многочисленные попытки исследователей изучить то влияние, которое оказывают условия жизни и деятельности человека на формирование и изменчивость проявлений ВБ: самостоятельность и свобода выбора действий по улучшению качества своей жизни, сложность строения независимых переменных в экспериментальном формировании беспомощности, возможности осуществлять поиск решений проблемной ситуации [11; 25; 26; 32].

Забытыми остаются экспериментальные факты о влиянии различных аспектов контролируемости событий на формирование ВБ, добытые в ранних исследованиях феномена [23; 24]. Мы можем констатировать фактическое прекращение попыток изучения характеристик гипотетических причин возникновения беспомощности: неуспешности, неудач, неспособности, неконтролируемости событий и др. В попытках найти опору в эмпирии, современная психология приобрела возможность количественного исследования беспомощности, но потеряла в понимании ее содержания. Чтобы понять ВБ не как совокупность феноменологии, а как явление психического характера, сохраняющее свою целостность в деятельности человека, имеющее свои уровни организации, собственное строение, возникающее из предшествующих ей психических форм, необходимо обозначить системные психологические связи и законы, по которым феномен вообще можно рассматривать как психологическое новообразование. Нужно создавать модель феномена ВБ сверху, продвигаясь от теории психики и ее развития к конкретным психическим явлениям и ВБ как частному случаю этой теории.

Такой путь должен гарантировать системность теоретической модели ВБ, ведь сам феномен в ней трактуется как системное, закономерно появляющееся при определенных обстоятельствах новообразование психики. Следовательно, объяснение феномена беспомощности должно исходить из принципиально иного отношения к эмпирическим фактам, учитывающего их связанность с жизнью человека, сложную историю их

происхождения, неслучайность строения и функционального значения в деятельности человека. Исследование ВБ требует учета широкого контекста социальных, культурных и исторических условий своего формирования. Как и другие психологические феномены, беспомощность выступает *сложносочиненным* новообразованием, с точки зрения развития не имеющем ничего случайного в своих проявлениях и структурных компонентах, функционально включенным в деятельность человека, в его реальную жизнь.

Возникает необходимость в новых системных понятиях и глубоком переосмыслении теории, которую, с нашей точки зрения, можно осуществить на основе культурно-исторической концепции. Психологическая система и высшие психические функции, как их понимал Л. С. Выготский, совершенно отличаются от механически соединенных между собой компонентов, структурных элементов. Выготский писал, что «понятие системы и функции... предполагает известную закономерность в построении системы, своеобразную роль системы как таковой, наконец, историю развития и образования системы, в то время как сумма или цепь реакций ничего не предполагает для своего объяснения, кроме простого совпадения, внешней смежности известных стимулов и реакций. Также и понятие психической функции... необходимо предполагает и заключает в себе, во-первых, отношение к целому, относительно которого выполняется известная функция, и, во-вторых, представление о целостном характере самой того психического образования, которое именуется функцией» [2, с. 7].

Таким образом, исследование любой психологической системы следует начинать с выяснения закономерностей ее построения, качественного содержания функционирования этой системы (какие она выполняет функции и какие задачи решает) и истории ее развития. Культурно-историческая концепция и возникает как попытка систематизировать эти области знания, выстроить единое понимание генезиса психики, структуры и функционирования психики в норме и патологии. Эта система взглядов предполагает несколько важных направлений в изучении феноменов психики, которые мы можем перенести на область исследования ВБ:

- изучение беспомощности как психологического новообразования, психологической системы, сформированной в определенной социальной ситуации развития, проявляющейся в ведущей деятельности, от чего зависит ее строение и функции

– основания для такого рассмотрения психологических систем дано в работах Л. С. Выготского [4];

- изучение ВБ должно происходить не методом «срезов», а экспериментально-генетически, через систематическое изменение конкретной проблемной ситуации и через это изучение перестройки ВБ как формы ориентировки – формирующий метод наиболее систематически разработан П. Я. Гальпериным [5; 6; 7].

Таким образом, системное понимание причинности ВБ требует переосмысления классической модели детерминации феномена, центральным моментом которой выступает понятие о систематическом неуспехе как главной детерминанты развития. Сомнения по поводу действующей силы неуспешности возникали еще на заре оформления представлений о причинном характере неуспеха, а из исследований отечественных психологов мы знаем, что неуспешность или препятствия, возникающие в деятельности человека, сами по себе являются неотъемлемыми условиями развития психики в фило- и онтогенезе [20].

В ситуации неуспешности создаются условия для развертывания ориентировки человека, формирования новых действий, средств решения задачи. Систематический неуспех является результатом неполной ориентировки [6; 18]. Таким образом, обычным действием человека в ситуации неуспеха становится либо полноценная ориентировка и формирование нового действия с учетом новых условий задачи, либо применение старого действия, без подстройки к новым условиям, что может привести к новой неудаче. Беспомощностью мы бы назвали невозможность сориентироваться, создающую ситуацию систематического неуспеха.

Переосмысление основных теоретических представлений требует и изменений в методической части исследования. Для построения системной психологической модели ВБ нужно проводить диагностику самого феномена, а не его суррогатов (атрибуции, самостоятельности, эмерджентности, самодетерминации и субъектности и др.). Для этого требуется обследовать подопечного в реальной деятельности:

- беспомощность возникает при выполнении определенных задач и в контексте определенной значимой для человека деятельности, поэтому нам следует выстроить систематическое организованное изучение ее конкретных проявлений в значимой деятельности (как правило, это ведущая деятельность), понять то влияние и эффект, который ВБ оказывает на нее;

- имеются особые требования к исследованию структуры и функционирования ВБ с точки зрения их изменчивости (зависимости от смены ведущей деятельности, от изменения системы отношений беспомощного человека, от появления средств для осуществления успешной ориентировки в проблемной ситуации), ведь диагностика не должна оставаться только фиксацией или детекцией, но обязана давать основания для построения прогноза;

- общие тенденции развития методов обследования подопечных с ВБ показывают необходимость разработки качественного метода диагностики беспомощности через особым способом организованное наблюдение за деятельностью беспомощных подопечных, совмещенное с возможностью варьирования условий этой деятельности (организацией условий, при которых ВБ возникает и исчезает при решении одной и той же задачи), а также с предварительным изучением предыстории проблемы и развития ВБ.

Системное изучение феномена ВБ, видимо, требует неклассического подхода к исследованию. Мы видим попытки создания такого подхода в генетико-моделирующем исследовании, которое возникало как антитезис методу «срезов», а также и в различных психотехнических программах (в том числе и психотерапии как технике). Представляется, что и эти попытки создания единой программы исследования психики в конечном счете сводятся к единой программе исследования психологического смысла психических явлений, их развития и контекста, жизни человека – к консультативному методу [3; 12; 13; 14].

Консультирование – это неклассический метод исследования, но исследовательская программа «порождения и управления кризисами развития, координированной организации распада и развития, уникального сочетания формирования и деформирования в индивидуальных и групповых условиях» [13]. В области психологии выученной беспомощности этот подход позволит:

- провести контекстуальное исследование ВБ, учитывающее всю предысторию развития беспомощного человека, историю развития проблемы с пониманием беспомощности не как совокупности симптомов, накопленных под действием факторов, но нелинейно, как постоянно меняющееся новообразование, являющееся результатом постоянного и изменчивого действия множества условий развития;

- сформулировать стратегию и тактику не только диагностики, но и преодоления ВБ, учитывающую «существенные (вплоть до кризиса развития подопечного с

последующим его преодолением) изменения личности подопечного, а также его окружения», осуществляемую «с учетом зоны актуального и ближайшего развития ... а также предполагает одновременное воздействие на социальную ситуацию развития (прямое – через консультирование членов семьи или близких, либо косвенное – через самого подопечного)» [12].

Учет личности, жизненного контекста формирования беспомощности, ее генезиса – основные требования к программе изучения феномена ВБ, без которых будущие модели неминуемо вернутся к проблематике метода «срезов» и несистемного понимания феноменологии беспомощности.

Библиографический список:

1. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи: Учебное пособие. Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. 100 с.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А. М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
3. Выготский Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. М.: Изд-во экспер. дефектол. ин-та, 1936. 78 с.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982. 488 с.
5. Гальперин П. Я. Психология как объективная наука. / Под. ред. А. И. Подольского. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЕК», 1998. 480 с.
6. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учеб. для вузов / П.Я. Гальперин. М.: Университет, 1999. 332 с.
7. Гальперин П. Я. Метод «срезов» и метод планомерного поэтапного формирования в исследовании детского мышления // Вопросы психологии. 1966. № 4. С. 128-137.
8. Забелина Е.В. Коммуникативная активность и беспомощность подростков: результаты формирующего эксперимента // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. № 5. С. 170-173.

9. Климова М. О. Диагностика личностной беспомощности у подростков: разработка и апробация психодиагностического инструментария / М. О. Климова, Д. А. Циринг // Сибирский психологический журнал. 2017. № 66. С. 130–140.
10. Циринг Д. А. Влияние самостоятельности на успешность научно-педагогической деятельности (субъектно-деятельностный подход) / Д. А. Циринг, Ю. В. Яковлева, М. О. Крылова // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 5. С. 361.
11. Ротенберг В. С. Поисковая активность и адаптация / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский. М.: Наука. 1984. 193 с.
12. Хозиев В. Б. К вопросу о месте консультативного метода исследования в грядущей парадигме психологии // Методология и история психологии. 2007. № 1. С. 190-206.
13. Хозиев В. Б. Консультативный метод исследования как грядущая парадигма психологии [Электронный ресурс] // Северный регион: наука, образование, культура. 2006. № 2. Режим доступа: <https://elib.surgu.ru/fulltext/SCIENCE/20968/info> (дата обращения: 05.05.2023).
14. Хозиева М. В. Практикум по возрастно-психологическому консультированию. М.: Академия, 2005. 320 с.
15. Циринг Д. А. Психологические функции личностной беспомощности / Д. А. Циринг, И. В. Пономарева // Вестник Томского государственного университета. 2012. №357. С.173-175.
16. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии": диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Томск, 2010. 456 с.
17. Шиповская В. В. Беспомощность как фактор формирования экстремистских установок в подростковой среде // Казанский педагогический журнал. 2017. № 5 (124). С. 125-131.
18. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.

19. Abramson L. Expectancy changes in depression and schizophrenia / L. Abramson, J. Garber, N. Edwards, M. Seligman // Journal of Abnormal Psychology. 1977. Vol. 87. Pp. 102-109.
20. Abramson L. Learned helplessness in humans: critique and reformulation / L. Abramson, M. Seligman, J. Teasdale // Journal of Abnormal Psychology. 1978. Vol. 87. Pp. 49-74.
21. Chaplin T. Gender, Anxiety, and Depressive Symptoms: A Longitudinal Study of Early Adolescents / T. Chaplin, J. Gillham, M. Seligman // The Journal of Early Adolescence. 2009. Vol. 29. Pp. 307-327.
22. Hahner K. Learned Helplessness: A Critique of Research and Theory [Electronic resource] // Medical Research Moderization Society. 1989 Vol. 1. Available at: https://www.safermedicines.org/reports/Perspectives/vol_1_1989/Learned%20Helplessness.html (accessed date: 05.05.2023).
23. Hiroto D. Locus of control and learned helplessness // Journal of Experimental Psychology. 1974. Vol. 102(2). Pp. 187-193.
24. Hiroto D. Generality of learned helplessness in man / D. Hiroto, M. Seligman // Journal of Personality and Social Psychology. 1975. Vol. 31(2). Pp. 311-327.
25. Langer E. The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: a field experiment in an institutional setting / E. Langer, J. Rodin // Personality and Social Psychology Bulletin. 1976. Vol. 34(2). Pp. 191-198.
26. Legault L. Why Do High School Students Lack Motivation in the Classroom? Toward an Understanding of Academic Amotivation and the Role of Social Support / L. Legault, I. Green-Demers, L. Pelletier // Journal of Educational Psychology. 2006. Vol. 98. Pp. 567-582.
27. Peterson C. The Attributional Style Questionnaire / C. Peterson, A. Saskatchewan, L. Abramson, G. Metalsky, M. Seligman // Cognitive Therapy and Research. 1982. Vol. 6, No. 3. Pp. 287-300.
28. Roepke A. Depression and prospection. The British Journal of Clinical Psychology / A. Roepke, M. Seligman // the British Psychological Society. 2016. Vol. 55(1). Pp. 23-48.

29. Seligman M. Optimism, pessimism, and mortality // Mayo Clinic Proceedings. 2000. Vol. 75. Pp. 133-134.
30. Seligman M. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books, 1991. 319 p.
31. Seligman M. Attributional style and depressive symptoms among children / M. Seligman, C. Peterson, N. Kaslow (et al.) // Journal of Abnormal Psychology. 1984. Vol. 83. Pp. 235-238.
32. Zimbardo P. Learned helplessness, depression and the Stanford prison study [Electronic resource] // Psychology Today. 1973. Available at: <https://exhibits.stanford.edu/spe/catalog/jc904vf2664> (accessed date: 05.05.2023).

Frolov E. A. About models of the study of learned helplessness

The article discusses the theoretical and methodological problems of the study of learned helplessness. Describing modern ideas about learned helplessness, the author emphasizes current trends in the methodology and theory of the designated area of research; from the standpoint of the cultural and historical approach, the author notes one of the ways to overcome emerging problems in the theory and practice of the phenomenon of learned helplessness.

Keywords: learned helplessness, phenomenology of learned helplessness, genesis of learned helplessness.