

COGNITIVE COMPONENT OF PERSONAL HELPLESSNESS Smanov D.A. (Russian Federation) Email: Smanov543@scientifictext.ru

*Smanov Dastan Abdrahmanovich – Graduate Student,
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY,
CHELYABINSK STATE UNIVERSITY, CHELYABINSK*

Abstract: *the article analyzes the importance of personal properties in the life of every modern person, as well as the influence of adverse environmental factors and individual personal vulnerability on him. A review of the concept of personal helplessness, developed by various domestic and foreign authors. The basic concepts and content of the cognitive component of personal helplessness, including the pessimistic attributive style, rigidity and low creativity, are defined. The study of the cognitive component is an important direction in the prevention of personal helplessness. The necessity of studying this aspect for its further study is substantiated.*

Keywords: *personal helplessness, cognitive component of personal helplessness, pessimistic attributive style, rigidity, low creativity, ruminations.*

КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ Сманов Д.А. (Российская Федерация)

*Сманов Дастан Абдрахманович – аспирант,
кафедра психологии,
Челябинский государственный университет, г. Челябинск*

Аннотация: *в статье анализируются значение личностных свойств в жизни каждого современного человека, а также влияние на него неблагоприятных средовых факторов и индивидуальной личностной уязвимости. Проведен обзор понятия личностной беспомощности, разрабатываемый различными отечественными и зарубежными авторами. Определены основные понятия и содержание когнитивного компонента личностной беспомощности, включающего в себя пессимистический атрибутивный стиль, ригидность и низкую креативность. Изучение когнитивного компонента является важным направлением в профилактике личностной беспомощности. Обосновывается необходимость изучения данного аспекта для дальнейшего его исследования.*

Ключевые слова: *личностная беспомощность, когнитивный компонент личностной беспомощности, пессимистический атрибутивный стиль, ригидность, низкая креативность, руминации.*

Современные исследования показывают, что среди многих факторов, способствующих устойчивому росту психических проблем и заболеваний за последние годы, важную роль играют личностные свойства каждого индивидуума. В процессе жизненного развития современного человека немаловажное значение играют неблагоприятные средовые факторы и индивидуальная личностная уязвимость.

Как показывают психологические исследования, многие индивиды проявляют пассивность, обусловленную нежеланием что-либо менять в собственной жизни, с предубеждением относятся к любым нововведениям. Во многом это определяется персональными характеристиками людей, такими как личностная беспомощность, которые становятся препятствиями в саморазвитии и жизненном пути.

Концепция личностной беспомощности в настоящее время находит свое отражение во многих сферах деятельности, как профессиональной, так и быденной. Особенно четко это проявляется в непростых условиях и ситуациях, которые происходят в жизни каждого человека.

Согласно А.Н. Батурину в основе личностной беспомощности лежит сочетание определенных личностных стилевых особенностей, которые имеют устойчивый характер. Самую значимую роль играют стилевые особенности атрибуции, оценивания и побуждения. Формирование личностной беспомощности непосредственно связано с глобальным отношением личности к миру и себе, которое складывается у человека, начиная с раннего детства. Под его влиянием происходит закрепление и интеграция процессов оценивания, атрибуции и побуждения в соответствующие стилевые особенности. У человека с личностной беспомощностью возникает состояние беспомощности практически в каждой сложной ситуации [1, 21].

Другой исследователь Шиповская В.В. определяет личностную беспомощность как многокомпонентное личностное свойство, устойчивую тенденцию к переоценке расхождения личностных ресурсов и требований ситуации, субъективно оцениваемой как непреодолимую и неподконтрольную, проявления которой могут иметь специфические черты, обусловленные содержанием сложной ситуации [2, 5].

Личностная беспомощность, согласно исследованиям Д.А. Циринг, Е.В. Забелиной, Е.В. Веденеевой, Ю.В. Яковлевой, Е.А. Евстафеевой, И.В. Пономаревой, Е.С. Давыдовой, представляется образованием

личностного уровня, которое представляет собой совокупность личностных особенностей в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем, депрессивностью и тревожностью и определёнными поведенческими особенностями (пассивность, равнодушие, отсутствие увлечённости каким-либо делом). Данные исследования интерпретируют личностную беспомощность как устойчивое личностное образование, возникающее и развивающееся под влиянием и взаимодействии внешних и внутренних факторов.

Одним из самых развитых направлений в этом направлении является концепция личностной беспомощности Д.А. Циринг. В соответствии с данной концепцией, личностная беспомощность проявляется в жизнедеятельности пассивностью в поведении, неспособностью использовать имеющиеся возможности желаемого преобразования ситуации, непродуктивном совладающем поведении, трудностями во взаимоотношениях с окружающими [3, 16].

Необходимо отметить, что данная концепция основывается во многом на теории выученной беспомощности, разработанной в зарубежной психологической науке в рамках когнитивного подхода (М. Селигман, Л. Абрамсон, Дж. Тисдейл, А. Бек, Х. Хекхаузен и др.). Зарубежные исследователи рассматривали три дефицита беспомощности - когнитивный, мотивационный и эмоциональный, которые связаны с особенностями функционирования отдельных сфер личности. В структуре личностной беспомощности Д.А. Циринг выделяют четыре компонента: когнитивный, мотивационный, эмоциональный и волевой. В своей взаимосвязи они формируют цельный симптомокомплекс, отражающийся на поведении и характеристике личности на протяжении всей ее жизни.

Когнитивный компонент личностной беспомощности является самым сложным составляющим данного феномена. В основе когнитивного подхода стоят не поведенческие реакции, а умственная деятельность. Под когнитивным стилем понимаются определенные устойчивые индивидуальные характеристики прохождения процесса мышления и понимания у различных людей, особенности их восприятия, обработки и запоминания информации, а также способ решения задач или проблем, выбираемый индивидом.

Д. Миллер, М. Селигман, Д. Хирото, С. Майер, в русле теории о выученной беспомощности выделяют когнитивный дефицит, под которым понимаются трудности научения способам разрешения ситуаций. Но такое описание когнитивного и других дефицитов не подвинули данных исследователей к определению названных дефицитов в качестве структурных компонентов беспомощности.

Когнитивная ориентация модифицированной модели выученной беспомощности органически согласуется с другими популярными современными моделями и клиническими наблюдениями депрессивной. К примеру, в концепции А.Бека отмечается, что в основе депрессии лежат три базовых когнитивных паттерна, представляющих негативные представления о себе, своем будущем и окружающем мире. Эти негативные когнитивные модели исходят из ранее приобретенного неблагоприятного опыта отношений с внешним миром и могут быть позже активированы в результате незначительных отрицательных событий подобного характера.

Д.А. Циринг отмечает, что негативные когнитивные установки, которые рассматриваются А. Беком как причина депрессии, могут служить фактором риска формирования выученной беспомощности и одной из составляющих личностной беспомощности.

Давыдова Е.С. раскрывает, что «на когнитивном уровне беспомощность определяется через пессимистический атрибутивный стиль (объяснение причин негативных событий причинами), негативные когнитивные установки (страх отвержения, неуспеха, неуверенность, склонность к чувству вины, негативное восприятие себя, заниженная самооценка и самоуважение), игнорирование информации, способствующей решению проблем, своих способностей и возможностей, исключение из своего сознания некоторых аспектов реальности и раздувание проблемы до гигантских размеров, сниженная способность решать проблемы и принимать самостоятельные решения» [4, 27].

Забелина Е.В. также подчеркивает, что в основе беспомощности лежат когнитивные особенности восприятия и интерпретации информации (пессимистический атрибутивный стиль), а также ряд связанных с ним эмоциональных и мотивационных особенностей [5, 28].

В соответствии с концепцией личностной беспомощности Д.А. Циринг, когнитивная оценка ситуации обуславливается особенностями когнитивной сферы субъекта с личностной беспомощностью, для которой характерны ригидность, пессимистический атрибутивный стиль, низкая креативность, что объясняет использование примитивных защитных механизмов.

Под ригидностью понимается неспособность и неумение индивида изменить свое личное восприятие окружающей среды и суждения о ней при получении дополнительной, подчас противоречащей, информации и появлении новых ситуационных требований. Противоположное ригидности свойство также определяется как «флексibilität». В научных исследованиях психическая ригидность определяется как сложность коррекции программы поведения в общем или в ее отдельных элементах в связи с объективной необходимостью. В основе психической ригидности лежит «неспособность к изменению».

Один из ведущих исследователей психической ригидности, Г.В. Залевский сделал акцент на структурно-уровневых отношениях ригидности в деятельности человека. В его понимании «психическая ригидность представляет собой сложное многомерное свойство личности (или состояние), сочетающее в себе содержательную и формально-динамическую стороны. Пропорции между ними определяются уровнем подструктуры в общей организации личности - доля содержательной увеличивается от психодинамической к психосоциальной; для формально-динамической характерна обратная тенденция» [6, 79].

Применительно к концепции личностной беспомощности, когнитивная ригидность, или негибкость мышления, предполагает постоянное следование известному сценарию или способу действия и невозможность измениться даже при получении новой информации.

Следующей характеристикой когнитивной составляющей личностной беспомощности является пессимистический атрибутивный стиль.

Автор понятия «Атрибутивный стиль» М. Селигман, трактует его как способ, которым человек в повседневной жизни привык объяснять себе, почему что-то происходит, включая собственные достижения, успехи и неудачи. Согласно атрибутивной теории М. Селигмана, люди различаются по тому, что они думают и говорят о своих достижениях и как объясняют свои успехи и неудачи [7, 114]. Эти индивидуальные различия в объяснении успехов и неудач в своей деятельности выражаются в когнитивных схемах, которые и называются атрибутивным стилем (или объяснительным) личности. Атрибутивный стиль рассматривается как характеристика личности, которая имеет индивидуальную меру выраженности, и может быть измерена с помощью определенной диагностической методики.

Атрибутивные стили, выделенные и описанные в работах М. Селигмана и Л. Абрамсона, отличаются по трем параметрам: постоянство, широта и персонализация, которые лежат в основе оптимистического или пессимистического стилей объяснения как благоприятных (успехов), так и неблагоприятных (неуспехов) событий.

Пессимистический стиль атрибуции характеризуется объяснением неблагоприятных событий и неудач личностными характеристиками, являющимися стабильными и универсальными, а оптимистический стиль - внешними, временными и конкретными причинами.

В исследованиях зарубежных и российских ученых (Б. Вайнер, М. Селигман, К. Двек, Н.А. Батулин, Т.О. Гордеева, М.М. Далгатова) было установлено, что объяснительный стиль личности влечет за собой ряд последствий мотивационного, эмоционального и поведенческого характера. В частности, пессимистический атрибутивный стиль положительно коррелирует со слабой мотивацией, низкой успешностью и более негативными эмоциями, в отличие от оптимистического стиля. На основе исследований студентов, получивших более низкую оценку на экзамене, а также исследований заключенных, М. Селигман показал, что индивиды, обладающие пессимистическим стилем объяснения, более склонны к депрессиям.

При пессимистическом стиле атрибуции личность рассматривает все происходящее с ней негативные события как производные от постоянных и широких причин (что-то, что продлится очень долго и отразится на большей части ее жизни) и при этом не допускает возможность, что это может быть контролируемо. Люди с пессимистическим стилем объяснения обычно задают себе конкретный вопрос «кто виноват?». У них существует убеждение, что «в любой их неприятности кто-то всегда должен быть виноват и самое важное это выяснить, кто именно». Они, при этом, склонны как к обобщениям, так и застреванию на одной конкретной причине всего с ними происходящего. Успехи же, наоборот, понимаются ими как временные, случайные и контролируемые от них события.

Кроме того, одной из отличительных характеристик людей с депрессией и повышенным уровнем тревожности является склонность к чрезмерно глубокому анализу, или руминациям. С. Нолен-Хоэксема определяет руминации как склонность непрерывно анализировать себя и собственные проблемы, чувство тревожности и подавленного настроения [8, 2]. В соответствии с теорией стилей реагирования, руминативное понимание усугубляет и продлевает признаки депрессии, посредством нескольких механизмов. Во-первых, руминации увеличивают эффекты депрессивного настроения, что увеличивает вероятность возникновения отрицательных мыслей и воспоминаний, при помощи которых человек попытается понять протекающие обстоятельства. Во-вторых, руминации мешают действенному решению проблемы, делая понимание более безнадежным и фаталистическим. В-третьих, руминации препятствуют инструментальному поведению, что увеличивает вероятность стрессовых условий.

Однако, ригидность, пессимистический атрибутивный стиль и склонность к руминациям не исчерпывают содержания когнитивной составляющей личностной беспомощности. Для того чтобы провести более детальный анализ когнитивного компонента личностной беспомощности, необходимо также рассмотреть понятие креативности.

Под креативностью понимаются творческие способности индивида, характеризующие готовность к принятию и созданию кардинально новых идей, которые отклоняются от традиционных или общепринятых схем мышления и входящих в структуру одаренности в виде независимого

обстоятельства, а также умение решать проблемы, образующиеся внутри статичных систем. Низкая креативность же свидетельствует о склонности к стереотипным способам решения проблем, которые когда-то приносили результаты. В состоянии личностной беспомощности человек постоянно находится в ситуации фрустрации, что блокирует творческие способности личности.

К личностным факторам, отрицательно влияющим на креативность, относятся:

- конформизм или соглашательство;
- отсутствие желания или склонности к риску;
- эмоциональная протестация и устойчивое доминирование негативных эмоций;
- сомнение в себе (зачастую сопутствует общей пониженной самооценке), а также чрезмерно сильная убежденность (самоуверенность);
- преобладание мотивации избегания неудачи над стремлением к успеху;
- высокая тревожность как личностная черта;
- сильные механизмы личностной защиты и др.

Дж. Гилфорд и Е. Торренс рассматривают креативность как дивергентность мышления [9, 433]. Большая часть тестов креативности направлено на обнаружение дивергентных способностей. Они не предполагают установленного числа ответов, расценивается их соответствие заданию, а не верность; развивается поиск нетривиальных и спонтанных решений. При этом, чем больше свободы мышления допускает тест, тем лучше он подходит к идеальному тесту креативности. Конвергентное же мышление направлено на производство логически обоснованных выводов.

В целом можно отметить, что понятие конвергентного и дивергентного мышления играет важную роль в понимании содержания когнитивного компонента в структуре личностной беспомощности.

Подводя итог сказанному, необходимо отметить, что когнитивная составляющая личностной беспомощности, имеющая в своем составе все рассмотренные составляющие, играет важную роль для психического состояния личности. К ней также относят низкую способность анализировать свое состояние и условия внешней среды, делать оценку предыдущему опыту и совершать прогнозы на перспективу, определять соотношение существующих потребностей и степени их удовлетворенности. Фактически она заключается в том, что личность, вместо того чтобы «проигрывать» свои пробы и ошибки на умственной модели действительности, а затем уже переносить результаты удачных проб на реальную действительность, попросту сначала совершает их.

Исследование когнитивного компонента личностной беспомощности представляется особенно важным для определения ясного понимания сути ответственного поведения, что может служить показателем стресса, дезинтеграции и дезадаптивности личности. В связи с этим, планируется эмпирическое исследование содержания когнитивного компонента у юношей с личностной беспомощностью.

Список литературы / References

1. Батурина 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.
2. Шиповская В.В. Личностная беспомощность: особенности проявления в сложных ситуациях: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01. Краснодар, 2009. 24 с.
3. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М.: Академия, 2010. 410 с.
4. Давыдова Е.С. Взаимосвязь беспомощности и ведущей активности в структуре интегральной индивидуальности (на примере учебной активности младших школьников). Пермь, 2010. 174 с.
5. Забелина Е.В. Беспомощность в структуре интегральной индивидуальности и ее связь с коммуникативной активностью: на материале исследования подростков. Ярославль, 2009. 207 с.
6. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии. Томск: Изд-во Том. ун-та, 1993. 272 с.
7. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь М., 2013. 338 с.
8. Nolen-Hoeksema S. The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms // Journal of Abnormal Psychology, 2000. V. 109.
9. Гилфорд Д. Три стороны интеллекта // Гилфорд Д. Психология мышления. Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Прогресс, 1965. 534 с.