

УДК 159.923  
ББК 88.37

**Г.П. ГЕРАНЮШКИНА**

Байкальский государственный университет  
экономики и права  
г. Иркутск  
gergp@mail.ru

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ КАК ПОЛЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

**G.P. Gueranushkina**

Baikal State University of Economics and Law, Irkutsk

### THEORETICAL ANALYSIS OF LEARNED HELPLESSNESS PHENOMENON AS FIELD BEHAVIOUR

*Аннотация: Выученная беспомощность затрудняет реализацию внутреннего потенциала личности, является источником внутренней неудовлетворенности и психологического дискомфорта, приводит к неуверенности человека в своих силах и положительном исходе любой жизненной ситуации. В то же время современные представления о выученной беспомощности имеют односторонний характер. Игнорируется изучение природы беспомощности как полезависимого поведения. В данной работе было расширено понимание феномена выученной беспомощности с точки зрения теории поля К. Левина. В частности, была теоретически изучена связь беспомощности с внутренними конфликтами личности, а также проанализирована связь беспомощности с подавлением потребностей. Анализ показал, что выученную беспомощность можно определить как полевое поведение, связанное с сопротивлением удовлетворению собственных потребностей и с отказом от преодоления препятствий.*

*Ключевые слова: выученная беспомощность, полезависимое поведение, сценарии сопротивления, потребности, волевое поведение, преодоление препятствий.*

*Annotation: Learned helplessness complicates realization of personality inner potential. It's the source of inner dissatisfaction and psychological discomfort which leads to person's lack of confidence in his/her forces and positive outcome of any life situation. At the same time modern conceptions about learned helplessness have unilateral nature. They ignore studying of helplessness nature as a field dependent behavior. In the paper they expanded the understanding of learned helplessness from the point of view of K. Lewin's field theory. In particular, they studied theoretically the connection of helplessness with inner personality conflicts and analyzed the connection of helplessness with repression of needs. The analysis showed that learned helplessness may be defined as a field behavior connected with resistance to one's own need satisfaction and refuse from overcoming obstacles.*

*Keywords: learned helplessness, field dependent behavior, resistance script, needs, willful behavior; overcoming obstacles.*

По мнению К. Левина, движущей силой человеческой деятельности является потребность. В его терминологии это звучало так: «Потребности – мотор (механизм) человеческого поведения» [7]. Удовлетворение потребности состоит в разрядке ее динамического на-

пряжения. Намерение, представляющее собой некую напряженную динамическую систему, является механизмом любой формы деятельности. Динамическое состояние, напряжение является решающим, а главное, детерминирующим фактором психической деятель-

ности человека. Именно динамическая сторона намерения, а не его содержательная сторона обуславливает выполнение намерения.

Всякая потребность связана с окружающим миром. Конкретное поведение человека является реализацией его возможностей в данном жизненном пространстве, в психологическом поле.

Для построения ясного гештальта, то есть на выделение в поле того объекта, который может удовлетворить потребность, также как и на совершение движения и действия, необходима сила – это напряжение, энергия, которая порождается потребностями. Поведение человека определяется соотношением сил в жизненном пространстве. Очень многое зависит не только от направления, но и от величины силы. Ведь «действия в направлении валентности могут иметь форму неконтролируемого импульсивного поведения или направленной волевой активности; они могут быть «соответствующими» и «несоответствующими» [6].

Левин ввел также понятие барьера – препятствия на пути удовлетворения потребности. Это динамическое понятие, соответствующее математическому понятию границы – между областью, которую можно достичь, не меняя направления движения, и соседней; барьеры бывают разной прочности.

Проблема воли, намеренного, волевого действия сводится для Левина к проблеме преодоления сил, существующих в поле. Таким образом, волевое действие, по мнению Левина, это такое, которое совершается не под влиянием «поля» [2]. В возможности «стать над силами поля» К. Левин усматривал волевое поведение. Для волевого, намеренного действия важно возникновение «душевных сил напряжения».

В психологическом поле человека находится вся его субъективность: его прошлый опыт, воспоминания. Если он накопил большой опыт негативного отношения или боли, то его воспоминания могут вызвать страх, пересиливающий желание, и уже сам барьер приобретает отрицательную валентность. Таким образом, беспомощное поведение можно охарактеризовать как полностью подверженное влияниям поля – смирившись с опытом неконтролируемости ситуации, непреодолимости негативного влияния извне, невозможностью преодолеть барьеры (как внешние, так и внутренние), человек в конечном итоге вообще отказывается от удовлетворения потребности и выходит из поля. При этом динамическое напряжение, вызванное появлением потребности, никак не разрешается, что ведет к разнообразным последствиям. Неудовлетворенная потребность вызывает у человека чувство

униженности, слабости, беспомощности, которые, в свою очередь, служат почвой для уныния, запускают компенсаторные и невротические механизмы. В дальнейшем человеком вырабатывается соответствующий невротический жизненный сценарий, не разрешающий внутренний конфликт, но позволяющий как-то приспособиться к ситуации.

Беспомощность, несомненно, связана с сопротивлением удовлетворению собственных потребностей. Сопротивлением чаще всего не осознаваемым или не полностью осознаваемым, ведущим к бездействию, к отказу от преодоления препятствий. Термин «сопротивление» заимствован из психоанализа, но в гештальт-терапии он употребляется именно в указанном значении – это сопротивление удовлетворению собственных потребностей. Как правило, сопротивление обслуживает ту группу потребностей, которые человек не осознает – чаще всего они относятся к сохранению: себя, чего-то в себе, своей привычной картины мира или привычных отношений. Нередко потребности эти становятся не до конца осознаваемыми, и тогда поведение, направленное на удовлетворение осознаваемой потребности, оказывается непродуктивным. В сложных случаях человек вообще перестает осознавать свои потребности. Поэтому фокус внимания, направленный на те особенности поведения, которые мешают человеку осознавать свою потребность и ее реализовывать, особенно важен для понимания выученной беспомощности.

Различают множество видов сопротивлений: конфлуэнция («слияние»), интроекция («непереваренные»), заимствованные установки и убеждения), проекция (приписывание внутренних свойств внешним объектам), ретрофлексия («поворачивание на себя или к себе»), дефлексия (избегание прямого контакта), профлексия (комбинированная форма проекции и ретрофлексии), эгоизм (замкнутость границ), девальвация (обесценивание) и т.д. [5].

В каждом препятствии можно выделить два аспекта – объективную часть препятствия, заданную реальными, независящими от субъекта причинами, и субъективную, определенную особенностями именно данного человека. Некоторые препятствия носят преимущественно объективный, а другие – преимущественно субъективный характер. Это разделение отчасти совпадает с предложенным К. Левином различием барьеров, препятствующих действию, на физически-телесные и социально-логические, т. е. внутренние. Объективный компонент препятствия имеет непсихологическую природу и интересен лишь в той мере, в которой обуславливает прерывание действия, а, следо-

вательно, недостижение (или отсрочку в достижении) мотива, т. е. переживание соответствующего смысла. С психологической точки зрения больший интерес представляют субъективные, внутренние препятствия. Столкнется ли то или иное действие с внутренним препятствием – зависит от структуры личности данного человека. Е.Т. Соколова выделяет четыре больших класса внутренних препятствий, определяющих соответственно содержательные различия порождаемых ими смыслов [10].

Первый класс препятствий составляют различные конфликтующие смыслы обстоятельств, сопутствующих реализации того или иного действия – они могут препятствовать реализации других действий, соответствующих не менее значимым для человека мотивам. Разнообразие отношений, в которые вступает человек, множественность мотивов и соответствующих им деятельностей порождает внутренние препятствия и соответствующие конфликтные смыслы.

Второй класс препятствий составляют личностные и характерологические черты, а также субъективные представления самого человека о них. Так, если обстоятельства требуют от беспомощного человека проявления решительности, энергичности и упорства, то его личностные характеристики будут им переживаться как препятствие к совершению соответствующего действия, хотя сам он будет, вероятнее всего, приписывать «преградный» смысл обстоятельствам, природе этих обстоятельств. С психологической точки зрения, этот смысл определен особенностями субъекта, а не объекта, так как для другого человека те же обстоятельства могут показаться скорее облегчающими, чем препятствующими.

Третий класс внутренних преград составляют высшие ценностные образования личности, ее идеалы, ценностные ориентации, интериоризованные нормы. Так, обстоятельства, которые с прагматической точки зрения максимально оптимизируют действие, в то же время могут оказаться несоответствующими (точнее, их использование) тем ценностным ориентациям, которых придерживается данная личность.

И, наконец, четвертый класс преград составляют негативные ожидания. К ним относятся ожидания негативных санкций, в том числе просто неблагоприятное мнение окружающих, ожидания неуспеха своего действия и т. д. В последнем случае имеется в виду не оценка объективной вероятности неуспеха, а преобладание мотивации избегания над мотивацией достижения – человека пугают в большей степени последствия возможной неудачи, нежели привлекают следствия

успеха. Эти ожидания, в зависимости от их конкретного характера, приводят к разнообразным смыслам обстоятельств как преград. В сознании это может переживаться как «опасность ситуации», «ситуация, ставящая в неловкое положение» и т. д.

При изучении выученной беспомощности необходимо обратить внимание на особенности отношения человека к преградам и к способам их преодоления. Естественная реакция человека на преграды обусловлена «рефлексом свободы» и «рефлексом цели», описанными И.П. Павловым – в этом случае препятствие служит адекватным стимулом [9]. П. В. Симонов рассматривал волю как потребность преодоления препятствий, он считал, что препятствие человек воспринимает как ограничение своей свободы [3]. Отказ от преодоления препятствий, таким образом, связан с ослаблением естественной потребности человека в свободе и независимости.

Маслоу отмечает, что преодоление связано с функциональным поведением [8]. Функциональное поведение всегда сопряжено с некоторой долей напряжения, усилия. Оно нуждается в подкреплении – человек прекратит свои действия, если увидит, что они не достигают желанного результата. С другой стороны, одной из характеристик беспомощного поведения можно считать его антифункциональность, нецеленаправленность. Можно назвать его дезорганизованным. Оно заключается в отказе от преодоления.

Еще во время первых экспериментов, посвященных выученной беспомощности, у ученых возникла идея, что можно повысить устойчивость человека к выученной беспомощности, «иммунизировать» его против этого состояния. Для этого достаточно вооружить его опытом, что он легко справляется с задачами и полностью контролирует ситуацию. По замыслу исследователей, получив такой опыт, человек уже не поддастся на провокацию, у него не возникнет чувство беспомощности при столкновении с нерешаемыми задачами, и он сохранит способность к решению тех задач, которые поддаются решению. Был поставлен эксперимент. Одной группе испытуемых давали очень легкие задачи, решаемые по стереотипному алгоритму. В 100% случаев испытуемые справлялись с этими задачами, приобретая опыт успешности. Другой группе испытуемых давали достаточно сложные, но решаемые задачи. Эти испытуемые справлялись с задачами примерно в половине случаев. После этого обеим группам давали серию нерешаемых задач, а затем проверяли, удалось ли выработать выученную беспомощность. Для этого им вновь предлагали средней сложности за-

дачу, имевшую решение. Вопреки исходной гипотезе, более устойчивыми оказались те испытуемые, которые с трудом и лишь в половине случаев справлялись с тренирующими задачами. Это значит, что не опыт успеха сам по себе, а опыт преодоления трудностей, опыт активного поиска «иммунизирует» человека к неудачам, повышает его сопротивляемость. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует способность к активному преодолению и, в сущности, не способствует повышению уверенности в своих силах [4].

Таким образом, преодоление препятствий, как и самой выученной беспомощности, зависит от возможности человека «стать над силами поля», научиться его «переструктурированию», а в особенности от той внутренней работы, которая связана с изменением своего отношения к внутренним препятствиям.

Теоретический анализ феномена выученной беспомощности в русле теории поля К. Левина, позволил сделать следующие выводы.

1) Беспомощность – это форма полезависимого поведения, она представляет собой повторяющиеся (хронические) затруднения процесса творческого приспособления, связанные с отказом от достижения своих целей и преодоления препятствий, с неразрешенными внутренними конфликтами и с накоплением незакрытых гештальтов (неудовлетворенных потребностей).

2) Беспомощность имеет прямую связь с сопротивлением удовлетворению потребностей.

3) Отказ от преодоления препятствий связан с ослаблением естественной потребности человека в свободе и независимости.

4) Не опыт успеха сам по себе, а опыт преодоления трудностей, опыт активного поиска «иммунизирует» человека к неудачам, повышает его сопротивляемость. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует способность к активному преодолению и, в сущности, не способствует повышению уверенности в своих силах.

5) Преодоление препятствий, как и самой беспомощности, зависит от возможности человека «стать над силами поля», научиться его «переструктурированию», изменить свое отношение к внешним и внутренним препятствиям.

### Библиографический список

1. Геранюшкина Г.П., Афраимович О.Э. Гештальты беспомощности // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы права, экономики и управления». Вып. 5. Т. 2. – Иркутск: САПЭУ. 2009. – С. 187-189.
2. Зейгарник Б.В. Понятия квазипотребности и психологического поля в теории К. Левина: [http://ihtik.lib.ru/psychology\\_20sept2007/psychology](http://ihtik.lib.ru/psychology_20sept2007/psychology)
3. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб: Питер, 2009. 368 с.
4. Королев К. Три истории. Типы клиентских нарративов в психотерапевтической практике: [http://www.gestalt.sp.ru/noframes/articles/articles\\_19.htm](http://www.gestalt.sp.ru/noframes/articles/articles_19.htm) <19.01.09>
5. Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. СПб.: Речь, 2004. 560 с.
6. Левин К. Намерение, воля и потребность // Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001. С. 94-164.
7. Левин К. Топология и теория поля // История психологии. XX век: Хрестоматия для высшей школы / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. С. 236-246.
8. Маслоу А. Мотивация и личность: [http://www.koob.ru/maslow/motivation\\_and\\_personality](http://www.koob.ru/maslow/motivation_and_personality) <22.01.09>
9. Павлов И.П. Рефлекс свободы. СПб.: Питер, 2001. С. 68-74.
10. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности: [http://www.pedlib.ru/Books/1/0188/1\\_0188-1.shtml](http://www.pedlib.ru/Books/1/0188/1_0188-1.shtml) <12.01.09>
11. Фонталова Н.С. К вопросу о становлении самооценки личности // Всероссийская научно-практическая конференция «Социальный педагог XXI века: миссия, задачи, технологии» Иркутск: ГОУВПО ВСГАО, 2010, – С.291-296.