

УДК 159.9

**Г.П. Геранюшкина**

*Байкальский государственный университет экономики и права,  
г. Иркутск, Российская Федерация*

**О.Э. Афраймович**

*Медицинский центр «Золотое сечение»  
г. Москва, Российская Федерация*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ У ЛИЦ С ПРИЗНАКАМИ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

**Аннотация.** Выученная беспомощность — это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий. Выученная беспомощность приводит к снижению активности, неуверенности в себе, уходу от проблемных ситуаций, отсутствию инициативы в деятельности. В условиях развивающегося экономического кризиса необходимость изучения данного феномена как никогда актуальна. Анализ литературы показывает, что большая часть работ, посвященная изучению выученной беспомощности, носит односторонний характер, поскольку основное внимание в них уделяется изучению атрибутивного стиля. Практически отсутствуют исследования таких психологических особенностей выученной беспомощности личности как психологические защиты. В данной работе, во-первых, обобщены современные представления о феномене выученной беспомощности, во-вторых, приведены результаты эмпирического исследования защитных механизмов у лиц с признаками беспомощности, в-третьих, психологическая защита рассмотрена как компонент сформированного комплекса беспомощности испытуемых. Исследование показало, что доминирующими защитными механизмами беспомощности являются регрессия, проекция, интеллектуализация, подавление, замещение и компенсация. Результаты исследования могут быть использованы для дальнейшей разработки новых методов диагностики и коррекции беспомощности.

**Ключевые слова.** Выученная беспомощность, каузальная атрибуция, пессимизм, интернальность, сценарии сопротивления, психологическая защита, депрессия.

**G.P. Geranyushkina**

*Baikal State University of Economics and Law,  
Irkutsk, Russian Federation*

**O.E. Afraymovich**

*Medical center «Golden ratio»  
Moscow, Russian Federation*

## PSYCHOLOGICAL PROTECTION AT PERSONS WITH SIGNS OF THE LEARNT HELPLESSNESS

**Abstract.** The learned helplessness — this violation of motivation as a result of the situation not submission to control, i.e. independence of result of ongoing efforts endured by the subject. The learned helplessness leads to decrease of the activity, uncertainty in itself, leaving from problem situations, to lack of an initiative in activity. In the conditions of the developing economic crisis need of studying of this phenomenon is quite actual. The analysis of literature shows that the most part of works devoted to studying of the learned helplessness has unilateral character as the main attention in them is paid to studying of attributive style. Practically there are no researches of such psychological features of the learned helplessness of the personality as psychological protection. Firstly, this work generalizes modern ideas of a phenomenon of the learned helplessness, secondly, it gives results of empirical research of protective mechanisms at persons with helplessness signs thirdly, psychological protection is considered as a component the created complex of helplessness of examinees. Research showed that the dominating protective mechanisms of helplessness are regression, a projection, intellectualization, suppression, replacement and compensation. Results of research is supposed to be used for further development of new methods of diagnostics and correction of helplessness.

**Keywords.** The learned helplessness, causal attribution, pessimism, an internalnost, scenarios of resistance, psychological protection, a depression.

Феномен выученной беспомощности заключается в приобретенном нежелании избегать травматического воздействия после неоднократного повторения неудачных попыток контролировать его. Ожидание отсутствия контроля ведет к мотивационному дефициту (пониженной реакции инициативы и пониженной настойчивости), познавательному дефициту (неспособности воспринимать благоприятные возможности для контролируемых результатов) и эмоциональным дефицитам (унынию и пониженному самоуважению). Эти дефициты в совокупности известны как дефициты выученной беспомощности.

Одним из основных факторов выученной беспомощности является формирование соответствующей атрибутивной схемы, демобилизующей индивида перед лицом «непреодолимого препятствия». Интернальность, стабильность и глобальность атрибутирования негативных событий выступает основанием депрессии. Тип неудачника, склонный к пессимистическому объяснительному стилю, в большей степени демонстрирует выученную беспомощность. Испытываемое личностью чувство беспомощности составляет центральное звено депрессии. Сотни исследований подтверждают связь между стилями атрибуции, беспомощностью и депрессией.

Травмирующие жизненные события могут являться причиной выученной беспомощности. Реальное неконтролируемое негативное событие в сочетании с малоадаптивным атрибутивным стилем обуславливает ожидание неконтролируемых негативных событий в будущем и, как следствие, появление симптомов выученной беспомощности. Следует различать беспомощность *ситуативную* и *личностную*. В основе личностной беспомощности лежит сочетание устойчивых (личностных) стилевых особенностей. Личностная беспомощность является устойчивым образованием, развивающимся в процессе онтогенеза под влиянием различных факторов, в том числе системы взаимоотношений с окружающими.

Беспомощное поведение как полезависимое связано с определенными сценариями сопротивления. Оно является следствием нарушения творческого приспособления личности к окружающей среде, неразрешенных внутренних конфликтов и отказа от собственных потребностей. Механизмы психологической защиты направлены, прежде всего, на уменьшение тревоги, неизбежно

возникающей при осознании конфликта или препятствия к самореализации, но не на разрешение конфликта и достижение целей.

Целью настоящего исследования выступило определение механизмов психологической защиты у испытуемых с признаками выученной беспомощности.

Базой исследования послужил медицинский центр «Золотое сечение» (г. Москва). Общее количество испытуемых 40 человек: клиенты, проходившие инсайт-терапию в медцентре, его сотрудники, а также добровольно вызвавшиеся ученые, преподаватели, филологи, программисты, художники, поэты, музыканты, инженеры, врачи, психологи, косметологи, ветеринары, медсестры, менеджеры, администраторы, студенты, учащиеся и пр. в возрасте от 19 до 55 лет.

Для диагностики атрибутивного стиля использовалась разработанная М. Селигманом и его сотрудниками специальная методика – опросник атрибутивного стиля ASQ (в адаптации Л.М. Рудиной).

Для диагностики симптомов депрессии использовалась шкала самооценки депрессии Бека (BDI).

Для диагностики механизмов психологической защиты «Я» использовалась методика «Индекс жизненного стиля» (LSI).

Для выявления признаков беспомощности необходимо было выделить группу испытуемых с выраженными признаками беспомощности, группу с полярными показателями и группу с показателями промежуточной величины.

Наличие симптомов беспомощности диагностировалось при сочетании глубокого пессимистического стиля объяснений и выраженных депрессивных симптомов. В результате проведенного обследования 40 испытуемых в группу «Беспомощные» были отнесены 19 человек (47,5 %).

Отсутствие симптомов беспомощности диагностировалось при наличии оптимистического стиля объяснений и отсутствии депрессивных симптомов (в одном случае присутствовала легкая депрессия). В группу «Самостоятельные» вошло только 5 человек (12,5 %).

В группу с показателями промежуточной величины (а также противоречивыми результатами тестирования) вошло 16 человек (40 %).

Следует особо отметить, что пессимистический атрибутивный стиль был выявлен у 29 человек из 40 – это 72,5 % испытуемых (рис. 1).

Выявленный стиль атрибуции показывает картину общего пессимизма, высвечивая глубоко укорененные в сознании ограничивающие убеждения, низкую самооценку, отрицание своих способностей и достижений, привычку к уничтожающей самокритике, чувство вины, склонность игнорировать свои потребности и желания, запущенные эмоциональные травмы, отказ от помощи и, наконец, ставшее обыденным «ожидание худшего» — от себя, от своих близких, от мира и жизни в целом.

Для диагностики защитных механизмов использовалась методика «Индекс жизненного стиля» (ИЖС). Было выяснено, что защитные механизмы находятся в тесной взаимосвязи с симптомами беспомощности. Опираясь на данные тестирования, можно определить степень зависимости каждой защиты (и общего напряжения) с атрибутивным стилем и симптомами депрессии. Используя метод наименьших квадратов, построим уравнение линейной регрессии для прогнозируемого значения по атрибуциям:

$$y_A = 1,56 + 0,15x^{(1)} - 0,06x^{(2)} - 0,11x^{(3)} - 0,07x^{(4)} - 0,07x^{(5)} - 0x^{(6)} - 0,04x^{(7)} + 0,11x^{(8)},$$

где  $y_A$  — прогнозируемые значения по атрибуциям;  $x^{(1)}$  — процентное значение по отрицанию;  $x^{(2)}$  — по подавлению и т.д. Достоверность прогнозируемых данных (коэффициент детерминации) — 51 %. Это означает, что можно с достаточной уверенностью утверждать, что использование большинства защит приводит к усилению симптомов пессимизма (в порядке убывания значимости влияния это: регрессия, проекция, подавление, компенсация и интеллектуализация). Лишь два защитных механизма способствуют росту уровня оптимизма: в большей степени это отрицание, в меньшей — реактивное образование. Взаимосвязь механизма замещения с симптомами беспомощности не обнаруживается.

Иллюстрацию взаимосвязи защитных механизмов с атрибутивным стилем можно увидеть на рис. 2.

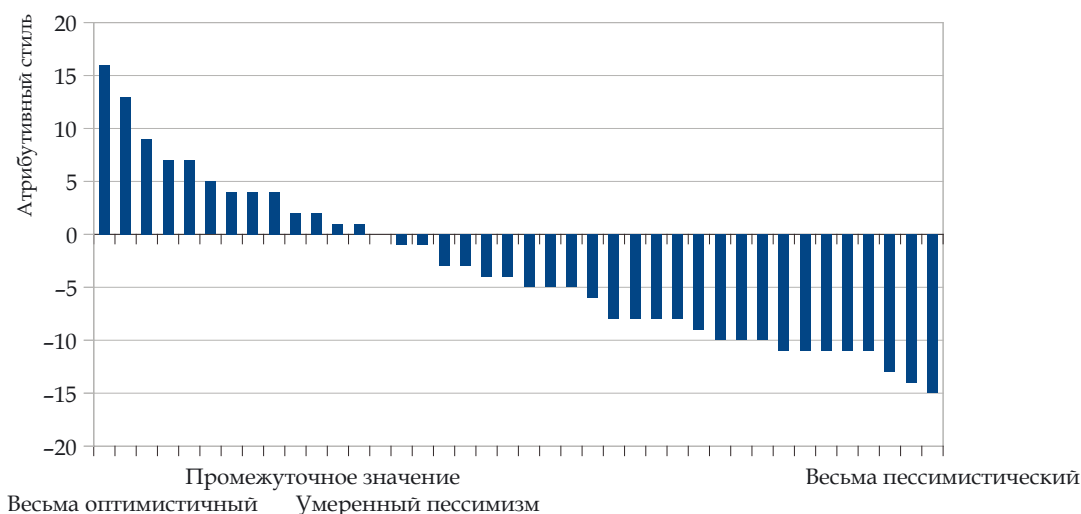


Рис. 1. Показатели атрибутивного стиля

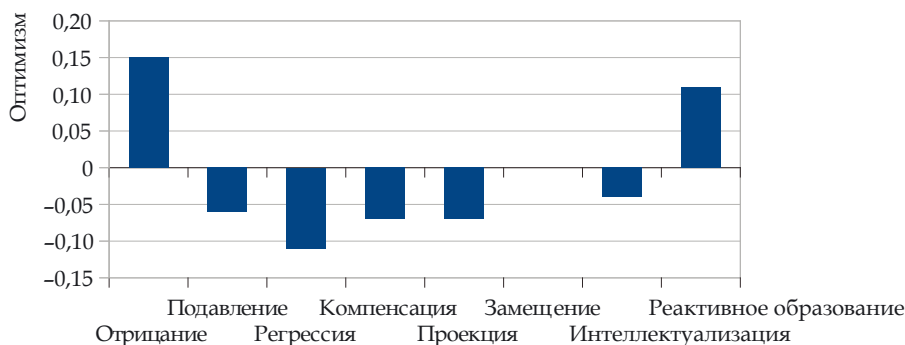


Рис. 2. Взаимосвязь психологических защит с атрибутивным стилем

Уравнение линейной регрессии для выявления связи атрибутивного стиля с общим защитным напряжением выглядит следующим образом:

$$y_A = 4,66 - 0,21x,$$

где  $x$  — процентное значение по общему защитному напряжению. Становится ясным, что влияние общего напряжения в целом негативное — чем выше напряжение, тем сильнее проявление пессимизма.

Уравнение линейной регрессии для прогнозируемого значения по депрессии:

$$y_D = 2,38 - 0,05x^{(1)} - 0,03x^{(2)} + 0,07x^{(3)} + 0,01x^{(4)} + 0,09x^{(5)} + 0,1x^{(6)} + 0,04x^{(7)} - 0,4x^{(8)},$$

где  $y_D$  — прогнозируемые значения по симптомам депрессии;  $x^{(1)}$  — процентное значение по отрицанию;  $x^{(2)}$  — по подавлению и т.д. Достоверность прогнозируемых данных — 43 %. Это свидетельствует о том, что использование таких защитных механизмов, как замещение, проекция, регрессия и интеллектуализация приводит к усилению симптомов депрессии. Три защитных механизма способствуют ослаблению симптомов депрессии (отрицание, реактивное образование и совсем немного — подавление). Взаимосвязь механизма компенсации с симптомами депрессии не выявлена. Иллюстрацию взаимосвязи защитных механизмов с симптомами депрессии можно увидеть на рис. 3.

Уравнение линейной регрессии для выявления связи депрессивных симптомов с общим защитным напряжением выглядит следующим образом:

$$y_D = 2,16 + 0,24x,$$

где  $x$  — процентное значение по общему защитному напряжению. Чем выше напряжение, тем сильнее проявление симптомов депрессии.

Если объединить данные по атрибутивному стилю и депрессии, можно указать *главные защитные механизмы беспомощных испытуемых: регрессия, проекция, интеллектуализация, подавление, замещение и компенсация.*

Опишем эти основные защитные механизмы беспомощности. Первым выделяется *регрессия*. Таким образом личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. Подвергаясь действию фрустрирующих факторов, испытуемый заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Выражена потребность оставаться во внеподконтрольном состоянии для проявления своих импульсов. Защита регрессией дает возможность для постоянной разрядки импульсов. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный «паралич» и чувство оцепенения, который возвращает ее к детской незащищенности, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью получить этот избыток стимулов. Основная эмоция — удивление. Ясно, что своих целей такая личность не достигает, препятствий не преодолевает — и остается неудовлетворенной, что влияет и на атрибутивный стиль, и на проявление симптомов депрессии.

Вторым ведущим защитным механизмом беспомощности можно назвать *проекцию*. Неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписываются другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность, может приписываться окру-

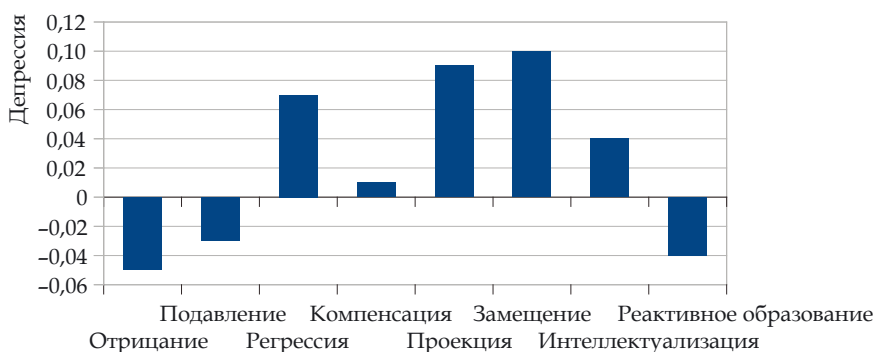


Рис. 3. Влияние защит на депрессивные симптомы испытуемых



жающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Возможен здесь и другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. В случае выраженности этого стиля защиты мы можем видеть и проявление пессимизма, и усиление симптомов депрессии.

*Подавление, или вытеснение* — следующий защитный механизм испытуемых, оказывающий влияние на атрибутивный стиль (и скрывающий симптомы депрессии). Таким образом неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свою эмоциональную заряженность. Внутренний конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Это может проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. В эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к *изоляции*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги. Пассивная диспозиция, которая соответствует этому виду защиты, дает пассивную или пассивно-агрессивную реакцию. В этих случаях для испытуемых характерны: инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность к зависимости. Безусловно, этот вид защиты оказывает огромное влияние на проявление беспомощности, усугубляя их игнорированием симптомов депрессии, что усложняет и без того непростой путь к выходу из «замкнутого круга».

*Компенсация* проявляется в попытках испытуемых найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли

принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности. В ситуациях преодоления фрустрирующих обстоятельств, когда испытуемые страдают из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения, основной эмоцией становится печаль. Компенсация направлена на *избегание чувства депрессии*, она особенно эффективна для поддержания достаточно высокой самооценки, под влиянием этого механизма происходит выход из состояния подавленности. Стоит ли говорить о том, что этот вид защиты скорее способствует самоуспокоению и бесплодному фантазированию, чем разрешению проблемных ситуаций и решению жизненных задач. Несмотря на попытку избежать депрессивных ощущений, мы приходим к печали и чувству потери, что снова возвращает нас к депрессии и пессимизму.

Действие *интеллектуализации* проявляется в основанном в чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Испытуемые пресекают переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций. Защищают себя путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. Возможно, в некоторых ситуациях испытуемые стремятся контролировать окружающую среду, в качестве средств для этого выступают антиципация и ожидание. За совестью, опрятностью, стремлением придерживаться во всем середины, педантичностью в сочетании с неспособностью загадывать человеческие эмоции, скрывается тревога потерять контроль. Уход от переживаний приводит к еще большему внутреннему разладу и потере контакта со своими чувствами, что неизбежно выражается в симптомах депрессии и усилении пессимизма.

*Замещение* проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональ-

ное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение. В полученных данных мы можем увидеть явную (и ведущую) выраженность влияния этой защиты на самооценку депрессии и отсутствие влияния на атрибутивный стиль испытуемых. Испытуемые преувеличивают тяжесть своего состояния, но не признают реальной причины своих проблем.

Теперь опишем два защитных механизма, помогающие испытуемым справиться с симптомами депрессии и повысить уровень оптимизма. Первый механизм, оказывающий самое яркое влияние на симптомы беспомощности, это *отрицание*. Испытуемые либо отрицают некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается (конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу). Влияние этого защитного механизма помогает испытуемым сохранить надежду на лучшее, встречаться с непреодолимыми препятствиями как с факторами, которые можно «не замечать» и смело смотреть в будущее, планируя свои действия, и достигать своих целей. Нельзя сказать, что влияние этой защиты целиком позитивное — ведь испытуемые могут ставить для себя не совсем реальные цели и рисковать там, где можно было действовать более разумно и поступательно. Но если сравнивать это влияние с негативным действием других защит, то оно

становится почти приемлемым, поскольку не погружает личность ни в глубокий пессимизм, ни в депрессию. Сказанное в меньшей степени верно и в отношении следующего защитного механизма.

С помощью *реактивного образования* испытуемые предотвращают выражение неприятных или неприемлемых мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений, трансформируют внутренние импульсы в их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоциональному безразличию. В ситуациях, когда этот стиль защиты преобладает, испытуемые как бы насыщены энергией, для них характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социальность; преобладающая эмоция — радость; врожденная потребность к избытку приятных стимулов — гедонизм. Целью защиты является только управление поведением. Супер-Эго подавляет привлекательность приятных стимулов, особенно это касается объектов, влечение к которым социально неодобряемо.

Таким образом, в ходе исследования было показано, что использование защитных механизмов является неотъемлемой частью сформированного комплекса беспомощности испытуемых. Главными защитными механизмами беспомощности являются регрессия, проекция, интеллектуализация, подавление, замещение и компенсация. Непродуктивность и ригидность такой «защиты» несомненна. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости серьезной работы с симптоматикой беспомощности — необходимо применение таких методов психотерапии, которые влияют на сложившиеся защитные механизмы на глубинном уровне.

### Список использованной литературы

1. Комер Р.Д. Основы патопсихологии / Р.Д. Комер. — URL: <http://bookap.by.ru/genpsy/komer/gl32.shtml>.
2. Левин К. Топология и теория поля / К. Левин // 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.
3. Либин А.В. Психографический тест: конструктивный рисунок человека из геометрических форм / А.В. Либин, А.В. Либина, В.В. Либин. — М.: Эксмо, 2008. — 368 с.
4. Циринг Д.А. Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Д.А. Циринг. — Челябинск, 2001. 157 с.
5. Seligman M.E.P. Comment and integration / M.E.P. Seligman // Journal of Abnormal Psychology. — 1978. — Vol. 87, № 1. — P. 165–179.

6. Seligman M.E.P. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity / M.E.P. Seligman, J. Weiss // Behavior Research and Therapy. – 1980. – Iss. 18. – P. 459–512.

### References

1. Komer R.D. *Osnovy patopsikhologii* [Fundamentals of pathopsychology]. Available at: <http://bookap.by.ru/genpsy/komer/gl32.shtm>.
2. Levin K. Topology and Force-field analysis. In Gal'perin P.Ya., Zhdan A.N. *Istoriya psikhologii. XX vek: Khrestomatiya dlya vysshey shkoly* [History of psychology of XX century: Chrestomathy for high school]. Moscow, Akademicheskiiy proekt Publ., Ekaterinburg, Delovaya kniga Publ., 2005, pp. 236–246. (In Russian).
3. Libin A.V., Libina A.V., Libin V.V. *Psikhograficheskiy test: konstruktivnyy risunok cheloveka iz geometricheskikh form* [Psychographic test: constructive drawing of a man of geometric shapes]. Moscow, Eksmo Publ., 2008. 368 p.
4. Tsiring D.A. *Fenomen vyuchennoy bespomoshhnosti v ontogeneze lichnosti. Avtoref. Kand. Diss.* [Phenomenon of learned helplessness in ontogenesis of personality. Cand. Diss. Thesis]. Chelyabinsk, 2001. 157 p.
5. Seligman M.E.P. Comment and integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, vol. 87, no. 1, pp. 165–179.
6. Seligman M.E.P., Weiss J. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity. *Behavior Research and Therapy*, 1980, iss. 18, pp. 459–512.

### Информация об авторах

Геранюшкина Галина Петровна — кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной и экономической психологии, Байкальский государственный университет экономики и права, 664003, г. Иркутск, Ленина, 11; e-mail: gergp@mail.ru.

Афраймович Ольга Эдуардовна — психотерапевт, медицинский центр «Золотое сечение», 109462, г. Москва, ул. Юных Ленинцев, д. 47, корп. 4; e-mail: afra2004@yandex.ru.

### Библиографическое описание статьи

Геранюшкина Г.П. Психологические защиты у лиц с признаками выученной беспомощности / Г.П. Геранюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. — 2014. — № 2. — С. 23–29.

### Authors

Geranyushkina, Galina P. — PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Social and Economic Psychology, Baikal State University of Economics and Law, 664003, Russian Federation, Irkutsk, Lenin St., 11; e-mail: gergp@mail.ru.

Afraymovich, Olga E. — Psychotherapist, Medical Center «Golden ratio», 109462, Russian Federation, Moscow, Yunykh Lenintsev St., 47, a building 4; e-mail: afra2004@yandex.ru.

### Reference to article

Geranyushkina G.P., Afraymovich O. E. Psychological protection at persons with signs of the learnt helplessness. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii = Psychology in Economics and Management*, 2014, no. 2, pp. 23–29. (In Russian).