

УДК 159.95

*Геворкян Анагит Кареновна*

*Студент*

*2 курс, психолого-педагогический факультет*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова*

*Крым, г. Симферополь*

*Научный руководитель: Данилова Маргарита Александровна*

*кандидат психологических наук,*

*доцент кафедры психологии*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова*

*Крым, г. Симферополь*

## **АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ**

*Аннотация:* в данной статье осуществлен теоретический анализ проблемы выученной беспомощности. Выделены автобиографические факторы, способствующие формированию данного состояния, в частности в качестве основных факторов рассматриваются гиперопекающий стиль воспитания, ограничения ребенка и жестокое обращение.

*Ключевые слова:* детство, выученная беспомощность, автобиографическая память, позитивные воспоминания, негативные воспоминания.

*Annotation:* In this article theoretical analysis of the problem of learnt helplessness is carried out. Autobiographical factors contributing to the formation

*of this condition are highlighted, in particular, hyper-pedagogic parenting style, child's limitations and abuse are considered as the main factors.*

*Key words: childhood, learnt helplessness, autobiographical memory, positive memory, negative memory.*

Выученная беспомощность как психологический феномен все чаще становится предметом психологических исследований. В мире технологий, где каждый день инновации меняют мышление человека и его подход к обыденности, реализация собственных целей стала более доступной. Но даже при таких условиях далеко не каждый человек достигает желаемого, и даже наоборот: в погоне за удовлетворением каких-то низших благ ударяется в зависимость, из которой позже уже не хочет выходить [1].

Целью написания статьи является прояснение механизмов, запускающих или блокирующих процесс целеполагания.

Для начала, важно отметить, что стремление к самоактуализации должно подкрепляться истинным желанием индивида, т.е. его готовностью прикладывать усилия, самостоятельностью, независимостью, верой в себя. Можно сказать, что именно отсутствие этих качеств, отсутствие собственного мнения, слабый характер и податливость и являются детерминантами активации стоп-механизма личности, мешающей ему достичь целей. Это характерно для людей с синдромом выученной беспомощности.

Впервые понятие беспомощности было выведено М. Селигманом и применялось только по отношению к детям инвалидам. Позже оно стало охватывать более широкий круг людей. Выученная личностная беспомощность характеризуется эмоциональной неустойчивостью, робостью, скромностью, замкнутостью, низкой самооценкой.

Человек по своей природе является продуктом общественной деятельности. Становление личности происходит непосредственно через

социализацию, и многим известно, что первым агентом социализации является семья.

Любое эмоциональное состояние, в том числе и беспомощности, зависит от ситуации, в которой оно возникло. Но не столько ситуация, сколько когнитивная составляющая влияют на отношение человека к происходящему [2].

Убеждения человека вкладываются в него с самого детства. Какая-то незначительная для родителя ситуация может стать решающим звеном в формировании убеждений ребенка, которые будут преследовать его всю жизнь.

Развитие выученной беспомощности напрямую связывают со стилем воспитания в семье. Во многих культурах есть тенденция к моральному или физическому наказанию детей, или же их постоянному ограничению. Эти факторы напрямую влияют на дальнейшее развитие человека, как личности, его убеждений, его принципов, его страхов. Корни низкой самооценки берут свое начало именно из детства, из отношения родителей. И то, как воспринимает человек этот период, то, как он его помнит, тоже имеет не меньшее значение.

Изучение памяти человека привлекает учёных давно. Относительно новым направлением сегодня считается изучение автобиографической памяти, как неотъемлемой части личности и его субъективного восприятия действительности [3].

Уникальной особенностью автобиографической памяти является её свойство наполнение устойчивой Я-концепции и переживании протяжённость личности на протяжении всего жизненного пути, что способствует самостоятельному целепологанию [4].

Особым феноменом автобиографической памяти являются самоопределяющие воспоминания – эмоционально насыщенные, детальные, регулярно воспроизводимые воспоминания, которые

представляют собой метафорическое выражение ядерной мотивации личности, её устойчивых черт и ведущих целей. Для зрелой личности характерно использование самоопределяющих воспоминаний в качестве средств самопознания и саморазвития [4].

Каждый человек сталкивается с негативными обстоятельствами и борется с ними, чтобы достичь успеха. Каждому индивиду приходится переживать воздействие таких обстоятельств по-разному: одни бросают достижение цели после пары неудачных попыток, а другие продолжают бороться, но все равно скоро сдаются. Тем не менее, есть те, кто не опускает руки, не теряют мотивацию и добиваются желаемого результата. Для стороннего наблюдателя причины такого поведения остаются непонятными. Большинство считают проигрыш неизбежным, а редких победителей считают счастливыми [5].

Восприятие человеком таких ситуаций находит свои корни в детских воспоминаниях и переживаниях. Нередко дети сталкиваются не просто с ограничениями родителями, но и с их постоянным желанием контролировать своих детей, от чего ребёнок ощущает безысходность, ощущает невозможность влиять на ситуацию, и в дальнейшем это отражается и на зрелом опыте.

Ряд зарубежных исследований свидетельствует о том, что дети, демонстрирующие яркие проявления выученной беспомощности, впоследствии, имеют проблемы с интеллектуальным развитием, логическим мышлением, часто впадают в депрессию, имеют низкую самооценку. В их поведении нередко наблюдаются специфические особенности девиантного характера, которые проявляются в форме агрессии, избегания контактов, kleptomании и т.п. [6].

Беспомощность и ответственность являются двумя противоположными качествами личности, развивающимися в течение жизни человека. Одни люди готовы взять ответственность не только за

собственную жизнь, но и за чужую, тогда как другие склонны списывать все свои неудачи на внешние обстоятельства [6].

Отрицательные события, которые неожиданны и неконтролируемы, могут способствовать развитию выученной беспомощности. После не одного раза столкновения с ситуацией, когда человек ощущает, что бессилён, то он начинает поддаваться этим обстоятельствам, убеждает себя в том, что это неизбежная судьба. Опасность заключается в том, что такие фаталистические отношения к негативным ситуациям может перенестись на другие ситуации, даже если шанс преодолеть трудности высок [7][8][9].

И часто такие ситуации возникают именно в детстве, когда из-за сильной тревожности и гиперопекаемости родителей, дети вынуждены терпеть свою беспомощность и невозможность влиять на ситуацию, достигать целей. Восприятие таких неудач, как фатальных, и есть спусковой крючок для развития выученной беспомощности.

#### **Заключение:**

Таким образом, автобиографическая память, т.е. восприятие жизненного опыта через призму субъективизма, неудачный опыт, невозможность преодолеть трудности в детстве – одна из причин развития выученной беспомощности во взрослом возрасте. Остается только открытым вопрос эмпирического изучения данного феномена из-за нехватки исследований в этой области.

## Список литературы:

1. Курочкин, О. Е. Психологический анализ исторических предпосылок формирования выученной беспомощности у детей в процессе воспитания / О. Е. Курочкин // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2008. – № 11. – С. 181-187. – EDN JVVASZ.
2. Кузьмина, А. С. Когнитивный компонент выученной беспомощности / А. С. Кузьмина // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2011. – № 8. – С. 328-331. – EDN QOYCLH.
3. Никишов, С. Н. Личностные особенности функционирования автобиографической памяти / С. Н. Никишов, И. С. Осипова, Е. Г. Пронькина // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2018. – Т. 18, № 4(44). – С. 484-494. – DOI 10.15507/2078-9823.044.018.201804.484-494. – EDN YPXVNB.
4. Нуркова, В. В. Автобиографическая память / В. В. Нуркова // Научно-образовательный портал "Большая российская энциклопедия". – 2023. – № 1. – DOI 10.54972/00000001\_2023\_1\_90. – EDN KRNUWP.
5. Палеха, С. А. Выученная беспомощность (Learned helplessness) в системе обучения / С. А. Палеха // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – № 5. – С. 10. – EDN ZFHIXL.
6. Волкова, О. В. Выученная беспомощность как фактор, детерминирующий рисковое поведение личности / О. В. Волкова // Тюменский медицинский журнал. – 2014. – Т. 16, № 1. – С. 35-36. – EDN STZHJB.
7. Логинова И.О. Особенности устойчивости жизненного мира человека в кризисных условиях жизнедеятельности // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: «Психологические науки». – 2011. – № 2. – С. 21-26.

8. Рахимкулова А.В., Розанов В.А. Взаимосвязь суицидального и рискованного поведения у подростков // Академический журнал За-падной Сибири. – 2012. – № 5. – С. 31-32.

9. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368 с.