Научная статья
УДК 159.9
https://doi.org/10.21702/rpj.2026.2.5

Методика личностной беспомощности: модификация и валидизация

Виктория В. Шиповская*, Александр Ш. Гусейнов

Кубанский государственный университет, Краснодар, Российская Федерация

*Почта ответственного автора: victship@mail.ru

Аннотация

Введение. В статье изложены этапы модификации и валидизации методики личностной беспомощности (БПЛ – беспомощность личности), в основании которой лежит представление о беспомощности как экзистенциальном феномене – неаутентичном модусе бытия, связанном с пониженной субъектностью и отказом от усилий, ограничивающим возможности самоосуществления, формирующим тотальную неуспешность и капитуляцию, превращающим личность в пассивный объект внешних воздействий.

Методы. Представлен психометрический анализ модифицируемой методики на выборке (N=682): факторный анализ (PCA) и последующий конфирматорный факторный анализ (CFA) позволил выделить 4 шкалы (бездействие, отчужденность, застревание, безнадежность), модель соответствует данным без использования индексов модификации.

Результаты. Методика показала достаточную надежность α = 0,83; шкалы имеют хорошую конвергентную, дивергентную и дискриминантную валидность с использованием AVE и HTMT. Дискриминативность пунктов и шкал опросника высокая. Для проверки инвариантности модели БПЛ по отношению к полу проведен многогрупповой конфирматорный факторный анализ (MCFA). Индексы согласия инкрементных моделей конфигурационной, метрической и скалярной инвариантности показали хорошее соответствие данным, критерии ΔCFI, ΔRMSEA, ΔSRMR не превышают рекомендуемые пороги, что дает возможность точной диагностики различий шкал у мужчин и женщин.

Обсуждение результатов. Впервые представлены новые шкалы личностной беспомощности. Отчужденность, связанная с недоверием к миру, затрудняет

возможность получать помощь, исключает стратегии поиска социальной поддержки. Застревание, руминация определяет неспособность контролировать навязчивые эмоции и мысли; прокручивание ситуаций с недостигаемым результатом провоцирует возобновляющиеся негативные переживания. Безнадежность и капитуляция как неспособность к саморегуляции, успешному восстановлению после неудач затрудняют не только личностный рост, но и препятствуют решению повседневных задач, формируя тотальную неуспешность. Проверенная и валидизированная модификация опросника дополняет представления о факторах и механизмах личностной беспомощности и может использоваться для диагностики подверженности личности депрессии, выявления завуалированной суицидальной направленности личности и склонности к виктимности.

Ключевые слова

личностная беспомощность, неконтролируемость жизни, пониженная субъектность, конфирматорный анализ, инвариантность, отчужденность, руминация, безнадежность, капитуляция

Для цитирования

Шиповская, В. В., & Гусейнов, А. Ш. (2026). Методика личностной беспомощности: модификация и валидизация. *Российский психологический журнал, 23*(2), 74–94. https://doi.org/10.21702/rpj.2026.2.5

Введение

Актуальность исследования

Напряженность ритма современной жизни, высокий уровень ее непредсказуемости и неопределенности (Абакумова и др., 2022) провоцируют стресс, психические дезадаптации, приводят к росту лиц, испытывающих эмоциональное неблагополучие, переживающих неподконтрольность жизни и личностную беспомощность. Рост публикационной активности, посвященной изучению конструкта беспомощности (Циринг, 2010; Циринг, 2013; Митина, Митин, 2020; Секачёв, Яук, 2024), указывает на устойчивость интереса к данной проблематике. Дискуссионным остаётся вопрос о значении психологических факторов и механизмах их влияния на возникновение и преодоление личностной беспомощности. Наиболее актуальным и острым остается вопрос «о создании психодиагностического инструментария, который позволял бы отражать сущностные характеристики личностной беспомощности» (Циринг, Евстафеева, 2011, с. 120).

На протяжении многих десятилетий формирование теории беспомощности и разработка опросников беспомощности шли в разных направлениях и с неравномерной динамикой. Наблюдается методологическое несоответствие, «отставание» тестов беспомощности от теорий, т.е. выраженный дисбаланс в уровне сложности организации феномена беспомощности и средств его изучения. В частности, методики назвались опросниками *выученной* беспомощности, в то время как в них описывалась ситуативная беспомощность или даже элементы *личностной беспомощности* (Quinless & McDermott-Nelson, 1988; Ciżkowicz, 2021). Общим в теоретическом базисе тестов оставалось положение о триаде когнитивных, мотивационных и аффективных дефицитов (Maier & Seligman, 1976), хотя последующие теории атрибуции, когнитивного стиля, контроля за действием, когнитивного истощения, депрессивности, защиты самоуважения и др. (Abramson et al., 1978, 1990; Witkowski & Stiensmeier-Pelster, 1988; Stiensmeier-Pelster & Schürmann, 1990) показали недостаточность дефицитарной модели. Уже 40 лет назад стало понятно, что первоначальная теория беспомощности находится «под угрозой краха» (Хекхаузен, 2003). В настоящее время преобладает тренд разработки и использования опросников беспомощности в различных сферах, в частности, в образовании (Kutlu & Özyeter, 2023; Ciżkowicz, 2021; Ziegler et al., 2020; Bäulke et al., 2022).

До настоящего времени широко использовалась шкала выученной беспомощности (LHS). В то же время указанная шкала, обладая хорошей надежностью, не обнаруживает достаточную конвергентную или дискриминантную валидность, в связи с чем современные авторы для изучения выученной беспомощности предлагают разрабатывать новые шкалы или модифицировать прежние (Luse & Burkman, 2022; Boysan, 2019).

В существующих теоретических конструкциях *выученная* беспомощность описывается как *феномен*, а точнее поведенческая реакция *индивида* на внешнее, ограничивающее активность воздействие в ходе эксперимента, когда создается ситуация невозможности избежать отрицательных эмоций. В формировании выученной беспомощности главную роль играет опыт негативных неконтролируемых последствий, который приводит к потере инициативы, пессимизму, снижению мотивации к активному разрешению трудностей. Выученная беспомощность ситуативна, носит наведенный характер и определяется внешними факторами, не зависящими от личностных качеств и способностей человека, в то время как личностная беспомощность (ЛБ) возникает под воздействием множества факторов и является мультисимптомным образованием. В ее зарождении и развитии необходимо учитывать не только дефициты (Maier & Seligman, 1976), но и глубокие неразрешенные внутренние конфликты и противоречия, нарушения внутреннего диалога и структурные искажения самосознания (Sokolova & Burlakova, 2009). Личностная беспомощность связана с базовыми дефектами взаимодействия ребенка со значимыми объектами, травматическим опытом, а также возможно сочетанное воздействие факторов кризиса, травм, стресса в любом возрасте, обусловливающих выбор пассивного подчинения обстоятельствам и использование неадаптивных стратегий совладания с ситуацией

неконтролируемого стресса (Shaboltas & Zhukov, 2011). Конструкт личностной беспомощности изначально рассматривался Шиповской В.В. как многокомпонентное свойство личности, которое проявляется в устойчивом негативном прогнозировании собственной деятельности в ситуации, субъективно оцениваемой как непреодолимая и неподконтрольная, проявления которой могут иметь специфические черты, обусловленные характером сложной ситуации (Шиповская, 2008). Созданный на основе концептуальной проработки феномена, опросник личностной беспомощности (БПЛ) оказался достаточно валидным и надежным инструментом, хорошо проявил себя в ряде исследований в качестве маркера, отслеживающего личностные затруднения в сложных жизненных ситуациях, кризисах и т.п. (Шиповская, 2008; 2010). Основные факторы указанной методики частично воспроизводили модель когнитивных, мотивационных и эмоциональных дефицитов (Maier & Seligman, 1976), которая, в частности, служила теоретическим основанием для создания методики. Последняя использовалась как моношкальный инструмент, с помощью которого определялся общий индекс личностной беспомощности.

В настоящее время наблюдается трансформация взглядов на феноменологию личностной беспомощности, диктующая необходимость в частичном пересмотре как содержательной стороны явления, так и обновления диагностического инструментария. Один из значимых психологических трендов – рассмотрение феномена беспомощности в экзистенциальном аспекте во взаимосвязи с категорией субъектности и другими феноменами (виктимность, экстремизм, эскапизм, инфантилизм, флуктуации субъектности) (Гусейнов, 2013; Гусейнов, Шиповская, 2020) Понятие беспомощности все чаще применяется для характеристики специфики личностного бытия в контексте субъектной парадигмы. Новый контекст интерпретации задает соотнесение феномена беспомощности со сложным конструктом «флуктуации субъектности», изучающим противоречивую динамику изменений личности, а также причины снижения/повышения уровня существования человека (Шиповская, Гусейнов, 2024).

Намечается тенденция к сокращению количества вопросов в тестах. Одна из самых распространенных методик – Большая пятерка – сокращена до 10 вопросов (по 2 пункта на шкалу) (Егорова, Паршикова, 2016). Есть даже современная методика, состоящая из 3 вопросов. Авторы доказывают возможность валидности трёхпунктных шкал, в частности, версии шкалы одиночества (TILS) (Czerwiński & Atroszko, 2023). Таким образом, возникает потребность в развитии методов исследования – модификации методики личностной беспомощности для приведения ее в соответствие современным тенденциям и психометрическим стандартам.

Цель исследования – модификация и реадаптация опросника личностной беспомощности БПЛ; переопределение, частичный пересмотр шкал и сокращение числа вопросов, проведение повторной психометрической проверки.

Задачи исследования:

1. Определить количество шкал и провести факторизацию методики.

2. Проверить и подтвердить факторную структуру теста с использованием КФА.

3. Рассмотреть основные психометрические характеристики теста: согласованность, надежность, дискриминативность. Проанализировать конвергентную и дивергентную валидность методики.

4. Зафиксировать характеристики типов инвариантности методики по полу. Выявить возможность диагностики различий между показателями шкал методики у мужчин и женщин.

Методы

Организация и процедура исследования

Испытуемые

Общая выборка включала 682 здоровых взрослых людей, проживающих в Краснодарском крае (возраст M = 26.60; SD = 10.98, женщины (59,65%), мужчины (40,35%). Все испытуемые дали информированное согласие на участие в исследовании. Исследование было одобрено Локальным этическим комитетом КубГУ.

Методы исследования

Основной методикой исследования была методика «Личностная беспомощность» (БПЛ). Опросник БПЛ (Беспомощность личности) включал 60 вопросов, имел выраженную факторную структуру, состоящую из 3 основных и 3 вспомогательных факторов. Три основных фактора – когнитивный, эмоциональный и конативный. Конвергентная, дивергентная и критериальная валидность методики БПЛ подтверждалась ранее в работах (Шиповская, 2008; 2010).

Статистический анализ

Статистический анализ данных проводился с использованием следующих методов: эксплораторный факторный анализ, метод главных компонент (PCA); конфирматорный факторный анализ (CFA); анализ согласованности; композитной надежности; конвергентной и дискриминантной валидности; корреляционный анализ по Ч. Спирмену; анализ HTMT; сравнение различий по Стьюденту.

Сделана оценка дискриминативности пунктов и шкал опросника; проверка инвариантности методики произведена посредством многогруппового конфирматорного факторного анализа (MCFA).

Программное обеспечение включало пакеты и модули свободного проекта R (CRAN) в среде Jamovi; MS Excel; IBM SPSS 23.0, AMOS 23.0.

Результаты

Факторная структура и эмпирическая валидность опросника БПЛ

Для статистического анализа пунктов теста личностной беспомощности БПЛ, изначально состоящего из 60 вопросов, общая выборка (N = 682) случайным образом была разделена на две части. Многие вопросы были элиминированы исходя из соображений содержательного несоответствия, дублирования и т.п. Пункты методики оценивались по 4-балльной шкале Лайкерта, по частоте проявлений от «часто» (4 балла), до «никогда» (1); средние точки, позволявшие дать уклончивый ответ, не были использованы.

На выборке N = 537 человек (M = 26,58; SD = 11,59) проведен эксплораторный анализ (ЭФА), метод главных компонент (PCA). Из методики были удалены пункты, имеющие низкую общность, а также высокие межфакторные нагрузки. Количество вопросов методики БПЛ сокращено до 11.

Количество факторов в исходной модели подбиралось, прежде всего, исходя из теоретических представлений и эмпирических наработок, согласно которым должны быть представлены 3-5 факторов (Maier & Seligman,1976; Quinless & McDermott-Nelson, 1988; Maier & Seligman 2016; Boysan, 2019; Luse & Burkman, 2022); данных предыдущих исследований (Шиповская В.В., 2008; 2010) и статистических критериев. По критерию Кайзера-Гуттмана (p > 1) лучшим вариантом отбора было 2-3 фактора. Скри-тест (scree test) указывал на возможность использования от 3 до 5.

В результате эксплораторного анализа (PCA) получена устойчивая структура, состоящая из 4-х факторов (Табл. 1).

Таблица 1

Результаты эксплораторного анализа Опросника личностной беспомощности БПЛ. Матрица факторных нагрузок (N = 537).

		Компоненты			
Пункты		1	2	3	4
i22	Необходимость выбора ставит меня в тупик	,769			
i31	Я не могу сосредоточиться	,747			
i35	Я стараюсь уйти от решения сложных задач	,685			
i26	Я не довожу до конца начатое из-за недостатка внутренних ресурсов	,580			
i24	Мне кажется, что я не нравлюсь людям, и они избегают меня		,789		

Пункты		Компоненты 1	2	3	4
i36	Мне трудно контактировать с коллегами по работе (учебе)		,766		
i20	Мне кажется, что окружающие не уважают меня		,676		
i33	У меня не выходят неприятные мысли из головы, от которых я не могу избавиться			,825	
i17	Меня преследуют плохие воспоминания			,811	
i10	Любая проблема мне кажется сложной и неразрешимой				,834
i9	Даже незначительный неуспех надолго выбивает меня из колеи				,774
Доля объясненной дисперсии (ДОД) %		35,38	10,31	8,76	8,34

Примечания: *Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: промакс с нормализацией Кайзера. Отображены нагрузки факторов, превышающие .350*

Критерий сферичности Бартлетта (Bartlett test) значим: хи-квадрат χ^2 (55) = 1326.3, p <.001, что позволяло проводить факторизацию показателей. Анализ меры выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина (Kaiser - Meyer – Olkin) (КМО) = 0,856 также свидетельствовал о возможности применения факторного анализа на данной выборке. Получаемые факторы умеренно коррелировали между собой ($\beta \in [0{,}34; 0{,}43]$), было применено косоугольное вращение промакс.

Все пункты полученной модели имели максимальную нагрузку на каждый собственный фактор. Суммарная доля объясненной дисперсии (ДОД) для всех четырех факторов – 62,7 %, это хороший показатель полной объясненной дисперсии. Показатели ДОД составили для 1-го фактора 35,38, 2-го фактора 10,31, третьего 8,76 и 4-го фактора 8,34. Это тоже достаточно хорошие показатели. Согласно (Фер, Верн, 2010) ДОД в 9% могут быть значительным и важным показателем.

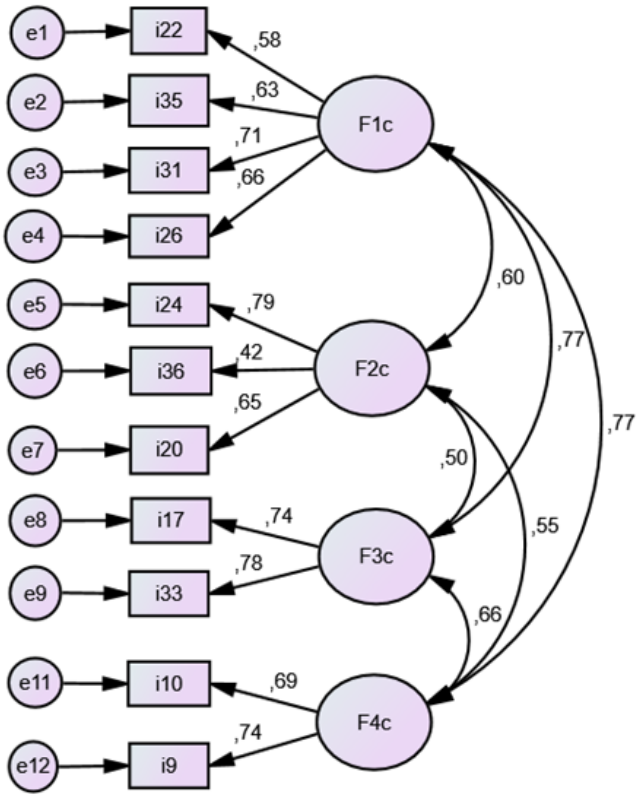
Результаты конфирматорного факторного анализа (CFA)

С целью проверки четырехфакторной модели ЭФА был проведен конфирматорный факторный анализ (КФА, CFA). Рекомендуется использовать отдельную, валидационную выборку для подтверждения структуры и содержания пунктов модели (Chiang et al., 2017; Barrett, 2007; Fischer & Karl, 2019). Анализ модели сделан на специальной выборке, примерно соответствующей по характеристикам основной (N = 145; M = 27,3; SD = 9,76). Для анализа модели применен статистический пакет AMOS 23.0 и статистические модули открытой среды R в пакете Jamovi.

Полученные в КФА факторные нагрузки (Рис. 1) значимы ($p<0.05$) и находятся в пределах ($\beta \in [0{,}424; 0{,}79]$) ($\beta$ = 0,67). Один пункт (i36), имеющий низкий вес (β = 0,424) был оставлен исходя из теоретических соображений, а также ввиду его высоких корреляций с общим баллом.

Рисунок 1

Модель конфирматорного факторного анализа CFA методики БПЛ (N = 145)



Прим.: *F1c – бездействие, F2c – отчужденность, F3c – застревание, F4c – безнадежность*

Общепринятые показатели пригодности проверяемой четырехфакторной модели находятся в пределах референсных значений. Основные индексы соответствия модели КФА: χ^2 = 48.820; df = 38, p = .238; χ^2 /df = 1.153; CFI = .986; TLI = .980; SRMR = .0357; RMSEA = .033. Сравнение наблюдаемой и ожидаемой матриц в КФА показали, что критерий хи квадрат не значим, но относительный хи квадрат χ^2 / df <2 и в целом модель показывает хорошее соответствие: CFI и TLI > .95; а SRMR и RMSEA < .05. (Bentler, 1990; Tabachnick & Fidell, 2007).

Следует отметить, что проверяемая CFA четырехфакторная модель опросника личностной беспомощности показывает хорошее соответствие данным даже без использования любых индексов модификации.

Надежность шкал

Анализ надежности и согласованности

Консистентная надежность (согласованность) шкал теста проверялась по Л. Кронбаху (Cronbach α). Общий показатель надежности теста, состоящего из 11 пунктов: α=0,817 (Табл. 2), что свидетельствует о достаточно хорошей надежности всего теста. Современные методики, сопоставимые по количеству пунктов и компонент, имеют сходные показатели α = 0,86 (Пищик, 2023).

Первый фактор имеет нормальную согласованность α = 0,705. Второй фактор достаточно согласован α = 0,662. Третий фактор тоже имеет допустимую одномоментную надежность на уровне α = 0,641. Фактор четвертый обнаружил лишь близость к приемлемой согласованности α = 0,589. Тем не менее, эти показатели достаточны при учете снижения α при малом количестве пунктов (3 и даже 2) (Czerwinski & Atroszko, 2023). На определенных этапах исследования допускают использование уровня альфа от 0,5 до 0,6. (Nunnally & Bernstein, 1994). В часто используемой нами и показывающей хорошие результаты методике ZTPI шкала *Позитивное прошлое*, состоящая из 8 пунктов, имела согласованность α = 0,53 и шкала *Фаталистическое настоящее* (тоже 8 пунктов) α = 0,64 (Сырцова, Соколова, Митина, 2008). В недавних публикациях разброс α по шкалам BFI-2-XS составил от 0,49 до 0,65 (Джон и др., 2022). Таким образом, методика в целом достаточно хорошо согласована, а на уровне отдельных шкал демонстрирует приемлемую согласованность.

Внутренняя конвергентная и дискриминантная валидность

Композитная (комплексная, составная) надежность. Показатели комплексной надежности (CR) (Табл. 2) варьировались CR ∈ [0.66; 0.72]; у трех шкал выше контрольного показателя 0,70 (Hair et al., 2010). Надежность первой, третьей и четвертой шкал опросника была установлена.

Конвергентная валидность индикаторов шкал оценивалась с использованием извлеченной средней дисперсии (AVE). Значения AVE должны быть выше порогового

значения 0.50 (Fornell & Larcker, 1981). Значения AVE (Табл. 2) для третьего (0,578) и четвертого (0,514) фактора соответствовали критерию (AVE > 0,50). Только для первого (0,42) и второго (0,408) фактора AVE была немного ниже рекомендуемого порогового значения. Первый и второй факторы показывают приемлемую, а третий и четвертый факторы – достаточную конвергентную валидность.

Таблица 2

Показатели конвергентной и дискриминантной валидности шкал методики БПЛ: Cronbach α (N = 682); CR, AVE, HTML отношение и корреляции (N = 145).

	α	CR	AVE	AVE^0.5	F1	F2	F3	F4
Фактор F1	0,705	**0,742**	*0,42*	0,648	**0,648**	0,613	0,770	0,774
Фактор F2	0,662	*0,661*	*0,408*	0,639	0,604	**0,639**	0,504	0,557
Фактор F3	0,641	**0,732**	**0,578**	0,760	*0,769*	0,496	**0,760**	0,659
Фактор F4	0,589	**0,717**	**0,514**	0,717	*0,772*	0,549	0,657	**0,717**

Примечания: *α – альфа Кронбаха; CR – композитная (составная) надежность; AVE – извлеченная средняя дисперсия; HTMT – соотношение между гетеро- и монопризнаками. AVE^0.5 и показатели по диагонали (выделено жирным) – квадратный корень из AVE, под диагональю – коэффициенты корреляции Пирсона (p<0.05), над диагональю – коэффициенты HTMT.*

Дискриминантная валидность определялась путем сравнения дисперсии собственных показателей фактора с дисперсией других факторов. Она достигается, если квадратный корень из AVE для каждого коррелируемого фактора выше, чем его связи с другими факторами (Fornell & Larcker, 1981). Все шкалы, кроме первой (см. диагональ в Табл. 2), соответствует критерию Форнелла и Ларкера, их дискриминантная валидность установлена. Другие исследователи предлагают более эффективный способ оценки дискриминантной валидности с использованием соотношения (гетеро-монопризнаков) (HTMT) (Henseler et al., 2015; Hamid et al., 2017; Roemer et al., 2021). Все коэффициенты HTMT (см. показатели над диагональю в Табл. 2) были меньше требуемого предела в 0,85 (Henseler et al., 2015). Согласно данному способу, дискриминатная валидность подтверждается для всех шкал.

Дискриминативность пунктов и шкал опросника. Корреляция пунктов первой шкалы с ее общим баллом находится в пределах [0,718; 0,738], и это подтверждает их дискриминативность. Показатели средней взаимной корреляции пунктов шкалы (0,374) доказывают то, что они измеряют связанные, но качественно разные компоненты. Пункты 2, 3 и 4 шкал также имеют высокие значения индекса дискриминативности в диапазонах [0,74; 0,85] при средней интеркорреляции в пределах [0,395; 0,436; 0,417]

(Табл. 3). Это подтверждает возможности всех шкал по различению индивидуальных особенностей испытуемых (Карпинский, 2022; Фер & Верн, 2010)

Таблица 3

Дискриминативность пунктов и шкал опросника (N = 537).

	Средняя интеркорреляция пунктов шкал	Корреляция пунктов с общим показателем
Фактор F1	0,374	от 0,718 до 0,738
Фактор F2	0,395	от 0,741 до 0,798
Фактор F3	0,436	от 0,840 до 0,851
Фактор F4	0,417	от 0,835 до 0,849

Многогрупповой конфирматорный факторный анализ (MCFA).

Инвариантность измерения – это мера того, обусловлена ли дифференциация ответов, данных тесту, самим тестом. Для проверки инвариантности частей выборки, различающихся по параметру «пол», осуществлен анализ структурной и измерительной эквивалентности четырехфакторной модели шкал БПЛ. Анализ эквивалентности показателей женщин и мужчин проведен с помощью многогруппового конфирматорного факторного анализа (МКФА, MCFA), который одновременно строит одну и ту же факторную модель в нескольких группах и, устанавливая равенство различных параметров, отбирает модель, наиболее соответствующую данным. Выборка для анализа использована та же самая, что и в КФА (N= 145). Анализ вложенных моделей проводился путем сравнения изменения ΔCFI (Madrigal et al., 2016); ΔRMSEA; дополненного изменением ΔSRMR (Chen, 2007). Значимость изменений (разность) в индексах соответствия ΔCFI, ΔRMSEA и ΔSRMR использовались для оценки тестов на конфигурационную, метрическую и скалярную инвариантность моделей.

Общие индексы согласия модели во всех инкрементных моделях БПЛ (Табл. 4) показывают хорошее соответствие данным и критерии изменения значений не превышают рекомендуемые пороги (Bentler, 1990; Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002) (см. референсные значения в Табл. 4.) (Chakraborty, 2017; Fischer & Karl, 2019).

Таблица 4

Анализ эквивалентности 4-факторной модели БПЛ по полу. (N= 145).

Model	χ^2	df	p	χ^2/df	CFI	ΔCFI	RMSEA	ΔRMSEA	SRMR	ΔSRMR
Референсные значения	-	-	>0.05	<3	>0.93	<-0,01	<0.08	<-0,015	<0.05	<0,01
Исходная неограниченная модель	139,59	48	,000	**2,908**	**,957**		**,049**		**,0357**	
Конфигурационная	225,74	96	,000	**2,352**	**,941**	**-0,016**	**,041**	**-0,008**	**,0383**	**0,0026**
Метрическая	242,79	108	,000	**2,248**	**,939**	-0,002	**,040**	**-0,001**	**,0449**	**0,0066**
Скалярная	291,77	120	,000	**2,431**	,922	**-0,017**	**,043**	**0,003**	**,0454**	**0,0005**

Примечания: *Жирным шрифтом выделены показатели, не превышающие нормативные. χ^2 (Хи-квадрат) – критерий точного соответствия; df – степени свободы; CFI – comparative fit index (сравнительный индекс соответствия); RMSEA – root mean square error of approximation (среднеквадратичная ошибка аппроксимации); SRMR – standardized root mean square residual (стандартизированный среднеквадратичный остаток). Знак дельта Δ – разность показателей индексов соответствия.*

Конфигурационная инвариантность (постоянство формы) отслеживает тождественность структур моделей в подгруппах (количество факторов, их знак и нагрузки); т.е. **целостность структуры всех факторов и нагрузок** в моделях мужчин и женщин. Согласно полученным индексам пригодности и их изменениям (здесь и далее см. табл. 4), проверяемая МКФА модель имеет сходную структуру в обеих выборках. Рутковски и Светина (2013) предложили более либеральный критерий ΔCFI (-,020) для групп большего размера (Rutkowski & Svetina, 2013). Критерии изменения значений ΔCFI и ΔRMSEA соответствовали рекомендуемым.

Метрическая инвариантность фиксирует близость показателей факторных нагрузок и равенство индикаторов шкал в группах, то есть общность влияния факторов на пункты в женской и мужской выборке. Полученные инкрементные индексы дают основание утверждать о равенстве факторных нагрузок и позволяют сопоставлять связи между шкалами в выборках у мужчин и женщин.

Скалярная инвариантность – это проверка близости исходных уровней явных переменных (констант) при условии равенства их ошибок в группах, то есть, отсутствия

различий в ответах на вопросы теста в мужской и женской выборке. Несмотря на небольшое превышение индексом ΔCFI рекомендуемого значения -0,01 остальные индексы: ΔRMSEA и ΔSRMR значительно ниже пороговых значений. Изменения в CFI (ΔCFI ≤ 0,01), RMSEA (ΔRMSEA ≤ 0,015) и SRMR (ΔSRMR ≤ 0,01) считались показателем инвариантности измерений (Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002). Индексы свидетельствуют о частичной скалярной инвариантности в подгруппах, что позволяет сравнивать средние мужчин и женщин (Шейнов, Девицын, 2021).

Анализ различий по парному Т-тесту указывает на равенство трех шкал (2, 3 и 4), и только первая шкала (бездействие) у женщин выражена несколько выше, чем у мужчин ($t_{(535)} = 1.84$; $p < 0,065$; $\eta^2 = 0,0065$; Cohen's d = 0,162), однако сила эффекта весьма мала. Фактическая разница между средними невелика и этим незначительным превышением можно пренебречь.

Модель прошла все тесты на общей, мужской и женской выборках. Можно сравнивать связи в выборках мужчин и женщин, используя все шкалы. Методика обнаруживает по шкалам почти полную половую эквивалентность.

Обсуждение результатов

Все пункты методики имели нагрузки, превышающие 0,5. При интерпретации также учитывались вопросы, входившие в факторы ранее; исключенные пункты дополняли их содержание психологическими нюансами, что позволило лучше понять смысл и направленность шкал. Например, из 2 фактора был убран вопрос об агрессии по отношению не только коллегам, но и к близким людям.

Шкала «Бездействие» отражает нежелание действовать, что-либо предпринимать и неумение решать проблемы, преодолевать трудности. Объективная оценка недостижимости результатов вследствие неспособности к эффективному действию сочетается с низкой субъективной оценкой своих возможностей, обусловленной недостатком ресурсов, аэргичностью. Понимание собственной неуспешности не добавляет оптимизма и энтузиазма, приводит к неуверенности и нерешительности. Человек избегает решения важных, значимых проблем, пасует перед новыми жизненными задачами, ситуациями неопределенности. Содержание пунктов шкалы в целом соответствует современным представлениям о личностной беспомощности и незрелости (Шиповская, 2010; Циринг, 2013; Maier & Seligman, 2016; Luse & Burkman, 2022; Шиповская, Гусейнов, 2024).

Понимание собственной неуспешности не добавляет оптимизма и энтузиазма, приводит к неуверенности и нерешительности (Шиповская, 2010). Человек избегает решения важных, значимых проблем, не самостоятелен (Циринг, 2013). Встреча с ситуациями неопределенности, требующими нестандартных решений, вызывает сильный дискомфорт и (Luse & Burkman, 2022). Содержание пунктов шкалы в целом соответствует современным представлениям о личностной беспомощности не только

как о результате обучения или реакции на внешние стимулы (Maier & Seligman, 2016). Личностная беспомощность может свидетельствовать об инфантильности, личностной незрелости (Шиповская, Гусейнов, 2024).

Следующие две шкалы «*отчужденность*» и «*руминация*» вdодятся в арсенал методического инструментария, обеспечивающего изучение личностной беспомощности, впервые.

Шкала «Отчужденность» свидетельствует об отсутствии *базового доверия*, отчужденной субъектной активности, непринятии других. Проблемы, охватываемые указанным фактором, вызваны беспомощностью в отношениях, неспособностью к восприятию глубоких взаимоотношений и неумением выстраивать продуктивное общение. Понимание собственной коммуникативной некомпетентности усугубляет конфликт между необходимостью активно взаимодействовать с другими и ощущением невключенности в значимые контакты, осознанием своей отъединенности. Неуверенность в общении и нежелание взаимодействовать может проецироваться на других, приводить к недоверию и разочарованию. На фоне *эскапизма*, эмоционального отстранения от окружающих, непринятия и избегания людей, возникает стойкое ощущение одиночества и отверженности. Отметим, что подобное проявление беспомощности, связанное с коммуникативной некомпетентностью, не демонстрирует типичные для эскапизма формы поведения, такие как уход из среды, обусловленный бегством от трудностей или активным непринятием, либо поиском иных пространств и групп для самоосуществления (Гусейнов, 2013). Это проявление беспомощности можно охарактеризовать как «вынужденный эскапизм», при котором человек осознает собственное неумение взаимодействовать и не уверен в действенности социальной поддержки. Отчужденность и дистанцирование исключает возможность использовать копинг, связанный с принятием социальной поддержки.

Шкала «Застревание, руминация» связана с опытом неудач и напоминает выученную беспомощность. Навязчивые, повторяющиеся размышления, назойливая фиксация на причинах неудач, катастрофизация формируют неадаптивную рефлексию, препятствующую разрешению ситуаций (Леонтьев, Осин, 2014; Kuhl, 1983)**.** Воспоминания несут негативный эмоциональный заряд, а попытки избавиться от навязчивых мыслей приводит к усилению симптомов (Сагалакова и др., 2022). Одновременно возникают вторичные проблемы, связанные с безуспешностью попыток избавиться от негативных мыслей и плохих воспоминаний. На фоне интенсивности негативных переживаний формируется фаталистическая позиция «Я не могу», «Ничего нельзя сделать», поэтому фактор «*руминация*» связан с фактором «*безнадежность*».

Для шкалы «**Безнадежность, обреченность»** характерно отсутствие веры в свои силы, бессилие, невозможность преодолевать трудности, тотальная неуспешность. Специфическим показателем шкалы «*безнадежность*» является неспособность контролировать ситуации и ощущение невезения, экзистенциальная неуверенность и капитуляция. «*Способность к управлению ситуациями и ощущение везения – это*

показатели, определяющие убеждения человека о ценности и значимости собственного Я» (Падун, Тарабрина, 2003). Шкала обнаруживает формальное, поверхностное сходство со шкалой «*бездействие*»; но «***бездействие»*** отражает затруднения и нежелание решать проблемы, а «***обреченность»*** указывает на фактическую невозможность действовать, что-либо предпринимать для изменения ситуации. Это не просто демотивация и безразличие, но понимание того факта, что любые обстоятельства могут затруднять деятельность, а предпринимаемые усилия будут отдалять результат.

Общие черты, характерные для всех шкал личностной беспомощности краткого варианта методики БПЛ, определяются следующими параметрами: низкая фрустрационная толерантность к ситуациям неопределенности и застревание на негативных обстоятельствах, отсутствие результативности работы, неумение выстраивать межличностные отношения. Недоверие к миру сочетается с пессимизмом и отсутствием веры в собственные силы. Таким образом, личностная беспомощность связана с особым модусом бытия, реализуемым субъектом. Этот патологический способ существования, при котором происходит «цепная психологическая реакция», расширяющая спектр негативных эффектов и проявлений, закрепляется и становится типичным для субъекта в любой критической и повседневной ситуации. Беспомощность встраивается в детерминацию жизненных событий, не позволяя человеку конструктивно разрешать жизненные, экзистенциальные проблемы, т.е. быть подлинным субъектом своей жизни. Порождаемые беспомощностью феномены, характеризующие неучастие человека в собственной жизни, отказ от преодоления заданных обстоятельств, имеют крайне разрушительные последствия для личности – от пассивности и робости до сверхзависимости и блокировки фактически всей психической активности, угрожающей психологическому и физическому выживанию.

Личностная беспомощность – *это результат мультикаузальной, многофакторной, многовекторной самоограничивающей активности субъекта.* Данный феномен предстает как патологический процесс, который приводит к необратимым деформационным изменениям личности, порождая дисбаланс всех ее бытийных пространств. Включается механизм негативного самоосуществляющегося пророчества (Шиповская, Гусейнов, 2018). Этот механизм связан с механизмом завуалированной суицидальной направленности (Соколова, 2015).

Контексты, с которыми соотносится понятие личностной беспомощности, разнообразны: виктимность, инфантилизм, эскапизм, эгоцентризм, отчуждение, неуспешность.

Личностная беспомощность, истощая личностные ресурсы, не только конституирует невозможность решения текущих, повседневных задач, но и затрудняет последующие действия по выходу из трудных ситуаций, делает невозможным выбор конструктивных стратегий совладания. В результате отказа от усилий и преодолевающей активности в целом формируется патологический модус бытия личности, когда беспомощность служит средством ухода от решения проблем и противоречий.

Заключение

В процессе модификации и валидизации методики личностной беспомощности БПЛ был расширен круг параметров, участвующих в формообразовании данного феномена, расставлены иные акценты в его понимании. В отличие от психологического кризиса, который носит ситуативный и временный характер, личностная беспомощность генерализована и отражает общую неспособность решения широкого круга жизненных проблем и бытийных противоречий.

С помощью содержательного отбора число вопросов теста БПЛ сокращено до 11, а эксплораторный и конфирматорный анализ опросника БПЛ позволил выделить и описать четыре шкалы личностной беспомощности: «бездействие», «отчужденность»; «застревание», «безнадежность».

Шкала «***бездействие»*** отражает нежелание принимать самостоятельные решения и отвращение к усилиям, чему соответствует отсутствие мотивации к решению проблем и противоречий. Шкала «***отчужденность»,*** вероятно, имеет глубокие корни в раннем детстве и связана с *базовым недоверием* к миру. Вследствие восприятия мира как враждебного затрудняется возможность принимать помощь в трудных ситуациях. Шкала «***застревание, руминация***» свидетельствует о пассивной фиксации на негативных переживаниях. Постоянный возврат к травмам, опыту утрат, ситуациям недостигаемого результата затрудняет продуктивный рефлексивный процесс. Шкала ***«безнадежность»*** отражает утрату стойкости, неспособность восстанавливаться после неудач, отсутствие надежды. Экзистенциальная неуверенность, парализованная воля формирует подавленное, депрессивное состояние, тотальную неуспешность и капитуляцию.

Все факторы (шкалы) личностной беспомощности образуют единый симптомокомплекс, который ограничивает личностную ресурсность. Жизненная установка неучастия в своей жизни трактуется нами как пониженная субъектность, поскольку не позволяет принимать подлинно экзистенциальные решения в повседневных выборах, конструировать просоциальную модель субъектной активности, обусловливая неуспех во всех жизненных сферах.

Полученные результаты позволяют рекомендовать опросник как надежный и валидный инструмент для диагностики личностной беспомощности и склонности субъекта к виктимности и депрессии.

Литература

Абакумова, И. В., Годунов, М. В., Белова, Е. В., & Комерова, Н. Е. (2022). Особенности смысловой регуляции педагогов в условиях информационной неопределенности. *Российский психологический журнал, 19*(1), 101–111. https://doi.org/10.21702/rpj.2022.1.8

Гусейнов, А. Ш. (2013). Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности. *Южно-российский журнал социальных наук, 3*, 20–33. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21113995

Гусейнов, А. Ш., & Шиповская, В. В. (2020). *Молодежный экстремизм: психологические факторы риска, система профилактики и преодоления*. Кубанский гос. ун-т. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44491821

Джон, О., Калугин, А. Ю., Мишкевич, А. М., Сото, К., & Щебетенко, С. А. (2022). Апробация краткой и сверхкраткой версий вопросника Big Five Inventory-2: BFI-2-S и BFI-2-XS. *Психологический журнал, 43*(1), 95–108. https://doi.org/10.31857/S020595920017744-4

Егорова, М., & Паршикова, О. (2016). Психометрические характеристики Короткого портретного опросника Большой пятерки (Б5-10). *Психологические исследования, 9*(45). https://doi.org/10.54359/ps.v9i45.492

Карпинский, К. В., Колышко, А. М., & Парфёнова, Т. В. (2022). *Современные методы психологической диагностики*. ГрГУ. https://elib.grsu.by/doc/84726

Леонтьев, Д. А., & Осин, Е. Н. (2014). Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики, 11*(4), 110–135. https://psy-journal.hse.ru/data/2015/03/19/1092627125/PJHSE_4_2014_110_135.pdf

Митина, Л. М., & Митин, Г. В. (2020). Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека. *Психологическая наука и образование, 25*(3), 90–100. https://doi.org/10.17759/pse.2020250308

Падун, М.А., Тарабрина, Н.В. (2003). Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности. *Консультативная психология и психотерапия, 11*(1), 121–141.

Пищик, В. И. (2023). Измерение конспиративистской ментальности: первичная психометрическая проверка диагностической методики. *Российский психологический журнал, 20*(1), 218–234. https://doi.org/10.21702/rpj.2023.1.14

Сагалакова, О. А., Труевцев, Д. В., & Жирнова, О. В. (2022). Руминации как психологический механизм формирования и поддержания суицидального поведения. *Современная зарубежная психология, 11*(1), 124–136. https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110112

Секачёв, А. Ф., & Яук, Я. К. (2024). Методы исследования феномена выученной беспомощности. *Международный научно-исследовательский журнал, 11*(149). https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.149.116

Соколова, Е. Т. (2015). Клиническая психология утраты. Смысл.

Сырцова, А., Соколова, Е. Т., & Митина, О. В. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал, 29*(3), 101–109.

Фер, Р.М., & Верн, Р. Б. (2010). *Психометрика: введение*. Издательский центр ЮУрГУ.

Циринг, Д. А. (2010). *Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности*. Академия. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20109635

Циринг, Д. А. (2013). *Психология выученной и личностной беспомощности*. Academia. https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wogzjn

Циринг, Д. А., & Евстафеева, Е. А. (2011). Психодиагностика личностной беспомощности: проблемы и методы. *Сибирский психологический журнал, 41*, 111–120. https://journals.tsu.ru/uploads/import/990/files/_111-120.pdf

Шейнов, В. П., & Девицын, А. С. (2021). Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей. *Российский психологический журнал, 18*(3), 145–158. https://doi.org/10.21702/rpj.2021.3.10

Шиповская, В. В. (2008). Взаимосвязь беспомощности и личностных свойств в старшем подростковом возрасте. *Российский психологический журнал, 5*, 76–78. https://doi.org/10.21702/rpj.2008.2.10

Шиповская, В. В. (2010). Особенности проявления личностной беспомощности в ситуации осложнённой беременности. *Южно-российский журнал социальных наук, 1*, 100–113. https://chsu.kubsu.ru/arhiv/2010_1/2010_1_Shipovskaya.pdf

Хекхаузен, Х. (2003). *Мотивация и деятельность* (2-е изд). Смысл.

Шиповская В.В., Гусейнов А.Ш. (2018). Личностная беспомощность как фактор виктимизации субъекта. *Общество: социология, психология, педагогика*. №12. https://doi.org/10.24158/spp.2018.12.23

Шиповская, В. В., & Гусейнов, А. Ш. (2024). *Личностная зрелость в аспекте флуктуаций субъектности: монография*. Кубанский гос. ун-т. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73381470

Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1990). The hopelessness theory of depression: Current status and future directions. In N. Stein (Ed.), *University of Chicago Symposium on Emotion*. Erlbaum.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in human: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49–74. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49

Barrett, P. (2007). Structural equation modelling: adjudging model fit. *Personality and Individual Differences, 42*, 815–824. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.018

Bäulke, L., Grunschel, C., & Dresel, M. (2022). Student dropout at university: a phase-orientated view on quitting studies and changing majors. *European Journal of Psychology of Education, 37*, 853–876. https://doi.org/10.1007/s10212-021-00557-x

Bentler, P. M. (1990). Comparative Fit Indexes in Structural Models. *Psychological Bulletin, 107*, 238–246. https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238

Boysan, M. (2019). An integration of quadripartite and helplessness-hopelessness models of depression using the Turkish version of the Learned Helplessness Scale (LHS). *British Journal of Guidance & Counselling*, 1–20. https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1612033

Chakraborty, R. (2017). Configural, metric and scalar invariance measurement of Academic Delay of Gratification Scale. *International Journal of Humanities and Social Studies, 3*(3). https://doi.org/10.20908/ijarsijhss.v3i3.7903

Chen, F. F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling, 14*, 464–504. https://doi.org/10.1080/10705510701301834

Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating Goodness-of-Fit Indexes for Testing Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 9*, 233–255. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5

Chiang, Y. C., Lee, H. C., Chu, T. L., Han, C. Y., & Hsiao, Y. C. (2017). Psychometric testing of a religious belief scale. *The Journal of Nursing Research, 25*(6), 419–428. https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000197

Ciżkowicz, B. (2021). Validation of the Short School Helplessness Scale (SBS-S). *Przegląd Badań Edukacyjnych, 1*(32), 251–270.

Czerwiński, S. K., & Atroszko, P. A. (2023). A solution for factorial validity testing of three-item scales: An example of tau-equivalent strict measurement invariance of three-item loneliness scale. *Current Psychology, 42*, 1652–1664. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01554-5

Fischer, R., & Karl, J. A. (2019). A Primer to (Cross-Cultural) Multi-Group Invariance Testing Possibilities in R. *Frontiers in Psychology, 10*, 1507. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01507

Fornell, C., & Larker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research, 18*, 39–50. https://doi.org/10.2307/3151312

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Pearson Prentice Hall.

Hamid, M., Sami, W., & Sidek, M. (2017). Discriminant Validity Assessment: Use of Fornell & Larcker criterion versus HTMT Criterion. *Journal of Physics: Conference Series, 890*, Article 012163. https://doi.org/10.1088/1742-6596/890/1/012163

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science, 43*, 115–135. https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle.* Springer-Verlag.

Kutlu, Ö., & Özyeter, N. T. (2023). Development of the Learned Helplessness Tendency Scale for Secondary School Students: Validity and Reliability Studies. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(2), 774–800. https://doi.org/10.33711/yyuefd.1247438

Luse, A., & Burkman, J. (2022). Learned helplessness attributional scale (LHAS): Development and validation of an attributional style measure. *Journal of Business Research, 151*, 623–634. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.07.001

Madrigal, L., Gill, D. L., & Eskridge, K. L. (2016). Examining the Reliability, Validity and Factor Structure of the DRS-15 with College Athletes. *Psihologijske teme, 25*(2), 263–280.

Maier, S. F., & Seligman, M. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 105*, 3–46. https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review, 123*(4), 349–367. https://doi.org/10.1037/rev0000033

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Quinless, F., & McDermott-Nelson, M. A. (1988). Development of a Measure Of Learned Helplessness. *Nursing Research, 37*, 11–15. https://doi.org/10.1097/00006199-198801000-00003

Roemer, E., Schuberth, F., & Henseler, J. (2021). HTMT2-an improved criterion for assessing discriminant validity in structural equation modeling. *Industrial Management & Data Systems, 121*, 2637–2650. https://doi.org/10.1108/IMDS-02-2021-0082

Rutkowski, L., & Svetina, D. (2013). Assessing the Hypothesis of Measurement Invariance in the Context of Large-Scale International Surveys. *Educational and Psychological Measurement, 74*(1), 31–57. https://doi.org/10.1177/0013164413498257

Sokolova, E. T., & Burlakova, N. S. (2009). Reconstructin of Inner Dialogue in the Psychotherapeutic Process (A Case Study). *Psychology in Russia: State of the Art*, 2, 413–440.

Stiensmeier-Pelster, J., & Schürmann, M. (1990). Performance deficits following failure: Integrating motivational and functional aspects of learned helplessness. *Anxiety Research, 2*(3), 211–222. https://doi.org/10.1080/08917779008249337

Shaboltas, A. V., & Zhukov, D.A. (2011). Risk Behavior as a Reaction on Uncontrollable Stress. *Psychology in Russia: State of the Art*, 4, 324–334. https://doi.org/10.11621/pir.2011.0021

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.

Witkowski, T., & Stiensmeier-Pelster, J. (1998). Performance deficits following failure: learned helplessness or self-esteem protection? *The British Journal of Social Psychology, 37*(Pt 1), 59–71. https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1998.tb01157.x

Ziegler, A., Gläser-Zikuda, M., Kopp, B., Bedenlier, S., & Händel, M. (2020). Helplessness Among University Students: An Empirical Study Based on a Modified Framework of Implicit Personality Theories. *Education Sciences*. https://doi.org/10.3390/educsci11100630

Приложение 1
БПЛ-11 (Шиповская В.В., 2025)

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления в вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (4 балла), «иногда» 3 (балла), «редко» (2 балла), никогда (1 балл). Выбранный ответ отметьте соответствующей цифрой. Напоминаем, что в тексте нет правильных или неправильных ответов.

№	Вопросы	4	3	2	1
1	Я стараюсь уйти от решения сложных задач.				
2	Мне трудно контактировать с коллегами по работе (учебе).				
3	Меня преследуют плохие воспоминания.				
4	Даже незначительный неуспех надолго выбивает меня из колеи.				
5	Необходимость выбора ставит меня в тупик.				
6	Мне кажется, что я не нравлюсь людям, и они избегают меня.				
7	У меня не выходят неприятные мысли из головы, от которых я не могу избавиться.				
8	Любая проблема мне кажется сложной и неразрешимой.				
9	Я не могу сосредоточиться.				
10	Мне кажется, что окружающие не уважают меня				
11	Я не довожу до конца начатое из-за недостатка внутренних ресурсов.				

Ключ к методике БПЛ-11 (Беспомощность личностная, Шиповская В.В., 2025). Краткая версия методики личностной беспомощности

1 Шкала. Бездействие.

Положительный ответ на вопросы: 1, 5, 9.

Неуверенность, нерешительность, безрезультативность, неэффективность, неуспешность; недостаток ресурсов, *недоверие себе*.

2 Шкала. Отчужденность.

Положительный ответ на вопросы: 2, 6, 10.

Коммуникативная некомпетентность, базовое недоверие, *недоверие другим*.

3 Шкала. Неудачливость, руминация.

Положительный ответ на вопросы: 3, 7.

Навязчивые воспоминания о неудачах, неумение решать проблемы, ложная рефлексия.

4 Шкала. Капитуляция, безнадежность.

Положительный ответ на вопросы: 4, 8.

Бессилие, экзистенциальная неуверенность, неспособность управлять собой, восстанавливаться после неудач.

Поступила в редакцию: 01.09.2025
Поступила после рецензирования: 28.08.2025
Принята к публикации: 12.01.2026

Заявленный вклад авторов

Виктория Владимировна Шиповская – разработка дизайна исследования, его цели, задач, методик; написанием обзорной части статьи; определение роли выявленных факторов; формирование выводов, критический пересмотр содержания статьи, работа с источниками.

Александр Шамильевич Гусейнов – сбор исходных данных, построение факторной модели, доказательство надежности модели, определение роли выявленных факторов, анализ и интерпретация результатов, формирование выводов, библиография.

Информация об авторах

Виктория Владимировна Шиповская – кандидат психологических наук, докторант кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета, Краснодар, Российская Федерация; SPIN-код: 2008-0417; AuthorID: 508763; ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8756-9838; e-mail: victship@mail.ru

Александр Шамильевич Гусейнов – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета, Краснодар, Российская Федерация; SPIN-код: 6138-2147; AuthorID: 306762; ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0928-7725; e-mail: aguseinov@yandex.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.