

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.922

### Стереотип-зависимая беспомощность: постановка проблемы\*

О. Ю. Стрижицкая<sup>а</sup>, М. Д. Петраш, Д. И. Голубицкая, М. Г. Кузьмина

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д., Голубицкая Д. И., Кузьмина М. Г. Стереотип-зависимая беспомощность: постановка проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 2. С. 136–146. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.201>

Работа посвящена анализу феноменов, связанных с периодом старения: стереотипов о старении и выученной беспомощности. Современное общество несколько десятилетий стоит перед проблемой улучшения качества жизни пожилых людей в условиях растущей продолжительности жизни. В качестве одного из наиболее прогрессивных подходов к улучшению качества жизни рассматривается формирование стратегий старения на более ранних этапах. Вместе с тем использование этих стратегий опосредовано как негативными, так и позитивными факторами. Наш анализ показывает, что на стыке двух специфических психологических явлений — стереотипов о старении и выученной беспомощности, может находиться еще один малоизученный механизм — стереотип-зависимая беспомощность. Наш анализ показал, что стереотипы о старении широко распространены, имеют разнообразные эффекты, в том числе положительные, однако сила влияния негативных эффектов в несколько раз выше, чем позитивных. В свою очередь, выученная беспомощность представляет собой механизм, когда, основываясь на своем негативном опыте, человек прекращает попытки достичь какого-либо результата. Мы предположили, что основой для такой беспомощности может выступать не только непосредственный опыт, приобретенный человеком, но и усвоенные им стереотипы. Вводимое нами понятие имеет высокий потенциал как теоретического, так и практического применения. Мы полагаем, что снижение активности, вызываемое стереотип-зависимой беспомощностью, может вызывать ускоренные процессы сворачивания психических функций в период старения. Следовательно, изучение механизмов стереотип-зависимой беспомощности позволит, с одной стороны, расширить понимание механизмов старения, в первую очередь

\* Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ № 22-28-00869; <https://rscf.ru/project/22-28-00869>.

<sup>а</sup> Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2023

оценить этот механизм как фактор риска продуктивного старения, с другой стороны, понимание психологических предикторов стереотип-зависимой беспомощности поможет в будущем создать практические техники для снижения рисков его проявления.

*Ключевые слова:* старение, эффективное старение, стереотип-зависимая беспомощность, эйджизм, выученная беспомощность.

## **Введение**

Перед современным обществом стоит целый ряд вызовов, среди которых уже несколько десятилетий одним из наиболее значимых является увеличение продолжительности жизни человека и связанный с ним рост процента пожилых людей в общей популяции. Этот вызов влечет за собой множество различных вопросов, требующих решения, которые связаны с исследованиями генома и биологии человека, его физического и психического здоровья, его включенности в социальную среду, в том числе и в профессиональном плане, а также вопросы доступности среды как в узком (на уровне дома), так и в широком (на уровне путешествий) смыслах. Все эти направления объединяет общая идея — сохранение и улучшение качества жизни пожилого человека. Вместе с тем на современном этапе, когда научные знания позволяют идентифицировать по крайней мере ключевые факторы, определяющие возможные ресурсы человека в старости, требуется проактивный подход к старению. Это значит, что создавать «проект» старости и начинать его реализовывать необходимо задолго до наступления собственно старости (Стрижицкая, Петраш, 2022). Одной из ключевых проблем в решении этой задачи становится создание позитивного образа старости на разных этапах развития человека. Можно допустить, что, имея позитивный или благополучный образ старости на более ранних этапах, человек мог бы представить, какие шаги он/она мог(ла) бы предпринять, чтобы сформировать необходимые ресурсы. Важной идеей этого подхода является то, что он предполагает индивидуальный подход к старению, то есть человек не старается соответствовать какому-то внешне предписанному образу старости, а самостоятельно его создает в течение всей сознательной жизни. Такой индивидуальный подход к старению можно назвать эффективным старением (Стрижицкая, 2018). Эффективное старение — это такое старение, при котором человек максимально использует имеющиеся у него ресурсы, можно сказать, раскрывает свой потенциал. При этом у разных людей набор, сочетание и выраженность ресурсов будут различаться. Таким образом, стремясь к эффективному старению, мы не ориентируемся на какой-то идеал, а прежде всего стараемся познать самих себя и реализовать заложенные в нас возможности. Одновременно следует отметить, что созданию такого образа препятствует стигматизированность периода старения, наличие множества негативных стереотипов относительно него, которые возникают на более ранних этапах развития и впоследствии формируют определенные поведенческие паттерны.

## **Стереотипы и старение**

Стереотипы о старении представляют собой сложный многомерный комплекс представлений и установок, которые в литературе принято называть эйджизмом. Хотя термин появился еще в 1969 г. (см.: (Iversen et al., 2009)) и изначально пред-

полагал предвзятое отношение одной возрастной группы к другой, последующие десятилетия исследований отчасти трансформировали этот термин: подавляющее большинство исследований сейчас рассматривают возрастные стереотипы именно относительно старшего поколения. Поэтому на сегодняшний день под эйдджизмом чаще всего подразумевается именно предвзятое отношение к пожилым. Традиционно эйдджизм рассматривается с позиций когнитивного (стереотипы, как негативные, так и позитивные), эмоционального (предубеждения) и поведенческого (дискриминация) аспектов (см.: (Iversen et al., 2009)). Теоретический анализ детерминант эйдджизма, выполненный С. Маркес (S. Marques) и коллегами, показал, что среди ключевых аспектов можно назвать тревогу относительно старости и страх смерти, вместе с тем образовательные программы, а также индивидуальные различия могут снижать степень этих психологических состояний. Еще одним важным фактором стало взаимодействие с пожилыми людьми. Вероятно, оно помогает реалистичнее взглянуть на старость и побороть часть страхов. Если к этому добавить социальный контекст, а именно все более активное включение старшего поколения в социальную и профессиональную жизнь, то мы сможем предположить, что именно этот фактор будет постепенно снижать проявления эйдджизма в обществе. Следующий фактор — институциональный, он предполагает, что проявления эйдджизма связаны с количеством ресурсов в обществе и процентом пожилых людей в общей популяции: то есть, по сути, речь идет о конкуренции между разными поколениями, что отсылает нас к эволюционным процессам. Наконец, авторы обратили внимание на эйдджизм, направленный на себя. Его основу, по их мнению, составляют психическое и физическое здоровье человека: то есть чем лучше человек себя чувствует, тем меньше боится старости (Marques et al., 2020). В то же время исследования американских ученых (Levy et al., 2014; Levy et al., 2022) показали, что программы, моделирующие стереотипы у пожилых людей, способны не только повлиять на их психологическое состояние, но и улучшить физическое самочувствие.

Исследования стереотипов о старении среди молодых людей (Wurtele, Maquyama, 2013) показали, что во многом их представления о старении основаны на стереотипах, не соответствующих действительности, и, согласуясь с результатами Маркес и коллег (Marques et al., 2020), включение в образовательные программы, связанные с изучением разных, в том числе и поздних, этапов развития человека, способно положительно повлиять на представления молодых людей о старении.

Еще одним важным механизмом, связанным с возрастными стереотипами, является интернализация (см.: (Weiss, Kornadt, 2018)), или, более привычно для русскоязычной научной школы, — интериоризация. Основной смысл этого механизма заключается в том, что возрастные стереотипы усваиваются человеком в течение жизни, преимущественно на ранних этапах развития, а затем, по мере приближения к возрасту стереотипа, постепенно сближаются с представлениями о себе, затрагивая когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. При этом стоит отметить, что в научной литературе преимущественно под возрастными стереотипами понимаются стереотипы о периоде старения, что само по себе имеет некоторый дискриминационный оттенок. Соответственно, в зависимости от того, какие именно возрастные стереотипы усвоил индивид — позитивные или негативные, они могут положительно или отрицательно влиять на благополучие и здоровье человека (Söllner et al., 2022). Существует и своего рода обратный механизм:

человек может не только интериоризировать, но и дистанцироваться от возрастных стереотипов в тех случаях, когда они избыточно негативны и ставят под угрозу общее благополучие личности (Kornadt, Rothermund, 2012; Chopik, Giasson, 2017). Нередко представители старшего поколения сами являются носителями настолько негативных стереотипов о старении, что дистанцируются от своей возрастной группы, больше ориентируясь на молодые поколения, при этом и себя субъективно оценивая как более молодых. Важно отметить, что эти два механизма не являются антагонистами, скорее они представляют собой сложный фильтр, проходя сквозь который часть стереотипов интериоризируется, а часть остается в стороне (Weiss, Kornadt, 2018). Исследования А. Корнада (А. Kornadt) и К. Ротермунда (К. Rothermund) показали, что интериоризация возрастных стереотипов связана как с актуальной Я-концепцией, так и с представлениями о себе в будущем, и чем старше человек, тем эти связи сильнее (Kornadt, Rothermund, 2012). Вместе с тем они предположили, что это сложный процесс, опосредуемый контекстуальными и индивидуальными факторами. Они также допустили, что, хотя возрастные стереотипы и формируются на ранних этапах развития и начинают интериоризироваться по мере приближения к возрасту стереотипа, тем не менее в процессе интериоризации происходит своего рода «сличение» параметров стереотипа и актуальной Я-концепции, и в случае, если данные Я-концепции не подтверждают стереотип, человек может посчитать, что ему еще рано соответствовать этому стереотипу.

Таким образом, исследования показывают, что стереотипы тесно связаны с тем, как человек воспринимает старость, причем эта тенденция наблюдается как в периоды ранней и средней зрелости, так и, собственно, в период старения. Очевидно, что стереотипы могут влиять как на представления о себе (когнитивный компонент), так и на оценку себя (эмоциональный компонент) и определять поведение (поведенческий компонент). И если первые два компонента достаточно широко исследованы, то в поведенческом компоненте остаются неясные вопросы. Так, метаанализ исследований влияния позитивных и негативных стереотипов на поведение пожилого человека (Meisner, 2012) показали, что эффекты негативных стереотипов в несколько раз больше, чем позитивных. Вместе с тем, детально изучив исследования, мы видим, что под ярлык «поведение» в исследованиях попадает широкий спектр явлений, включая самовосприятие и базовые моторные процессы. То есть по умолчанию считается, что стереотипы будут влиять на жизнь пожилого человека, но характер этого влияния, и особенно негативного, остается не до конца изученным.

Одним из важных компонентов эйджизма, как упоминалось ранее, является поведенческий компонент, который в первую очередь подразумевает дискриминацию по отношению к старшему поколению, основанную на стереотипах (Iversen et al., 2009). Иными словами, речь идет не о поведении самого пожилого человека, а о поведении по отношению к нему. Часть исследований рассматривает, как собственные стереотипы влияют на функционирование пожилого человека (Meisner, 2012), но не его поведение: данные подтверждают, что стереотипы влияют на протекание психических и физиологических процессов, но не на поведение, взаимодействие конкретного человека. Таким образом, собственная поведенческая реакция человека — носителя стереотипа на этот стереотип остается неизученной. Можно предположить, что как минимум такая поведенческая реакция может быть

конструктивной и деструктивной. В случае конструктивной реакции можно ожидать, что человек будет соотносить стереотип с реальностью и «осваивать» его или пытаться его понять и оценить, насколько он соответствует действительности. Деструктивная реакция, на наш взгляд, может быть активной или пассивной. Активная деструктивная реакция может предполагать активное сопротивление стереотипу, отрицание, попытки доказать, что человек ему не соответствует, а пассивная — некритичное принятие стереотипа, смирение. В повседневной жизни последняя встречается достаточно часто, человек как бы смиряется с тем, что он уже не молод, и принимает на себя те ограничения, которые предписывают ему стереотипы. Такое поведение во многом перекликается с идеей когнитивного реструктурирования Х. Томэ (H. Thome), который предполагал, что, для того чтобы пожилой человек чувствовал себя счастливым, ему необходимо привести свои цели в соответствие со своими возможностями, по сути «опустить планку», не ставить сложных задач (Thome, 1976). Для того чтобы разобраться, с чем может быть связано подобное поведение, обратимся к поведенческой реакции, также отчасти связанной с периодом старения, — выученной беспомощности.

### Выученная беспомощность

В психологической литературе под выученной беспомощностью понимается такое состояние, при котором результаты усилий рассматриваются как неизбежно неблагоприятные, что приводит к прекращению усилий добиться желаемого. Такое состояние может выражаться в ощущении, что ты в ловушке, в силу различных факторов (культурных, общественных, гендерных и т. д.), а также быть связанным с ощущением потери контроля над ситуацией — объективного или субъективного (Lee et al., 2012). Выученная беспомощность может проявляться в различных сферах — в области достижений, в поведенческих реакциях пожилых людей, проявлениях клинической депрессии и др. В отношении пожилых людей выученная беспомощность может выступать предиктором дальнейшего развития психопатологий (Solomon, 2008), что, в свою очередь, может негативно сказываться на физическом здоровье и психологическом благополучии.

В статье «Learned helplessness in humans: Critique and reformulation» Л. Абрамсон (L. Abramson), М. Селигман (M. Seligman) и Дж. Тиздейл (J. Teasdale) пишут о том, что можно выделить универсальную и личную беспомощность, первая возникает тогда, когда человек не может справиться с задачей, как и другие люди, а во втором случае — когда человек не может справиться с задачей, с которой остальные справляются. При этом, обсуждая беспомощность в целом, авторы сводят «выученность» к поведенческому научению (Abramson et al., 1978).

Отечественные психологи фокусируются на структуре и свойствах выученной беспомощности. Они выделяют ситуативную и личностную выученную беспомощность. Первая будет проявляться только в конкретных ситуациях, а вторая является стилевой и включается в большинство поведенческих реакций. Синдром выученной беспомощности, по Д. А. Циринг, — это «устойчивое личностное образование, включающее в себя сочетание определенных особенностей, пессимистического атрибутивного стиля и устойчивых невротических нарушений, сформировавшихся в процессе онтогенеза под влиянием различных факторов, которое получило на-

звание личностной беспомощности» (Циринг, 2005, с. 177). Отечественные авторы отмечают, что выученная беспомощность начинает формироваться в детстве под влиянием различных факторов и, вероятно, продолжает развиваться или видоизменяться в течение жизни, что приводит нас к мысли о необходимости изучения не только структуры этого феномена, но и возрастной динамики (Шалагинова и др., 2020). Возникает вопрос, может ли выученная беспомощность быть устранена или же, сформировавшись в детстве, будет определять всю дальнейшую деятельность взрослого человека. Также встают вопросы, как будут различаться люди, сформировавшие выученную беспомощность в детстве и во взрослом возрасте, и есть ли какая-то возрастная граница, после которой она уже не может сформироваться.

Эмпирические исследования показали, что выученная беспомощность может являться стилевой характеристикой и не только влиять на включение или не включение в определенные виды деятельности, но и оказывать опосредующее влияние на другие параметры, например исследования соотношения озабоченности состоянием окружающей среды и реальными действиями по ее сохранению выявили модулирующую роль выученной беспомощности среди молодых женщин (Landry et al., 2018). Исследования японских ученых на крысах показали, что существует своего рода биохимическая предрасположенность к выученной беспомощности, в частности особенности функционирования миндалевидного тела, которые влияют на то, насколько вероятно крысы будут развивать реакции выученной беспомощности (Muneoka et al., 2020). Таким образом, можно предположить, что выученная беспомощность зависит не только от средовых, но и в некоторой степени от биологических или даже генетических факторов. Исследования, как правило, связывают выученную беспомощность с депрессивными симптомами, однако недавние исследования показывают, что эта связь не так однозначна. Результаты показывают, что эта связь опосредуется психологической гибкостью человека. То есть выученная беспомощность будет приводить к депрессии в тех случаях, когда человек ригиден и не готов попытаться найти альтернативные способы решения задачи (Trindade et al., 2020). Когда речь идет о выученной беспомощности, важным становится не только сам факт неспособности достичь определенного результата, но и ее приобретенный характер. То есть не только факт невозможности выполнить задачу, но и то, что «воспринимаемая неспособность» связана с внешними (например, культурными или, в нашем случае, возрастными установками). Как правило, выученная беспомощность связывается с повторяющимся негативным опытом человека, в результате которого он/она привыкает считать, что не может справиться с определенными задачами. Возможно ли, чтобы аналогичные стратегии формировались без участия опыта, а лишь под воздействием идентификации себя с определенными стереотипами, например возрастными?

## Постановка проблемы

Объединяя современные представления о возрастных стереотипах и эйджизме с понятием и принципами выученной беспомощности, мы получаем новый феномен, который поможет объяснить некоторые аспекты поведения как пожилых людей, так и людей, находящихся на более ранних этапах развития: стереотип-зависимую беспомощность. В основе этого явления, на наш взгляд, лежат поведенче-

ские механизмы выученной беспомощности, однако «выучивается» эта информация не на собственном опыте, а на существующих стереотипах.

Можно предположить, что основой стереотип-зависимой беспомощности становятся возрастные стереотипы, вероятнее, негативные, предполагающие снижение активности, разобществление человека, однако вместо сличения с актуальной Я-концепцией и реальными возможностями человек воспринимает эти стереотипы как «свод правил» или предписание, регламентирующее жизнь. То есть если, согласно стереотипу, пожилой человек не может или не должен чего-то делать, то человек, приближающийся к этому этапу или уже находящийся на нем, может прекратить определенную деятельность до того, как начнет испытывать реальные трудности при ее выполнении. На уровне общественного мнения такие установки существуют в форме множества «правил» — как должен вести себя человек определенного возраста.

Стереотип-зависимая беспомощность — это отказ от попыток выполнить какое-либо действие, в силу возрастного стереотипа описывающего это действие как не соответствующее человеку определенного возраста. Ключевым в этом новом понятии для нас является то, что основой такого отказа становится не негативный опыт, а общественные представления.

Понимание и изучение стереотип-зависимой беспомощности может дать возможности для освещения целого ряда проблемных и серых зон в функционировании пожилого человека.

Во-первых, стереотип-зависимая беспомощность, в нашем понимании, должна приводить к снижению активности человека. Возможно, именно эта ее характеристика делает такое поведение привлекательным для пожилого человека — если я не пытаюсь, то я не потерплю неудачу, но оправданием того, что я не пытаюсь, является то, что люди моего возраста так себя не ведут, в такой деятельности не участвуют и т. д. Однако, привлекательная с позиций снижения требований, эта характеристика подводит нас к другой важнейшей проблеме периода старения — сворачиванию функций. Одним из центральных мотивов периода старения является «используй или потеряешь» («use it, or lose it» в англоязычной литературе). Смысл этого посыла заключается в том, что неиспользуемые функции в пожилом возрасте начинают сворачиваться. И таким образом, снижение поведенческой активности должно приводить к общему ускорению процессов сворачивания всех функций. Таким образом, если мы сможем понять, как снизить стереотип-зависимую беспомощность, то тем самым мы сможем сохранить или даже увеличить активность пожилого человека, что приведет к большей сохранности всех процессов, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению качества жизни человека.

Во-вторых, демографические тенденции, о которых мы говорили вначале и которые являются одним из сложнейших вызовов современности последние несколько десятилетий, часто наталкивают исследователей и практиков на идею о том, что необходимо увеличить период активности пожилого человека, прежде всего профессиональной. Однако зачастую это делается достаточно топорно и прямолинейно: нужно заставить пожилых людей работать дольше. Но такой подход обращается к симптомам, а не к причине и ожидаемо встречает противодействие со стороны пожилого населения. Изучение механизмов стереотип-зависимой беспомощности могло бы объяснить не только поведенческие реакции, которые она вызывает, но и определить риск ее использования. В духе идей И. Триндейд (Trindade et al.,

2020) мы можем предположить, что стереотип-зависимая беспомощность также имеет факторы риска: вероятно, некоторые особенности личности будут больше располагать к использованию стереотип-зависимой беспомощности, в то время как другие — наоборот, выступать защитным фактором.

В самом общем виде мы предполагаем, что стереотип-зависимая беспомощность тесно связана с мотивацией и самооценкой пожилого человека, предположительно, она должна мешать реализации имеющегося у человека потенциала и, как следствие, снижать качество его жизни. Возвращаясь к первоначальной идее о том, что человек может сам формировать свои ресурсы в период старения, мы полагаем, что стереотип-зависимая беспомощность может негативно влиять даже на функционирование тех людей, которым удалось подобные ресурсы сформировать, и, таким образом, понимание механизмов, факторов и природы стереотип-зависимой беспомощности становится важным медиатором наличия ресурсов и их использования в старости, а следовательно, с практической точки зрения недостаточно определить и сформировать потенциальные ресурсы для эффективного старения, нужно еще и снизить влияние негативных факторов, препятствующих реализации этих ресурсов.

## Выводы

Одной из ключевых задач современной науки остается поиск механизмов сохранения качества жизни и активности в пожилом возрасте. Поиск таких механизмов необходим в первую очередь для того, чтобы на протяжении всей своей жизни, в том числе самых поздних ее этапов, человек в полной мере жил, а не доживал свой век. Наиболее современные подходы к решению такой задачи заключаются в том, что старость нужно не пассивно ждать, а наоборот, целенаправленно формировать. При этом для понимания процессов формирования старости недостаточно оценить ресурсы человека, нужно также понимать те факторы риска, которые могут препятствовать реализации сформированных ресурсов.

Одним из таких препятствий могут выступать возрастные стереотипы, широко распространенные по отношению к старшему поколению. Эти стереотипы формируются на ранних стадиях, укореняются в сознании человека и могут создавать препятствия для формирования стратегий старения на всех этапах — от ранней зрелости до собственно периода старения.

Наш анализ показал, что на стыке стереотипов о старении и выученной беспомощности может находиться еще один механизм — стереотип-зависимая беспомощность. Это механизм, который, на наш взгляд, трансформирует негативные стереотипы о старении в поведенческие стратегии, снижающие активность человека, вероятно, начиная с периода поздней зрелости. Мы считаем, что изучение этого явления может открыть возможности для решения некоторых актуальных проблем функционирования и активности пожилых людей.

## Литература

- Стрижицкая О. Ю. Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности: дис. ... д-ра психол. наук. СПбГУ, СПб., 2018.
- Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Конструирование продуктивной старости: биологические, психологические и средовые факторы // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1. С. 8–28. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300102>



- Циринг Д. А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2005. № 15 (55). С. 176–180.
- Шалагинова К. С., Декина Е. В., Куликова Т. И. Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 2. С. 38–55. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120203>
- Abramson L., Seligman M., Teasdale J. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation // Journal of Abnormal Psychology. 1978. No. 87 (1). P. 49–74.
- Chopik W. J., Giasson H. L. Age differences in explicit and implicit age attitudes across the life span // The Gerontologist. 2017. No. 57. P. 169–177. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx058>
- Iversen T. N., Larsen L., Solem P. E. A conceptual analysis of ageism // Nord Psychology. 2009. No. 61 (3). P. 4–22. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>
- Kornadt A. E., Rothermund K. Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: A general model and domain-specific differences // Psychology & Aging. 2012. No. 27 (1). P. 164–172. <https://doi.org/10.1037/a0025110>
- Landry N., Gifford R., Milfont T. L., Weeks A., Arnocky S. Learned helplessness moderates the relationship between environmental concern and behavior // Journal of Environmental Psychology. 2018. No. 55. P. 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.12.003>
- Lee B., Agarwal S., Kim H. Influences of travel constraints on the people with disabilities' intention to travel: An application of Seligman's helplessness theory // Tourism Management. 2012. No. 33 (3). P. 569–579.
- Levy B. R., Chang E.-S., Lowe S. R., Provolò N., Slade M. D. Impact of media-based negative and positive age stereotypes on older individuals' mental health // Journals of Gerontology. Ser. B: Psychological Sciences & Social Sciences. 2022. No. 7 (4). P. 70–75. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab085>
- Levy B. R., Pilver C., Chung P. H., Slade M. D. Subliminal strengthening: Improving older individuals' physical function over time with an implicit-age-stereotype intervention // Psychological Science. 2014. No. 25 (12). P. 2127–2135. <https://doi.org/10.1177/0956797614551970>
- Marques S., Mariano J., Mendonça J., De Tavernier W., Hess M., Naegele L., Peixeiro F., Martins D. Determinants of ageism against older adults: a systematic review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. No. 17 (7). P. 2560. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072560>
- Meisner B. A. A meta-analysis of positive and negative age stereotype priming effects on behavior among older adults // Journals of Gerontology. Ser. B. Psychological Sciences & Social Sciences. 2012. No. 67B (1). P. 13–17. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr062>
- Muneoka K., Oda Y., Iwata M., Iyo M., Hashimoto K., Shirayama Y. Monoaminergic balances predict non-depression-like phenotype in Learned Helplessness Paradigm // Neuroscience. 2020. No. 440. P. 290–298. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2020.03.033>
- Söllner M., Dürnberger M., Keller J., Florack A. The impact of age stereotypes on well-being: Strategies of selection, optimization, and compensation as mediator and regulatory focus as moderator: Findings from a cross-sectional and a longitudinal study // Journal of Happiness Studies. 2022. No. 23 (2). P. 635–665. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00417-x>
- Solomon R. C. True to our feelings: What our emotions are really telling us. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- Thomae H. Patterns of Aging. Findings from the Bonn Logitudinal Study of Aging. Basel; New York: Karger, 1976.
- Trindade I. A., Mendes A. L., Ferreira N. B. The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study // Journal of Contextual Behavioral Science. 2020. No. 15. P. 68–72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>
- Weiss D., Kornadt A. E. Age-Stereotype internalization and dissociation: Contradictory processes or two sides of the same coin? // Current Directions in Psychological Science. 2018. No. 27 (6). P. 477–483. <https://doi.org/10.1177/0963721418777743>
- Wurtele S. K., Maruyama L. Changing students' stereotypes of older adults // Teaching of Psychology. 2013. No. 40 (1). P. 59–61. <https://doi.org/10.1177/0098628312465867>

Статья поступила в редакцию 13 октября 2022 г.;  
рекомендована к печати 9 февраля 2023 г.

#### Контактная информация:

Стрижицкая Ольга Юрьевна — д-р психол. наук; o.strizhitskaya@spbu.ru  
Петраш Марина Дмитриевна — канд. психол. наук; m.petrash@spbu.ru  
Голубицкая Дарья Игоревна — golubitskaya.dariya@yandex.ru  
Кузьмина Мария Геннадьевна — mari.kuzmina@yahoo.com

## Stereotype-based helplessness: Statement of the problem\*

O. Yu. Strizhitskaya<sup>a</sup>, M. D. Petrash, D. I. Golubitskaya, M. G. Kuzmina

St. Petersburg State University,

7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Strizhitskaya O. Yu., Petrash M. D., Golubitskaya D. I., Kuzmina M. G. Stereotype-based helplessness: Statement of the problem. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 2, pp. 136–146. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.201> (In Russian)

The work is devoted to the analysis of phenomena associated with the aging period: stereotypes about aging and learned helplessness. For several decades, modern society has been facing the problem of improving the quality of life of older people in the face of increasing life expectancy. The formation of aging strategies at earlier stages is considered as one of the most progressive approaches to improving the quality of life. However, the use of these strategies is mediated by both negative and positive factors. Our analysis shows that at the junction of two specific psychological phenomena — stereotypes about aging and learned helplessness, there may be another little-studied mechanism — stereotype-based helplessness. Our analysis showed that stereotypes about aging are widespread and have a variety of effects, including positive ones, however, the power of negative effects is several times higher than positive ones. In turn, learned helplessness is a mechanism when, based on his/her negative experience, a person stops trying to achieve any result. We suggested that the basis for such helplessness can be not only the direct experience acquired by a person, but also the stereotypes one has learned. The concept introduced by us has a high potential for both theoretical and practical applications. We believe that a decrease in activity caused by stereotype-based helplessness can cause accelerated processes of curtailment of mental functions during aging, as a result, the study of the mechanisms of stereotype-based helplessness will, on the one hand, expand our understanding of the mechanisms of aging, first of all, evaluate this mechanism as a risk factor for productive aging, on the other hand, understanding the psychological predictors of stereotype-based helplessness will help in the future to create practical techniques to reduce the risks of its manifestation.

*Keywords:* aging, effective aging, stereotype-based helplessness, ageism, learned helplessness.

## References

- Abramson, L., Seligman, M., Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49–74.
- Chopik, W.J., Giasson, H. L. (2017). Age differences in explicit and implicit age attitudes across the life span. *The Gerontologist*, 57, 169–177. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx058>
- Ciring, D. A. (2005). Structure of personality learned helplessness: shaping the problem. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta*, 15 (55), 176–180. (In Russian)
- Iversen, T. N., Larsen L., Solem, P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nord Psychology*, 61 (3), 4–22. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>
- Kornadt, A. E., Rothermund, K. (2012). Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: A general model and domain-specific differences. *Psychology & Aging*, 27 (1), 164–172. <https://doi.org/10.1037/a0025110>
- Landry, N., Gifford, R., Milfont, T. L., Weeks, A., Arnocky, S. (2018). Learned helplessness moderates the relationship between environmental concern and behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 55, 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.12.003>

---

\* The study was supported by the Russian Scientific Foundation, grant no. 22-28-00869, <https://rscf.ru/en/project/22-28-00869>.

<sup>a</sup> Corresponding author.

- Lee, B., Agarwal, S., Kim, H. (2012). Influences of travel constraints on the people with disabilities' intention to travel: An application of Seligman's helplessness theory. *Tourism Management*, 33 (3), 569–579.
- Levy, B. R., Chang, E.-S., Lowe, S. R., Provolo, N., Slade, M. D. (2022). Impact of media-based negative and positive age stereotypes on older individuals' mental health. *Journals of Gerontology. Ser. B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 7 (4), 70–75. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab085>
- Levy, B. R., Pilver, C., Chung, P. H., Slade, M. D. (2014). Subliminal strengthening: improving older individuals' physical function over time with an implicit-age-stereotype intervention. *Psychological Science* (0956–7976), 25 (12), 2127–2135. <https://doi.org/10.1177/0956797614551970>
- Marques, S., Mariano, J., Mendonça, J., De Tavernier, W., Hess, M., Naegele, L., Peixeiro, F., Martins, D. (2020). Determinants of ageism against older adults: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 2560. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072560>
- Meisner, B. A. (2012). A meta-analysis of positive and negative age stereotype priming effects on behavior among older adults. *Journals of Gerontology. Ser. B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 67B (1), 13–17. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr062>
- Muneoka, K., Oda, Y., Iwata, M., Iyo, M., Hashimoto, K., Shirayama, Y. (2020). Monoaminergic balances predict non-depression-like phenotype in Learned Helplessness Paradigm. *Neuroscience*, 440, 290–298. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2020.03.033>
- Shalaginova, K. S., Dekina, E. V., Kulikova, T. I. (2020). Psychological and pedagogical technologies of work with teenagers for decreasing manifestations of learned helplessness. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniia*, 12, 2, 38–55. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120203> (In Russian)
- Söllner, M., Dürnberger, M., Keller, J., Florack, A. (2022). The impact of age stereotypes on well-being: Strategies of selection, optimization, and compensation as mediator and regulatory focus as moderator: Findings from a cross-sectional and a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 23 (2), 635–665. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00417-x>
- Solomon, R. C. (2008). *True to our feelings: What our emotions are really telling us*. Oxford, Oxford University Press.
- Strizhitskaya, O. Y. (2018). *Psychology of positive aging: predictors, factors and social effect of gerotranscendence*. Doctoral dissertation, St Petersburg State University, St Petersburg. (In Russian)
- Strizhitskaya, O. Y., Petrash, M. D. (2022). Construction of productive ageing: Biological, psychological and environmental factors. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30, 1, 8–28. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300102>. (In Russian, abstr. in English)
- Thomae, H. (1976). *Patterns of Aging. Findings from the Bonn Logitudinal Study of Aging*. Basel, New York, Karger.
- Trindade, I. A., Mendes, A. L., Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68–72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>
- Weiss, D., Kornadt, A. E. (2018). Age-stereotype internalization and dissociation: contradictory processes or two sides of the same coin? *Current Directions in Psychological Science*, 27 (6), 477–483. <https://doi.org/10.1177/0963721418777743>
- Wurtele, S. K., Maruyama, L. (2013). Changing students' stereotypes of older adults. *Teaching of Psychology*, 40 (1), 59–61. <https://doi.org/10.1177/0098628312465867>

Received: October 13, 2022

Accepted: February 9, 2023

#### Authors' information:

Olga Yu. Strizhitskaya — Dr. Sci. in Psychology; o.strizhitskaya@spbu.ru

Marina D. Petrash — PhD in Psychology; m.petrash@spbu.ru

Daria I. Golubitskaya — golubitskaya.dariya@yandex.ru

Maria G. Kuzmina — mari.kuzmina@yahoo.com