

ВРЪЗКИ НА ЗАУЧЕНАТА БЕЗПОМОЩНОСТ И САМОСАБОТИРАНЕТО С ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Проф. д-р Маргарита Бакрачева

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Целта на изследването е да проследи ефекта на заучената безпомощност и самосаботирането върху психичното благополучие. Заучената безпомощност и самосаботирането се разглеждат като неефективни себезащитни поведения в ситуации на възприемана липса на контрол и несигурност. 325 респонденти са попълнили седем скали: за заучена безпомощност, самосаботиране, самооценка, смисъл на живота, майндфулнес, оптимизъм и процъфтяване. Резултатите показват, че процъфтяването намалява при самосаботиране, но това въздействие се определя изцяло от липсата на възприеман контрол и самооценката и частично от смисъла на живота, оптимизма и нагласата майндфулнес. Заучената безпомощност също намалява преживяването благополучие, но този ефект се опосредства изцяло от самооценката и частично от оптимизма, смисъла на живота и нагласата майндфулнес. Това разкрива, че заучената безпомощност и самосаботирането са по-скоро ситуативни реактивни и превантивни отговори, чийто ефект се медира от самооценката, оптимизма и активното осмисляне на ситуацияите и възможностите и от възприемания смисъл на живота, които намаляват потребността от себепредпазване.

Ключови думи: заучена безпомощност; самосаботиране; майндфулнес; психично благополучие

Теоретичен обзор

Заучената безпомощност се определя като пасивно поведение и неспособност за учене при излагане на стресови, неконтролируеми и неизбежни негативни събития. Експериментално е установено, че кучета, които преди това са били изложени на неизбежен и неконтролируем електрошок, по-късно не се опитват да го избегнат, въпреки че ситуацията позволява това. В доразвиване на тези наблюдения при хора се потвърждава, че причината е възприеманата липса на контрол в първоначалния експеримент, която се репликира защитно и пасивно (Seligman & Maier 1967). Защитната реакция възниква

когато индивидът възприема, че между поведението му и резултата няма директна връзка и възприема възможността като неподлежаща на контрол и е свързана с три вида дефицит. Първият е спирането на опитите за избягване на нежелания стимул – *мотивационен дефицит*. Вторият е ненаучаването от опита при намиране на положително решение поради неразпознаване на факта, че контролът е възможен – *когнитивен дефицит*. Третият е определен като *емоционален дефицит* (Seligman 1975; Peterson & Seligman 1984).

Самосаботирането описва процеса на активна защита на самооценката при възприемана потенциална опасност в ситуации на несигурност. Самите поведенчески реакции обхващат широк спектър като промяна на количеството усилия и подготовка (Rhodewalt et al. 1984; Tice & Baumeister, 1990), развиване на физически симптоми като болест (Smith et al. 1983), търсене на реални или въображаеми причини и обяснение на факти и събития (Smith et al. 1982; Snyder et al. 1985). Всичко това цели общия мотив себезащита и себепредставяне (Tice 1991). Самосаботирането е феномен, който описва как индивидите превантивно намират пречки преди събития, свързани с оценяване на възможностите им. Тези пречки преследват две цели. В случай на негативна оценка пречките могат да послужат за извинение за неуспеха. В случай на успех пречките могат да се преразгледат като преодолені препятствия (Berglas & Jones, 1978). Тяхната функция е изпреварваща и винаги предхожда очакваните събития, а не са пост хок обяснителни рамки. Самосаботирането се разглежда като вербално и поведенческо (Akin et al. 2011). Вербалното самосаботиране е свързано с лични атрибутивни модели, а поведенческото самосаботиране е предприемане на действия, които намаляват шанса за успех, поставяне на недостижими цели и други (Akin 2012).

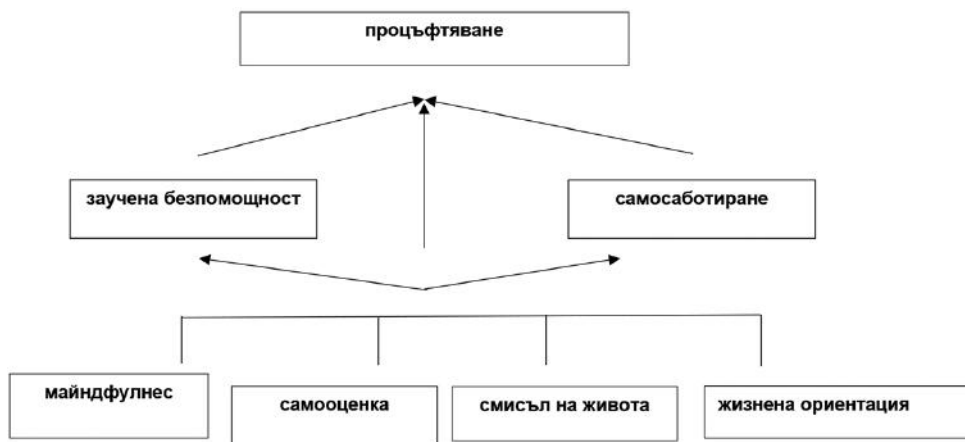
Процъфтяването обхваща компонентите позитивни емоции, ангажираност, положителни връзки с другите, смисъл и постижения и представлява оптимално равнище на личностно функциониране, операционализирано в теория, инкорпорираща трите подхода към изучаване на благополучието: субективно психично благополучие (Diener 1984; Diener et al. 1999), психично благополучие (Ryff & Keyes 1995) и социално благополучие (Keyes, 2006, 2007). Процъфтяването е преживявана себереализация, постигане на смислени цели и свързаност. То е както резултат, така и процес на непрекъсната ангажираност с автентични поведения и може да бъде научено и постигнато (Seligman 2011).

Майндфулнес представлява активната и проактивната нагласа на когнитивна, емоционална и поведенческа себerefлексия и осъзнаване на реалността (Teasdale et al. 1995). Това включва когнитивния компонент на преосмисляне, откритост към нова информация и осъзнаване на съществуването на повече от една перспектива (Langer 1989), активно осмисляне и приемане. Това може да бъде ежедневен поведенение, но за да се превърне в нагласа, трябва да бъде

осъзнато и устойчиво. Майндфулнес, както и процъфтяването, могат да бъдат научени. Примери за изграждане на майндфулнес има в учебна среда чрез осъзнаване на взаимодействията и изграждане на емпатия (Sofronieva 2015; 2020). Много консултативни и терапевтични рамки са насочени към изграждането на майндфулнес (Kabat-Zinn 1990; Segal et al. 2002; Hayes et al. 2005 и др.).

Цел на изследването

Целта на изследването е да се очертаят връзките и ефектите на заучената безпомощност, самосаботирането, оптимизма, самооценката и нагласата на проактивно осмисляне майндфулнес върху психичното благополучие, изразено в процъфтяването. Очакването е заучената безпомощност и самосаботирането да са свързани с по-ниско преживявано психично благополучие, но техният ефект да е опосредстван в процеса на себерегулация. Интересът ни е провокиран основно от въпроса какво е мястото на заучената безпомощност и самосаботирането – дали остават по-скоро на ниво поведение (и съответно ефектът им е опосредстван) и кои са факторите, които опосредстват ефекта на себезащитното поведение. Изведената позиция е, че заучената безпомощност основно се свързва с възприеманата липса на контрол и ориентация към ситуациите, докато самосаботирането е свързано с възприеманата несигурност и търсене на изпреварващо застраховане и себезащита при преживявана тревожност. За целите на изследването самооценката се разглежда като устойчива и от позицията, че стабилизирането на самооценката намалява нивото на психическа самозащита, представена в самосаботирането (Arndt et al. 2002).



Фигура 1. Модел на изследването

Смисълът на живота и оптимизмът като нагласа са включени на базата на много изследвания, които доказват връзката им с процъфтяването и като компоненти на процъфтяването (Huppert & So 2013).

Провеждане на изследването

Данните са събрани по електронен път с платформата <https://survey.bg> в периода 01.10.2020 – 05.11.2020 г. (получени пълни отговори от 201 респонденти) и в периода 08.11.2020 – 21.06.2021 г. с платформата <https://survs.com/> и получени пълни отговори от 124 лица, или общо 325 изследвани лица: 13% мъже, 82% жени и 5% посочили, че не желаят да отговорят. Възрастта на изследваните лица е: 39% на 20 – 25-годишна възраст, 17% на 25 – 35-годишна възраст, 21% на 35 – 45-годишна възраст, 17% на 45 – 55-годишна възраст и 6% над 55-годишна възраст. Приложени са дескриптивна статистика, определяне на коефициента на надеждност, дисперсионен анализ, Т-тест, корелационен, регресионен и медиаторен анализ, използвана е версия на SPSS 25 и Process v3.3.

Инструменти

Използвани са седем скали за изучаване на променливите.

Скалата за процъфтяване (The Flourishing Scale, Diener et al. 2009). Скалата е 8-айтемна и измерва възприемания успех в значими житейски сфери: взаимоотношения, самооценка, цел и оптимизъм. Скалата за отговор е Ликертова с 5 степени, от 1 – „напълно несъгласен“, до 5 – „напълно съгласен“.

Скала за самооценка (Rosenberg's Self-Esteem Scale, Rosenberg 1965), 10-айтемна скала за измерване на позитивното и негативното себевъзприятие с Ликертова скала за отговор с позиции от 1 – „напълно несъгласен“, до 5 – „напълно съгласен“.

Скала за заучена безпомощност (LHS, (Quinless & Nelson 1988). LHS е 20-айтемна скала за измерване на възприеманото вътрешно-външно влияние и контрол, глобално-конкретно възприемане, стабилност-нестабилност на ситуациите и обща възможност-невъзможност за контрол и индивидуален избор. Скалата за отговор е 5-степенна Ликертова с позиции от 1 – „напълно несъгласен“, до 5 – „напълно съгласен“.

Скала за самосаботиране (Rhodewalt 1990). Скалата е 25-айтемна, с 5-позиционна Ликертова скала за отговор, от 1 – „напълно несъгласен“, до 5 – „напълно съгласен“.

Скала за жизнена ориентация (LOT-R, Scheier et al. 1994). Скалата е 10-айтемна, предназначена за измерване на оптимизма и песимизма и 5-степенна Ликертова скала с позиции от 1 – „напълно несъгласен“ до 5 – „напълно съгласен“.

Въпросник за смисъла в живота (Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Steger et al. 2006) – 10-айтемна скала с 5-степенна Ликертова скала за отговор от 1 – „напълно несъгласен“, до 5 – „напълно съгласен“.

Скала за когнитивно-емоционален майндфулнес (Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R), Feldman et al. 2007). 10-айтемна скала, предназначена да определи широкия концепт майндфулнес.

Резултати

Описателната статистика (табл. 1) показва, че заучената безпомощност и самосаботирането са със средна стойност малко под средната позиция на скалата. Заучената безпомощност е по-слабо изразена от самосаботирането ($t = -16.913$; $p < .01$). Оптимизъмът, майндфулнес, самооценката и процъфтяването са с висока изразеност при изследваните лица.

Таблица 1. Описателна статистика

	Минимум	Максимум	Средна стойност	Стандартно отклонение	Коефициент алфа на Кронбах
заучена безпомощност	1.00	3.95	2.17	.56	.901
самосаботиране	1.72	4.04	2.82	.39	.749
оптимизъм	1.00	5.00	3.88	.80	.803
смисъл на живота	1.00	5.00	3.70	.89	.887
майндфулнес	2.20	4.70	3.74	.46	.479
самооценка	1.80	5.00	3.77	.57	.821
процъфтяване	2.63	5.00	4.00	.52	.842

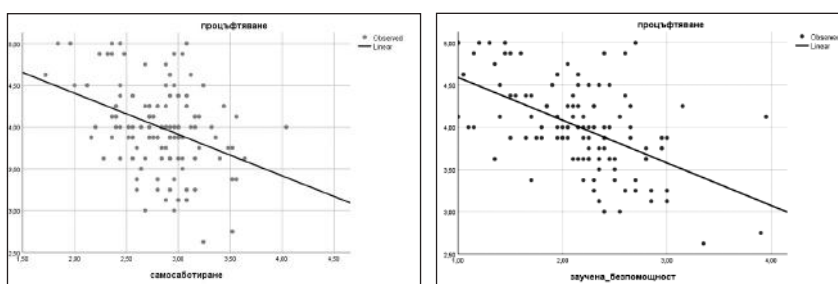
Връзките между процъфтяването, оптимизма, смисъла на живота, майндфулнес, самооценката, заучената безпомощност и самосаботирането, са описани в табл. 2.

Таблица 2. Корелации с контрол на индивидуалните променливи пол, възраст, семейно положение и местоживеене (** $p < .01$; * $p < .05$)

	Смисъл на живота	Процъфтяване	Майндфулнес	Самооценка	Заучена безпомощност	Самосаботиране
оптимизъм	.367**	.595**	.369**	.484**	-.412**	-.274*
смисъл на живота		.554**	.413**	.487**	-.373**	-.291*
процъфтяване			.546**	.599**	-.536**	-.345**
майндфулнес				.355**	-.470**	-.308*
самооценка					-.620**	-.498**
заучена безпомощност						.646**

Между всички променливи има силни до умерени връзки съгласно очакваното. Оптимистичната нагласа, процъфтяването, майндфулнес и самооценката са положително свързани, като всички те имат отрицателни корелации със заучената безпомощност и самосаботирането. Заучената безпомощност и самосаботирането имат висока положителна корелация. Себезащитното поведение, породено от възприемани липса на контрол и тревожност, е свързано с по-ниска степен на оптимизъм и майндфулнес, както и с по-ниска степен на самооценка и възприеман смисъл на живота и респективно с по-ниско преживявано психично благополучие.

По отношение на търсените влияния заучената безпомощност и самосаботирането имат ефект върху психичното благополучие, когато то се проследява линейно (фиг. 1).



Фигура 1. Линейни ефекти на самосаботирането и заучената безпомощност

Самосаботирането обяснява 13% от вариацията в процъфтяването ($\beta = -.374$; $p < .01$; $F = 18.828$; $p < .01$). Заучената безпомощност обяснява 29% от вариацията в процъфтяването ($\beta = -.546$; $p < .01$; $F = 49.177$; $p < .01$). В модела на предиктори на процъфтяването самосаботирането и заучената безпомощност нямат самостоятелен ефект и включването им в модела не намалява и променя ефекта на предикторите със самостоятелен ефект. Линейният регресионен анализ разкрива, че 60% от вариацията в процъфтяването се обяснява от директните предиктори оптимизъм ($\beta = .298$), смисъл на живота ($\beta = .214$), самооценка ($\beta = .258$) и майндфулнес ($\beta = .253$) ($F = 45.215$; $p < .01$). Това постави въпроса кое медира ефекта на самосаботирането и заучената безпомощност. Последователно са проведени медиаторни анализи за опосредствания ефект на самосаботирането и заучената безпомощност чрез самооценката, оптимизма, смисъла на живота и майндфулнес. За очертаване на директния и индиректния ефект на самосаботирането и заучената безпомощност медиаторният анализ е чрез бутстрапинг със зададени 5000 проби. Доверителните интервали на индиректния ефект (BootLLCI и BootULCI) не съдържат нула.

Цялостен медиращ ефект на влиянието на самосаботирането и заучената безпомощност върху процъфтяването има самооценката, а майндфулнес, смисълът на живота и оптимизмът имат частичен медиращ ефект.

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на самосаботирането върху процъфтяването, медиран от самооценката, показва, че директният ефект на самосаботирането върху самооценката е отрицателен и статистически значим ($b = -.7803$, $s.e. = .1149$; $p < .01$, обяснена вариация 28%). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$; $s.e. = .1139$; $p < .01$, обяснена вариация 14%). Директният ефект на самооценката върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим ($b = .5353$, $s.e. = .0778$; $p < .01$). Цялостният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$, $s.e. = .1139$; $p < .01$). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и незначим ($b = -.0765$, $s.e. = .1138$; $p < .50$). Индиректният ефект чрез самооценката е отрицателен и значим ($b = -.4177$, $s.e. = .0906$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на самосаботирането върху процъфтяването, медиран от смисъла на живота, разкрива, че директният ефект на самосаботирането върху смисъла на живота е отрицателен и статистически значим ($b = -.7922$, $s.e. = .1981$; $p < .05$, обяснена вариация 12%). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$; $s.e. = .1139$; $p < .01$, обяснена вариация 14%). Директният ефект на смисъла на живота върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим, $b = .3029$, $s.e. = .0455$; $p < .01$, обяснена вариация 38%). Цялостният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$, $s.e. = .1139$; $p < .01$). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и значим ($b = -.2542$, $s.e. = .1037$; $p < .05$). Индиректният ефект чрез смисъла на живота е отрицателен и значим ($b = -.2400$, $s.e. = .0802$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на самосаботирането върху процъфтяването, медиран от майндфулнес, разкрива, че директният ефект на самосаботирането върху майндфулнес е отрицателен и статистически значим ($b = -.3996$, $s.e. = .1029$; $p < .05$, обяснена вариация 12%). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$; $s.e. = .1139$; $p < .01$, обяснена вариация 14%). Директният ефект на майндфулнес върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим ($b = .5650$, $s.e. = .0888$; $p < .01$, обяснена вариация 37%). Цялостният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$, $s.e. = .1139$; $p < .01$). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен

и значим ($b = -.2683$, $s.e. = .1046$; $p < .05$). Индиректният ефект чрез майндфулнес е отрицателен и значим ($b = -.2258$, $s.e. = .0769$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на самосаботирането върху процъфтяването, медиран от оптимизма, показва, че директният ефект на самосаботирането върху оптимизма е отрицателен и статистически значим ($b = -.5957$, $s.e. = .1823$; $p < .05$, обяснена вариация 89%). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$; $s.e. = .1139$; $p < .01$, обяснена вариация 14%). Директният ефект на оптимизма върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим ($b = .3568$, $s.e. = .0478$; $p < .01$, обяснена вариация 42%). Цялостният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.4941$, $s.e. = .1139$; $p < .01$). Директният ефект на самосаботирането върху процъфтяването е отрицателен и значим ($b = -.2816$, $s.e. = .0981$; $p < .05$). Индиректният ефект чрез оптимизма е отрицателен и значим ($b = -.2126$, $s.e. = .0685$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването, медиран от самооценката, показва, че директният ефект на заучената безпомощност върху самооценката е отрицателен и статистически значим ($b = -.6523$, $s.e. = .0733$; $p < .01$, обяснена вариация 41%). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$; $s.e. = .0720$; $p < .01$, обяснена вариация 30%). Директният ефект на самооценката върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим, $b = .4190$, $s.e. = .0829$; $p < .01$, обяснена вариация 43%). Цялостният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$, $s.e. = .0720$; $p < .01$). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и незначим ($b = -.2319$, $s.e. = .0849$; $p < .07$). Индиректният ефект чрез самооценката е отрицателен и значим ($b = -.2733$, $s.e. = .0627$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването, медиран от майндфулнес, показва, че директният ефект на заучената безпомощност върху майндфулнес е отрицателен и статистически значим ($b = -.4001$, $s.e. = .0670$; $p < .01$, обяснена вариация 24%). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$; $s.e. = .0720$; $p < .01$, обяснена вариация 30%). Директният ефект на майндфулнес върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим, $b = .4513$, $s.e. = .0911$; $p < .01$, обяснена вариация 4%). Цялостният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$, $s.e. = .0720$; $p < .01$). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и значим ($b = -.3247$, $s.e. = .0751$; $p < .01$). Индиректният ефект чрез майндфулнес е отрицателен и значим ($b = -.1806$, $s.e. = .0523$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването, медиран от оптимизма, показва, че директният ефект на заучената безпомощност върху оптимизма е отрицателен и статистически значим ($b = -.5960$, $s.e. = .12314$; $p < .01$, обяснена вариация 17%). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$; $s.e. = .0720$; $p < .01$, обяснена вариация 30%). Директният ефект на оптимизма върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим, $b = .3029$, $s.e. = .0476$; $p < .01$, обяснена вариация 48%). Цялостният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$, $s.e. = .0720$; $p < .01$). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и значим ($b = -.3247$, $s.e. = .0684$; $p < .01$). Индиректният ефект чрез оптимизма е отрицателен и значим ($b = -.1806$, $s.e. = .0413$).

Медиаторният анализ на директния и индиректния ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването, медиран от смисъла на живота, показва, че директният ефект на заучената безпомощност върху смисъла на живота е отрицателен и статистически значим ($b = -.6361$, $s.e. = .1357$; $p < .01$, обяснена вариация 15%). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$; $s.e. = .0720$; $p < .01$, обяснена вариация 30%). Директният ефект на смисъла на живота върху процъфтяването в общия модел е положителен и статистически значим, $b = .2561$, $s.e. = .0434$; $p < .01$, обяснена вариация 48%). Цялостният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и статистически значим ($b = -.5052$, $s.e. = .0720$; $p < .01$). Директният ефект на заучената безпомощност върху процъфтяването е отрицателен и значим ($b = -.3424$, $s.e. = .0691$; $p < .01$). Индиректният ефект чрез смисъла на живота е отрицателен и значим ($b = -.1629$, $s.e. = .0471$).

Дискусия и приложимост на резултатите

Заучената безпомощност се разглежда от перспективата на провокирано себезащитно поведение при възприемана липса на контрол, докато самосаботирането – като превантивно, изпреварващо себезащитно поведение, породено от възприемана тревожност. Общата насоченост е защитно себесъхраняване, но спецификата на мотивацията в основата беше причина да се опитаме да проследим възможните различия в техните ефекти по отношение на процъфтяването. Очакването заучената безпомощност и самосаботирането да са свързани с по-ниско преживявано психично процъфтяване, но техният ефект да е опосредстван от житейската нагласа в процеса на себерегулация, се потвърди. Прочъфтяването намалява при поведение на самосаботиране, но това въздействие се определя от ефекта на липсата на възприеман контрол и самооценката в цялостна степен, както и частично от намерения смисъл в живота и нагласата

майндфулнес. Заучената безпомощност се опосредства изцяло от самооценката и частично от оптимизма, смисъла на живота и нагласата майндфулнес. Това, противоположно на очакванията, ни показва, че основно значение при определяне на ефекта върху психичното благополучие и при възприемана липса на контрол над ситуацията, и при тревожност, породена от възприеманата несигурност, има самооценката. И двете неефективни копинг ориентации се опосредстват и от останалите предиктори на оптималното благополучие – оптимизмът и активното осъзнаване и себerefлексия, представени в майндфулнес и смисъла на живота. Това разкрива, че заучената безпомощност и самосаботирането могат да бъдат разглеждани по-скоро като ситуативно насочени реактивни и превантивни реакции, които се определят от активното преосмисляне на ситуацията и възможностите, намерения и поддържан смисъл в живота и оптимистични очаквания за развитие и в най-висока степен от здравословната самооценка, които намаляват потребността от действия, насочени към себепредпазване в ситуации с възприемана липса на контрол или възприемани като носещи несигурност, която води до тревожност. Този резултат очертава възможности за доразвиване на изследванията, които да подкрепят и разширят заключенията, а в практически план дава възможност за разработване на тренинги и програми, насочени към изграждане и стимулиране на майндфулнес и подкрепа в намирането и поддържането на смисъла на живота.

ЛИТЕРАТУРА

- AKIN, A., 2012. Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Education and Science*. **37**(164), 177 – 188.
- AKIN, A., ABACI, R., AKIN, Ü., 2011. Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*. **3**(3), 1155 – 1268.
- ARNDT, J., SCHIMEL, J., GREENBERG, J. & PYSZCZYNSKI, T., 2002. The Intrinsic Self and Defensiveness: Evidence that Activating the Intrinsic Self Reduces Self-Handicapping and Conformity. *Personality and Social Psychology Bulletin*. **28**, 671 – 683. 10.1177/0146167202288011.
- BERGLAS, S., & JONES, E. E., 1978. Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, **36**, 405 – 417. Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- DIENER, E., 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. **95**(3), 542 – 575. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- DIENER, E., WIRTZ, D., TOV, W., KIM-PRIETO, C., CHOI, D., OISHI, S. & BISWAS-DIENER, R., 2009. New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators*

- Research*. **39**, 247 – 266. Available from: <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SPANE.html>
- FELDMAN, G., HAYES, A., KUMAR, S., GREESON, J. & LAURENCEAU, J., 2007. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* **29**, 177 – 190.
- HAYES, S., STROSAHL, K., & HOUTS, A. (Eds.), 2005. *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- HUPPERT, F. A. & SO, T. T. C., 2013. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*. **110**(3), 837 – 861. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- KABAT-ZINN, J., 1990. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- KEYES, C. L. M., 2006. Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*. **76**, 395 – 402. Available from: <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>
- KEYES, C. L. M., 2007. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, **62**, 95 – 108.
- LANGER, E., 1989. *Mindfulness*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- PETERSON, C., & SELIGMAN, M. E., 1984. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*. **91**(3), 347 – 374. Available from: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>
- ROSENBERG, M., 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- QUINLESS, F.W., & NELSON, M.A.M., 1988. Development of a measure of learned helplessness. *Nursing Research*. **37**(1), 11 – 15.
- RHODEWALT, F., 1990. Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. In: R. HIGGINS, C. R. SNYDER, & S. BERGLAS, (Eds.), *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't*. New York: Guilford Press, 69 – 106.
- RHODEWALT, F., SALTZMAN, A. T., & WITTMER, J., 1984. Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*. **5**, 197 – 209.
- RYFF, C. D., & KEYES, C. L. M., 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*. **69**, 719 – 727. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- SCHEIER, M. F., CARVER, C. S. & BRIDGES, M. W., 1994. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-

- mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. **67**, 1063 – 1078
- SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G., & TEASDALE, J. D., 2002. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- SELIGMAN, M. E. P., 1975. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: Freeman.
- SELIGMAN, M., 2011. *Flourish: A new understanding of happiness, well-being-and how to achieve them*. Nicholas Brealey Pub.
- SELIGMAN, M. E. P., & MAIER, S. F., 1967. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*. **74**, 1 – 9.
- SMITH, T. W., SNYDER, C. R., & HANDELSMAN, M. M., 1982. On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. **42**, 314 – 321.
- SMITH, T. W., SNYDER, C. R., & PERKINS, S. C., 1983. The self-serving function of hypochondriacal complaints: Physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*. **44**, 787 – 797.
- SNYDER, C. R., SMITH, T. W., AUGELLI, R. W., & INGRAM, R. E., 1985. On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. **48**, 970 – 980.
- SOFRONIEVA, E., 2020. *The Empathy Concept: Measures and Application in Education*. Sofia: St. Kliment Ohridski University Press.
- SOFRONIEVA, E., 2015. Measuring Empathy and Teachers' Readiness to Adopt Innovations in Second Language Learning. In: S. MOURÃO AND M. LOURENÇO (Eds.), *Early Years Second Language Education: International Perspectives on Theory and Practice*. London: Routledge, 189 – 203.
- STEGER, M. F., FRAZIER, P., OISHI, S. & KALER, M., 2006. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology* **53**, 80 – 93.
- TEASDALE, J., SEGAL, Z. & WILLIAMS, J., 1995. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*. **33**, 25 – 39.
- TICE, D. M., 1991. Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. **60**, 711 – 725. Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.711>.

TICE, D. M., & BAUMEISTER, R. F., 1990. Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*. **58**, 443 – 464.

EFFECTS OF LEARNED HELPLESSNESS AND SELF-HANDICAPPING ON FLOURISHING

Abstract. Learned helplessness and self-handicapping are considered self-defences in situations of perceived lack of control and insecurity. The research purpose was to study their effect on well-being. 325 respondents of the convenient sample completed seven scales: on learned helplessness, self-handicapping, self-esteem, life meaning, mindfulness, optimism, and flourishing. Results reveal that flourishing decreases in result of self-handicapping, but this effect is fully mediated by the lack of perceived control and self-esteem and partially mediated by life meaning and the mindfulness. Learned helplessness also reduces experienced well-being, but this effect is fully mediated by self-esteem and partially mediated by and optimism, life meaning, and mindfulness. This suggests that learned helplessness and self-handicapping can be considered reactive or preventive situational responses, mediated by self-esteem, optimism and active reflection of situations and opportunities, and life meaning, being pathways, counter-balancing self-defenses.

Keywords: learned helplessness; self-handicapping; mindfulness; well being

✉ **Prof. Dr. Margarita Bakracheva**

ORCID iD: 0000-0002-2939-3288

Faculty of Educational Studies and the Arts

Sofia University

69A Shipchenski Prohod Blvd.

1574 Sofia, Bulgaria

E-mail: mbakrachev@uni-sofia.bg