

DOI: 10.12731/2218-7405-2018-8-175-188
УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ И УРОВНЯ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ

Сизова Я.Н.

***Актуальность.** Неблагоприятные социально-экономические условия, демографические, культурные, социальные, экономические изменения современного общества характеризуются многочисленными кризисными и негативными ситуациями и, тем самым, обращают интерес учёных к исследованию проблем поведения человека в таких условиях.*

***Цель данного исследования:** проанализировать способы преодоления трудностей и особенности волевой регуляции у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. В качестве **методов исследования** выступили: методика диагностики личностной беспомощности (М.О. Климова, Д.А. Циринг), опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончарова), опросник «Контроль за действием» (Ю. Куль). **В результате** проведённого сравнительного анализа было выявлено: 1) испытуемые с личностной беспомощностью чаще преодолевают негативные ситуации при помощи стратегий «Самообвинение» и «Поиск виновных», а их сверстники с самостоятельностью чаще совладают посредством копинг-стратегии «Повышение самооценки»; 2) уровень волевой регуляции у подростков с признаками самостоятельности выше, чем у их сверстников с личностной беспомощностью.*

***Область применения результатов.** Полученные результаты исследования могут оказаться полезными при разработке рекомендаций родителям и педагогам по развитию навыков регуляции поведения у подростков.*

Выводы. Выявленные особенности волевой регуляции и копинг-поведения у подростков с личностной беспомощностью говорят о слабости эмоционально-волевого контроля, о неспособности управлять событиями собственной жизни, эффективно преодолевать различные жизненные трудности, о непринятии такими подростками себя и других.

Ключевые слова: личностная беспомощность; самостоятельность; совладающее поведение; способ преодоления трудностей; копинг-стратегия; волевая регуляция.

THE STUDY OF THE WAYS OF COPING WITH THE DIFFICULTIES AND THE LEVEL OF VOLITIONAL REGULATION IN ADOLESCENTS WITH PERSONAL HELPLESSNESS

Sizova Ya.N.

Relevance. Unfavorable socio-economic conditions, demographic, cultural, social, economic changes in modern society are characterized by numerous crisis and negative situations and, thus, attract the interest of scientists to study the problems of human behavior in such conditions. **The purpose of this study:** to analyze ways to overcome difficulties and features of volitional regulation in adolescents with personal helplessness and independence.

As **methods** of the study: the technique of diagnostics of personal helplessness (M. Klimova, D. Tiring), the questionnaire “Ways of overcoming negative situations” (S. Goncharova), the questionnaire “The monitoring of action” (Yu. Kul).

As a **results** of the comparative analysis it was revealed: 1) subjects with personal helplessness often overcome negative situations with the help of strategies “self-Blame” and “search for the guilty”, and their peers with independence often cope through coping strategy “self-esteem”; 2) the level of volitional regulation in adolescents with signs of independence higher than their peers with personal helplessness.

***The scope of the results.** The results of the study may be useful in the development of recommendations to parents and teachers on the development of skills of regulation of behavior in adolescents.*

***Summary.** The revealed features of volitional regulation and coping behavior in adolescents with personal helplessness indicate the weakness of emotional and volitional control, the inability to manage the events of their own lives, effectively overcome various life difficulties, the rejection of such adolescents themselves and others.*

***Keywords:** personal helplessness; independence; coping behavior; way of coping difficulties; coping-strategy; volitional regulation.*

Введение

Неблагоприятные социально-экономические условия оказывают непредсказуемое и неподконтрольное психологическое воздействие не только на взрослых, но и на детей, подростков. Среда, в которой живёт и развивается ребёнок, влияет на его личность, способствует формированию такой системной характеристики как личностная беспомощность. Данное образование личностного уровня может выступать в качестве препятствия при разрешении подростками задач своего возрастного периода, накладывая определённый отпечаток на последующие периоды развития индивида [6, 11].

Концепция личностной беспомощности активно разрабатывается в отечественной школе психологии (Д.А. Циринг, Е.В. Веденева, Ю.В. Честюнина, Е.А. Евстафеева, И.В. Пономарева, М.О. Климова и др.). В рамках субъектно-деятельностного подхода, являющегося теоретико-методологической основой концепции, личностная беспомощность определяется как «качество субъекта, представляющее собой единство определённых личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними, определяющее низкий уровень субъектности, то есть низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить и достигать целей, преодолевая различного рода трудности» [11]. Эмпирическим путём было доказано, что личностная беспомощность детермини-

руется стилем взаимоотношений в семье, поощряющими низкий уровень дифференциации у детей: доминирующая гиперпротекция, повышенная моральная ответственность, жестокое обращение и неустойчивый тип воспитания (по классификации Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса) [12].

Необходимо отметить, что автором концепции личностной беспомощности Д.А. Циринг доказана континуальная природа личностной беспомощности. Так, противоположной характеристикой личностной беспомощности выступает самостоятельность субъекта, обуславливающая высокий уровень субъектности. Самостоятельность как устойчивое качество субъекта диагностируется при наличии таких показателей как оптимистический атрибутивный стиль, достаточно высокая самооценка, низкий уровень депрессии и тревожности [5, 11]. Личностная беспомощность диагностируется при противоположных показателях: пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, заниженная самооценка [5, 11]. Следует отметить, что и самостоятельность, и личностная беспомощность не сводятся к сумме перечисленных показателей, а представляя собой целостную системную характеристику личности, обретают новые качества.

Личностная беспомощность направлена на изменение информации о трудных жизненных ситуациях с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на личность, обеспечивает субъекту приспособительный эффект за счёт восприятия событий как неподконтрольных ему. Снижение напряжения в стрессовых условиях происходит посредством убеждения личности в неспособности повлиять на ситуацию и уменьшения попыток активного вмешательства в ситуацию. Глубинные личностные образования, в нашем случае личностная беспомощность и самостоятельность, обуславливая своеобразие способов решения жизненных проблем, определяют выбор субъектом способов преодоления трудностей, особенности совладающего поведения.

Понятие «совладание» отражает достаточно широкую психологическую реальность. Совладание понимается как индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией, определяемый, с одной стороны, её субъективной значимостью для человека, и, с другой,

его собственными психологическими возможностями [1]. В контексте психологии субъекта совладающее поведение рассматривается как поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [7].

Природа и характер ситуации (объективные обстоятельства) в сочетании с личностными особенностями (субъективный аспект) определяют стратегии поведения субъекта, способы преодоления негативных ситуаций: от активного взаимодействия с источником трудностей до ухода из поля проблемной ситуации [13, 14]. Способ преодоления мы определяем, как сознательно регулируемое действие личности, которое разворачивается в когнитивной, поведенческой или эмоциональной сфере [2]. Копинг-стратегия включает ряд способов преодоления, разворачивающихся в одной или нескольких сферах жизнедеятельности, объединенных общим смыслом, логикой и отношением человека к миру [2].

В процессе решения жизненных проблем человеку приходится сталкиваться с трудностями, преодоление которых может осуществляться с помощью волевой регуляции. Ю. Куль выделяет два типа волевой регуляции: самоконтроль и саморегуляцию [3]. Индивидуальная предрасположенность человека к тому или иному типу волевой регуляции определяется его волевой диспозицией: ориентацией на действие или ориентацией на состояние. Субъекты с ориентацией на действие успешнее реализуют свои намерения в действии и являются более устойчивыми по отношению к стрессам. Людям, ориентированным на состояние, свойственны высокий уровень внутреннего конфликта, эмоциональное напряжение, сосредоточение на обстоятельствах, препятствующих исполнению намерения [3, 4].

Особенности волевой регуляции обусловлены «внутренними» условиями, личностными характеристиками субъекта. В связи с вышеизложенным нам представляется важным проанализировать предпочитаемые способы преодоления трудностей и особенности волевой регуляции у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Материалы и методы

Исследование способов преодоления трудностей и уровня волевой регуляции у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью проводилось на базе общеобразовательных школ г. Челябинска. Выборку испытуемых составили 294 обучающихся 7–10 классов. Следует отметить, что данное исследование является продолжением ранее проведённого на меньшей выборке [8, 9]. С увеличением количества испытуемых мы подтвердили полученные ранее результаты, а также получили новые данные о способах преодоления трудностей подростками с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Первый этап исследования заключался в формировании выборки испытуемых с признаками личностной беспомощности и выборки испытуемых с признаками самостоятельности. Для выявления личностной беспомощности у подростков применялась методика диагностики личностной беспомощности (Д.А. Циринг, М.О. Климова). Диагностика позволила выявить подростков, для которых характерны признаки самостоятельности (N=91), личностной беспомощности (N=115) и испытуемых с промежуточными значениями (N=88).

Второй этап исследования был связан с изучением особенностей преодоления трудностей в сформированных группах. Для исследования данного аспекта использовался опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончарова). И на третьем этапе исследования были выявлены особенности волевой регуляции в группах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью при помощи опросника «Контроль за действием» Ю. Куля. Статистическим инструментом сравнительного анализа на втором и третьем этапах исследования выступил непараметрический критерий U-Манна–Уитни.

Результаты

Совладание с трудностями происходит по-разному у подростков с личностной беспомощностью и их сверстников с самостоятельностью. В таблице 1 представлены результаты сравнительного анализа

предпочитаемых способов преодоления трудностей подростками с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Таблица 1.

Сравнительный анализ способов преодоления трудностей у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью

Способы преодоления негативных ситуаций	Средний ранг		U	p
	ЛБ	С		
Поиск поддержки	6,27	6,91	2,11	0,149
Повышение самооценки	5,89	6,91	5,03	0,027
Самообвинение	7,22	4,22	62,69	0,000
Анализ проблемы	4,95	5,51	1,74	0,189
Поиск виновных	6,58	4,2	40,3	0,000
Условные обозначения:				
ЛБ – подростки с личностной беспомощностью				
С – подростки с самостоятельностью				

В результате сравнения показателей способов преодоления стрессовых ситуаций у испытуемых были обнаружены значимые различия по шкалам «Самообвинение», «Поиск виновных» и «Повышение самооценки». По остальным шкалам различий не выявлено.

Высокие показатели по шкале «Самообвинение» свидетельствуют о том, что человек, находящийся в условиях стресса, склонен к поискам причины случившегося в себе, отказывается от попыток исправить ситуацию, субъект испытывает психологический дискомфорт, который характеризуется непринятием себя. Основная активность проявляется в мыслях о случившемся, сочетающихся с пессимистическим отношением к происходящему [2].

Подростки с личностной беспомощностью чаще, чем самостоятельные подростки, в сложных ситуациях критикуют и обвиняют себя, испытывают жалость к себе, беспокоятся о происходящем, оказываются неспособными проявлять активность с целью совладания с ситуацией ($U=62,69$, $p=0,000$). Это согласуется с данными проведённого ранее исследования личностных особенностей беспомощных подростков, которые характеризуются повышенной тревожностью, пессимистическим атрибутивным стилем, склонностью к чувству вины, пониженной самооценкой [10, 11].

Также были обнаружены различия между самостоятельными подростками и их ровесниками с личностной беспомощностью по шкале «Поиск виновных» ($U=40,3$, $p=0,000$). Респонденты, у которых повышены показатели по данной шкале, характеризуются снятием с себя ответственности за происходящее, перекалыванием её на других или на ситуацию в целом, склонны к выражению раздражения и злости, направленных на других. Самостоятельные подростки реже, чем их беспомощные сверстники, прибегают к использованию данной копинг-стратегии. Подростки с личностной беспомощностью характеризуются более выраженной враждебностью, связанной с внутренними эмоциональными переживаниями, недоверием и осторожным отношением к людям, мыслями о несправедливости окружающей действительности. Это подтверждается данными исследования эмоциональных особенностей беспомощных испытуемых, для которых характерны низкий контроль эмоций, импульсивность, аффективность, зависимость от настроений, обидчивость [11].

Обращает на себя внимание тот факт, что шкалы «Самообвинение» и «Поиск виновных», характеризующие эмоциональные стратегии преодоления, имеют разную направленность: на себя и на других. Так, подростки с личностной беспомощностью в зависимости от ситуации отдают предпочтение одной из двух стратегий преодоления, связывают обвинение себя в случившемся с обвинением в адрес других и, тем самым, отличаются от самостоятельных подростков, значимо реже использующих данные копинги.

Между изучаемыми группами беспомощных и самостоятельных подростков были получены статистически достоверные различия по шкале «Повышение самооценки» ($U=5,03$, $p=0,027$). Данный способ преодоления трудностей позволяет индивиду выйти из поля проблемной ситуации за счёт акцентирования внимания на прошлых достижениях и успехах, а также путём принятия субъектом ситуации как не поддающейся контролю. Такой субъект, погружаясь в заботы других людей, решает подвластные ему задачи, тем самым укрепляя свою самооценку. Свои же собственные проблемы вос-

принимаются подростком как неизбежные или независимые от его действий. Преодоление трудностей за счёт повышения самооценки предполагает осознание подростком с самостоятельностью своей личностной ценности и свидетельствует о стремлении управлять собственной жизнью.

Исследование волевой регуляции позволило выявить значимые различия в группах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью по всем показателям: контроль за действием при планировании ($U=721,0$, $p=0,001$), контроль за действием при реализации ($U=829,0$, $p=0,010$), контроль за действием при неудаче ($U=448,0$, $p=0,000$).

Результаты проведённого сравнительного анализа показывают, что уровень волевой регуляции у подростков с признаками самостоятельности выше, чем у их сверстников с личностной беспомощностью. Низкий показатель контроля за действием при планировании у «беспомощных» испытуемых говорит о недостаточной способности в процессе инициации действия отвлекаться от неполноценных, конкурирующих намерений. Таким субъектам сложнее приступить к реализации деятельности, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута. Самостоятельные подростки, напротив, оказываются ориентированными на действие, отличаются решительностью и настойчивостью при планировании деятельности.

Контроль за действием при реализации ориентирован на состояние у испытуемых с личностной беспомощностью. В процессе выполнения деятельности субъект акцентирует внимание на собственном состоянии, а не на процессе реализации действия, отличается низкой настойчивостью и малой эффективностью деятельности. При реализации намерения самостоятельные подростки оказываются ориентированными на действие, способны сконцентрироваться на выполняемой деятельности, проявляют большую гибкость при переключении с одного вида деятельности на другой.

При неудаче контроль за действием у респондентов с личностной беспомощностью характеризуется ориентацией на состояние. То есть,

беспомощные испытуемые испытывают трудности инициации процесса реализации намерения в ситуациях, которые могут привести к недостижению цели. Подростки, переживая о возможной неудаче, отвлекаются от активных действий. Субъект с самостоятельностью, несмотря на стрессовые условия, способен инициировать процесс реализации намерения, способен начинать и прекращать действия, изменять и направлять их, концентрируясь в меньшей степени на мыслях о недостижении цели.

Обсуждение результатов и выводы

Таким образом, демографические, культурные, социальные, экономические изменения современного общества, характеризуются многочисленными кризисными и негативными ситуациями и, тем самым, обращают интерес учёных к исследованию проблем поведения человека в таких условиях. Природа и характер ситуации (объективные обстоятельства) в сочетании с личностными особенностями (субъективный аспект) определяют стратегии поведения субъекта.

Субъект с личностной беспомощностью в условиях совладания со стрессом и негативной ситуацией, с целью достижения условной психологической безопасности прибегает к копинг-стратегиям «Самообвинение» и «Поиск виновных», избегая активного воздействия на ситуацию.

Подростки с самостоятельностью чаще чем их сверстники с личностной беспомощностью преодолевают трудности за счёт акцентирования внимания на прошлых достижениях и успехах, повышения самооценки. Также, в результате исследования уровня волевой регуляции было выявлено, что самостоятельные подростки в большей мере ориентированы на действие, чем их ровесники с личностной беспомощностью. Выявленные особенности волевой регуляции и копинг-стратегии, предпочитаемые «беспомощными» подростками, говорят о слабости эмоционально-волевого контроля у подростков с личностной беспомощностью, о неспособности управлять событиями собственной жизни, эффективно

преодолевать различные жизненные трудности, о непринятии такими подростками себя и других.

Полученные результаты исследования могут оказаться полезными при разработке рекомендаций родителям и педагогам по развитию навыков регуляции поведения у подростков, а также являются предпосылками дальнейшего исследования совладающего поведения и особенностей волевой регуляции у подростков с личностной беспомощностью различного типа (манипулятивного, адаптивного, защитного).

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ (проект № 17-36-01097-ОГН-18 «Особенности регулятивной функции субъекта с различным типом личностной беспомощности (на примере подросткового возраста)») и при поддержке гранта ФПМУ ЧелГУ («Особенности совладающего с трудностями поведения у подростков с личностной беспомощностью», 2018 г.).

Список литературы

1. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 1(3). <http://psystudy.ru/num/2009n1-3/54-belinskaya3>
2. Гончарова С.С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 56–67.
3. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.
4. Климова М.О. К проблеме воли в психологии // Материалы V съезда Общероссийской общественной организации. Общероссийская общественная организация «Российское психологическое общество»; выпускающий редактор О.В. Решетникова. 2012. С. 446–447.
5. Климова М.О., Циринг Д.А. Диагностика личностной беспомощности у подростков: разработка и апробация психодиагностического инструментария // Сибирский психологический журнал. 2017. № 66. С. 130–140.

6. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2008. Т. 14. № 5. С. 147–153.
8. Пономарева И.В., Сизова Я.Н. Способы преодоления негативных ситуаций у субъектов с личностной беспомощностью // Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». Под редакцией А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. 2017. С. 645–647.
9. Сизова Я.Н., Евстафеева Е.А., Эвнина К.Ю. Преодоление стрессовых ситуаций подростками с личностной беспомощностью // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2018. № 1–2 (76–77). С. 69–71.
10. Циринг Д.А. Особенности совладающего поведения и психологических защит у подростков с личностной беспомощностью // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. Т. 15. № 5. С. 167–172.
11. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности. 2010.
12. Циринг Д.А., Пономарева И.В., Честюнина Ю.В., Евстафеева Е.А., Эвнина К.Ю. Особенности семейных взаимоотношений, детерминирующие формирование личностной беспомощности у подростков // Сибирский психологический журнал. 2016. № 59. С. 22–33.
13. Cocorada E., Mihalaşcu V. Adolescent coping strategies in secondary school // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2012. Volume 33, pp. 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.109>.
14. Salavera C., Usán P., Pérez S., Chato A., Vera R. Differences in Happiness and Coping with Stress in Secondary Education Students // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2017. Volume 237, pp. 1310–1315. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.215>.

References

1. Belinskaya E.P. *Psichologicheskie issledovaniya*. 2009, no 1(3). <http://psystudy.ru/num/2009n1-3/54-belinskaya3>

2. Goncharova S.S. *Psihologicheskij zhurnal*. 2005, no 3, pp. 56–67.
3. Il'in E.P. *Psihologiya voli* [Psychology of the will]. St. Petersburg.: Piter, 2009.
4. Klimova M.O. *Materialy V s"ezda Obshcherossijskoj obshchestvennoj organizacii. Obshcherossijskaya obshchestvennaya organizaciya «Rossijskoe psihologicheskoe obshchestvo»* [Materials of the V Congress of the all-Russian public organization. All-Russian public organization "Russian psychological society"]. 2012, pp. 446–447.
5. Klimova M.O., Tsiring D.A. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*. 2017, no 66, pp. 130–140.
6. Kraig G., Bokum D. *Psychology of development* [Psihologiya razvitiya]. St. Petersburg: Piter, 2005, 940 p.
7. Kryukova T.L. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova*. 2008, vol. 14, no 5, pp. 147–153.
8. Ponomareva I.V., Sizova Ya.N. *Materialy VII Mezhdunarodnoj konferencii molodyh uchenyh «Psihologiya – nauka budushchego»* [Proceedings of the VII international conference of young scientists 'Psychology – the science of the future']. 2017, pp. 645–647.
9. Sizova Ya.N., Evstafeeva E.A., Evnina K.Yu. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Poznanie*. 2018, no 1–2 (76–77), pp. 69–71.
10. Tsiring D.A. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika*. 2009, vol. 15, no 5, pp. 167–172.
11. Tsiring D.A. *Psihologiya lichnostnoj bespomoshchnosti* [Psychology of personal helplessness]. Moscow: Academia, 2010.
12. Tsiring D.A., Ponomareva I.V., Chestyunina Yu.V., Evstafeeva E.A., Evnina K.Yu. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*. 2016, no 59, pp. 22–33.
13. Cocorada E., Mihalaşcu V. Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012, vol. 33, pp. 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.109>.
14. Salavera C., Usán P., Pérez S., Chato A., Vera R. Differences in Happiness and Coping with Stress in Secondary Education Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2017, vol. 237, pp. 1310–1315. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.215>.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Сизова Яна Николаевна, преподаватель кафедры психологии
Челябинский государственный университет
Бр. Кашириных, 129, Челябинск, 454001, Российская Федерация
sizova159@yandex.ru

DATA ABOUT THE AUTHOR

Sizova Yana Nikolaevna, Lecturer of the Department of Psychology
Chelyabinsk State University
129, Bratiev Kashirinikh st., Chelyabinsk, 454001, Russian Federation
sizova159@yandex.ru
SPIN-code: 2960-1491
ORCID: 0000-0001-9000-7238
ResearcherID: B-4702-2018