

# ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ПОДРОСТКАМИ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ\*

## COPING WITH STRESSFUL SITUATIONS BY ADOLESCENTS WITH PERSONAL HELPLESSNESS

**Ya. Sizova  
E. Evstafeeva  
K. Evnina**

*Summary.* the article analyzes the features of overcoming stressful situations by adolescents with personal helplessness. The subject of personal helplessness, which determines the low level of subjectivity, is characterized by low ability to transform reality, to manage the events of his own life, setting and achieving goals, overcoming difficult situations. It is revealed that a person with the personal helplessness in terms of coping with a stressful situation, with the aim of achieving the conditional psychological safety resorts to strategies for overcoming the «Self-blame» and «Search the perpetrators».

*Keywords:* personal helplessness, coping behavior, level of subjectivity, adolescent.

**Сизова Яна Николаевна**

Аспирант, ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»  
sizova159@yandex.ru

**Евстафеева Евгения Александровна**

К.псх.н., доцент, ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

**Эвнина Ксения Юрьевна**

Аспирант, ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

*Аннотация.* в статье анализируются особенности преодоления стрессовых ситуаций подростками с личностной беспомощностью. Субъект с личностной беспомощностью, определяющей низкий уровень субъектности, характеризуется низкой способностью преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить и достигать целей, преодолевать сложные ситуации. Выявлено, что субъект с личностной беспомощностью в условиях совладания со стрессовой ситуацией, с целью достижения условной психологической безопасности прибегает к стратегиям преодоления «Самообвинение» и «Поиск виновных».

*Ключевые слова:* личностная беспомощность, совладающее поведение, уровень субъектности, подросток.

**Р**ост драматических событий и явлений в нашей жизни предъявляет особые требования к человеку как субъекту жизни, ответственному за собственные выборы и собственную продуктивность. Воздействия экстремальных факторов политического, социального, техногенного, экологического и другого характера оказывают влияние на когнитивные и поведенческие особенности человека. Психические реакции на данные воздействия, особенности «встречи» с изменяющейся действительностью, выбор способов совладания с ситуацией имеют огромное значение для сохранения психологического благополучия человека.

Понятие «совладание» отражает достаточно широкую психологическую реальность. С одной стороны, совладание понимается как индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией, определяемый её субъективной значимостью для человека, и, с другой, его собственными психологическими возможностями [2]. Кроме того, важной стороной процесса социальной адаптации у здоровых людей является совладающее с трудной жизненной ситуацией поведение. Совладающее поведе-

ние является целенаправленным поведением, позволяющим человеку справляться со стрессом и трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации [4]. Именно осознанный личный выбор стратегий поведения характеризует совладание как поведение субъекта.

Обращаясь к понятию субъекта, отметим, что по мнению ряда исследователей, именно подростковый возраст — тот период, в рамках которого наиболее интенсивно формируется субъектность, которая характеризует подростка как субъекта социальных отношений [по 1]. Также отмечается, что субъектность детерминирует и выбор более эффективных способов совладания и использование более зрелых механизмов психологической защиты [1]. В связи с вышеизложенным возникает необходимость выявления отличий в способах преодоления стрессовых ситуаций подростками с различным уровнем субъектности.

Феномен личностной беспомощности, являясь системной характеристикой субъекта, выступает фактором,

\* Статья публикуется при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований на 2017–2018 гг. (номер проекта 17–36–01097).

определяющим уровень субъектности. Согласно В. И. Слободчикову и Е. И. Исаеву, субъектность человека связана со способностью индивида превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования [5]. В качестве существенных свойств этого процесса выделяются способность человека управлять своими действиями, преобразовывать действительность, планировать способы действий, реализовывать намеченные программы, контролировать ход и оценивать результаты своих действий.

Необходимо отметить, что автором концепции личностной беспомощности Д. А. Циринг доказана континуальная природа личностной беспомощности. Так, противоположной характеристикой личностной беспомощности выступает самостоятельность субъекта.

Субъект с личностной беспомощностью, определяющей низкий уровень субъектности, характеризуется низкой способностью преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить и достигать целей, преодолевая сложные ситуации. Такой субъект не находит достаточно адаптационных ресурсов для того, чтобы справиться с различного рода трудностями и предсказать дальнейший ход развития ситуации. Снижение напряжения в стрессовых условиях происходит посредством убеждения личности в неспособности повлиять на ситуацию и уменьшения попыток активного вмешательства в ситуацию. То есть, при помощи осознанного выбора стратегий поведения, соответствующих личностным особенностям и ситуации, субъект реализует совладающее поведение.

Следует отметить, в проведённом ранее исследовании Д. А. Циринг было выявлено, что беспомощные подростки имеют более ограниченный репертуар копинг-стратегий, чем их самостоятельные сверстники [6]. Было обнаружено, что беспомощные подростки более ограничены в выборе совладающих стратегий поведения продуктивного и социального копинга и больше склонны к уходу в психологические защиты, то есть субъект с личностной беспомощностью меньше использует сознательное и целенаправленное поведение, чтобы справиться со стрессом и сложной ситуацией, а чаще прибегает к устранению из сознания источника переживаний, снижая эмоциональную напряжённость и избегая активного воздействия на ситуацию [6].

В настоящей статье анализируются результаты исследования особенностей преодоления стрессовых ситуаций подростками с личностной беспомощностью и самостоятельностью, определяющими низкий и высокий уровни субъектности соответственно. Способ преодоления мы определяем как сознательно регулируемое действие личности, которое разворачивается в когнитивной,

поведенческой или эмоциональной сфере (Гончарова, 2005). Копинг-стратегия (стратегия преодоления) включает ряд способов преодоления, разворачивающихся в одной или нескольких сферах жизнедеятельности. Под копинг-стратегией понимается определённый репертуар способов преодоления, которые объединены общим смыслом, логикой и отношением человека к миру (Гончарова, 2005).

Исследование особенностей преодоления стрессовых ситуаций подростками с личностной беспомощностью и самостоятельностью на базе общеобразовательной школы г. Челябинска. Выборку испытуемых на данном этапе исследования составили 90 обучающихся 7–9 классов, из них 59 подростков с личностной беспомощностью и 31 подросток с самостоятельностью.

В ходе исследования применялись следующие психодиагностические методики: для выявления личностной беспомощности у подростков применялась методика диагностики личностной беспомощности (Д. А. Циринг, М. О. Крылова), для исследования способов преодоления негативных ситуаций использовался опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С. С. Гончарова). В качестве статистического метода сравнения способов преодоления негативных ситуаций у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью использовался однофакторный дисперсионный анализ (критерий Фишера).

На первом этапе исследования были сформированы группы подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Далее был проведен сравнительный анализ показателей способов преодоления стрессовых ситуаций у подростков с личностной беспомощностью и их самостоятельных сверстников. Автором опросника Гончаровой С. С. «Способы преодоления негативных ситуаций» выделяются следующие шкалы: «Поиск поддержки», «Повышение самооценки», «Самообвинение», «Анализ проблемы», «Поиск виновных». По результатам сравнения показателей способов преодоления стрессовых ситуаций у испытуемых были обнаружены значимые различия по шкалам «Самообвинение» ( $F=30,447$ , при  $p=0,000$ ) и «Поиск виновных» ( $F=18,508$ , при  $p=0,000$ ). По остальным шкалам различия не выявлены.

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. Данная стратегия относится к дезадаптивным [3].

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. Это согласуется с данными проведенного ранее исследования личностных особенностей беспомощных подростков, которые характеризуются повышенной тревожностью, пессимистическим атрибутивным стилем, склонностью к чувству вины, пониженной самооценкой [7, 8].

Также были обнаружены различия между самостоятельными подростками и их сверстниками с личностной беспомощностью по шкале «Поиск виновных». Respondенты, 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 [7].

Обращает на себя внимание тот факт, что шкалы «Самообвинение» и «Поиск виновных», характеризую

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, значительно реже использующих данные копинги.

Таким образом, демографические, культурные, социальные, экономические изменения современного общества, характеризующиеся многочисленными кризисными и негативными ситуациями, обращают интерес учёных к проблемам поведения человека в таких условиях. Природа и характер ситуации (объективные обстоятельства) в сочетании с личностными особенностями (субъективный аспект) определяют стратегии поведения субъекта: активное взаимодействие с ситуацией с целью её изменения или приспособления к ней, уход из поля проблемной ситуации путём переключения внимания на что-то другое, отказ от попыток исправить ситуацию и другие. Субъект с личностной беспомощностью в условиях совладания со стрессом и негативной ситуацией, с целью достижения условной психологической безопасности прибегает к стратегиям преодоления «Самообвинение» и «Поиск виновных», избегая активного воздействия на ситуацию, чаще проявляя бездеятельность и пассивность. Высокие показатели исследования указанных копинг-стратегий говорят о слабости эмоционально-волевого контроля у подростков с личностной беспомощностью, о неспособности управлять событиями собственной жизни, преодолевать различные жизненные трудности, о непринятии такими подростками себя и других.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ануфриюк К. Ю., Дерманова И. Б. Совладающее поведение подростков с разным уровнем субъектности // Материалы научной конференции «Ананьевские чтения — 2009: современная психология: методология, парадигмы, теории». Вып.1 / Под ред. Л. А. Цветковой, В. М. Аллахвердова. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2009. С. 187–190.
2. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1(3).
3. Гончарова С. С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 56–67.
4. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2008. Т. 14. № 5. С. 147–153.
5. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
6. Циринг Д. А. Особенности совладающего поведения и психологических защит у подростков с личностной беспомощностью // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2009. Т. 15. № 5. С. 167–172.
7. Циринг Д. А., Пономарева И. В., Овчинников М. В., Евстафеева Е. А., Честюнина Ю. В. Эмпирическое исследование стилей семейного воспитания и особенностей взаимоотношений с родителями в семьях детей с личностной беспомощностью // Фундаментальные исследования. 2014. № 11–4. С. 929–933.
8. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: автореф. дисс. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Томск, 2010. 456 с.