

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет»

На правах рукописи

СИЗОВА Яна Николаевна

**ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ  
ПОДРОСТКОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ**

Специальность 19.00.13 – Психология развития и акмеология

Диссертация  
на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических  
наук, профессор  
Диана Александровна Циринг

Челябинск – 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические подходы к исследованию особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью .....	17
1.1. Теоретические подходы к изучению беспомощности в отечественной и зарубежной психологии.....	17
1.2. Семья с точки зрения системного подхода .....	29
1.3. Особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью .....	38
1.4. Исследование совладающего поведения в современной психологической науке .....	53
1.5. Совладающее поведение в семьях подростков с личностной беспомощностью .....	67
Глава 2. Организация и методы исследования особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью .....	83
2.1. Организация исследования .....	83
2.2. Методы изучения личностной беспомощности и её типов .....	87
2.3. Методы исследования совладающего поведения .....	89
2.4. Методы математической обработки данных .....	93
Глава 3. Результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью .....	95
3.1. Анализ результатов исследования совладающего поведения подростков с личностной беспомощностью .....	95
3.2. Анализ результатов исследования совладающего поведения родителей подростков с личностной беспомощностью .....	127
3.3. Результаты исследования стилей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью .....	137
Заключение .....	146

Список использованной литературы .....	150
Приложение 1 .....	168
Приложение 2 .....	172
Приложение 3 .....	173
Приложение 4 .....	177

## ВВЕДЕНИЕ

Рост драматических событий и явлений в нашей жизни предъявляют особые требования и оказывают влияние на современную семью. В Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года выделены приоритетные направления в работе с семьёй, среди которых создание условий для обеспечения семейного благополучия и поддержания социальной устойчивости семьи. На семью возлагается функция воспитания самостоятельного субъекта, ответственного за собственные выборы и собственную продуктивность. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы семейного воспитания, супружеских и детско-родительских взаимоотношений, вопросы семейной устойчивости неблагоприятным социально-экономическим условиям, различной природы стрессам и негативным воздействиям.

На всём протяжении своего развития семья сталкивается с теми или иными ситуациями, имеющими разное происхождение и последствия. Некоторые события, происходящие в жизни семьи, являются стрессовыми, угрожающими семейному благополучию. Одним семьям в процессе преодоления трудностей свойственны укрепление семейных связей, приобретение новых ресурсов, другим – изменения в сторону дисфункционального состояния вплоть до распада. Взаимодействие с трудной ситуацией обеспечивается посредством «совладающего поведения, направленного на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю» [66].

Качество и уровень совладающего с трудностями поведения зависят от того, насколько семья успешно реализует свои основные функции (О. А. Карбанова, 2004). В семьях с нормальным функционированием совладающее поведение создаёт прочный фундамент адаптивности, высокой жизнеспособности, стойкости. Кроме того, функциональность семьи либо её

дисфункциональность играют важную роль в становлении личности ребёнка, определяют его личностные особенности. Опыт взаимоотношений в дисфункциональных семьях в совокупности с другими факторами способствует формированию у детей такой системной характеристики как личностная беспомощность, определяющей низкую способность противостоять трудностям, преобразовывать действительность (Д. А. Циринг, 2010). Противоположным личностной беспомощности системным качеством субъекта является самостоятельность. Особенности взаимоотношений с окружающими, поведения и деятельности позволяют самостоятельному индивиду выступать активным началом собственной жизни, проявлять высокую способность к преобразованию действительности (Д. А. Циринг, 2010).

Так, особенности семейного функционирования влияют на эффективность совладания семьёй с трудностями и оказываются решающими в становлении личностной беспомощности или самостоятельности у детей. Способность субъекта противостоять факторам, нарушающим его внутреннее равновесие, – важная характеристика его жизнедеятельности. Особенно остро вопрос совладания с проблемными ситуациями поднимается в подростковом возрасте – периоде физиологических и психологических изменений, служащих причиной появления чувства взрослости, временной перспективы будущего. На данном этапе происходит становление стилей совладающего поведения, имеющего свою специфику (Е. Frydenberg, 2004; С. А. Хазова, 2004), подросток, обретая качества субъекта собственной жизни, обнаруживает способность к самопроектированию в ней (Н. Н. Толстых, 2008). Развитие социально и личностно-ценные навыков совладания в подростковом возрасте определяет не только со способность индивида решать трудные жизненные задачи, но и в целом благополучие в старшем возрасте.

Исходя из вышеизложенного, представляется важным и актуальным изучение различий в совладающем поведении у подростков с личностной

беспомощностью и самостоятельностью, их родителей и в их семьях. Логика и дизайн исследования детерминированы системным подходом к вопросам изучения семьи (М. Боуэн, А. Я. Варга, С. Минухин, А. С. Спиваковская, А. В. Черников и др.).

**Степень разработанности проблемы исследования.** В зарубежной и отечественной психологии отражена многоаспектность изучаемого феномена – психологической беспомощности. В рамках различных психологических теорий анализируются истоки возникновения беспомощности, её значение в становлении личности и особенности проявления в поведении. С точки зрения психоанализа, беспомощность есть следствие нарушений взаимоотношений в семье и раннего психотравматического опыта ребенка (К. Абрахам, А. Адлер, З. Фрейд, Д. Винникот, К. Хорни). В свете гуманистического подхода феномен психологической беспомощности выступает как барьер к самоактуализации личности (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм). В экзистенциальной психологии беспомощность рассматривается с точки зрения удовлетворения основной потребности человека – поиска смысла жизни (Р. Мэй, В. Франкл, Л. Бисвангер). Системное описание феномена беспомощности было представлено в рамках теории выученной беспомощности, рассматривающей последнюю как возникающее состояние, или ответную реакцию индивида, на травмирующие события (Л. Абрамсон, С. Майер, Д. Хирото, Б. Овермайер, М. Селигман, Г. Металски, Дж. Тисдейл, и др.).

В современной отечественной психологии отражено исследование беспомощности как устойчивого феномена личности (Н. А. Батурин, Е. В. Веденеева, Е. А. Евстафеева, М. О. Климова, Е. В. Забелина, И. В. Пономарева, Д. А. Циринг, Ю. В. Честюнина, В. В. Шиповская). Кроме того, в отечественной психологии среди направлений изучения беспомощности выделяются исследования медицинских аспектов беспомощности (О. Ю. Введенская, А. А. Уянаев), взаимосвязи успеваемости учащихся школ с беспомощностью (Е. И. Медведская), связи выученной

беспомощности с аддиктивностью (Е. С. Глухова, Э. А. Щеглова), работы, рассматривающие выученную беспомощность как профессиональные деформации (И. В. Девятковская, Э. Э. Сыманюк). Также проблема беспомощности рассматривается исследователями в контексте сложной жизненной ситуации (Л. Ф. Бурлачук, Ф. Е. Василюк, А. Н. Дёмин, Б. Д. Карвасарский, Л. М. Шипицина), в рамках концепции поисковой активности (В. В. Аршавский, В. С. Ротенберг), с точки зрения психологии успеха и неудачи (Н. А. Батулин).

Наиболее системно и полно проблема беспомощности отражена в концепции личностной беспомощности (Д. А. Циринг). Данная концепция раскрывает специфические особенности личностной беспомощности (Е. В. Веденева, Е. А. Евстафеева, М. О. Климова, Е. В. Забелина, И. В. Пономарева, Д. А. Циринг, Ю. В. Яковлева), факторы её формирования (И. В. Пономарева, Д. А. Циринг), структурные компоненты (Е. В. Веденева, Д. А. Циринг), функциональную значимость и типологию (И. В. Пономарева), рассматривает личностную беспомощность в структуре интегральной индивидуальности (Е. В. Забелина), проявление личностной беспомощности в деятельности и поведении субъекта (Е. В. Веденева, Е. А. Евстафеева, Д. А. Циринг), её связь с правосознанием личности (Е. А. Евстафеева, В. С. Красник), а также раскрывает противоположную личностной беспомощности характеристику – самостоятельность (Ю. В. Яковлева, Д. А. Циринг).

Континуум «личностная беспомощность – самостоятельность», выступая в роли внутренних предпосылок, обуславливает реализацию уровня субъектности в деятельности и поведении, определяет влияние внешних воздействий. Самостоятельность и личностная беспомощность, обуславливая особенности разрешения жизненных трудностей, определяют своеобразие выбора субъектом совладающих стратегий поведения. Оценить роль данных личностных системных характеристик, самостоятельности и личностной беспомощности, в формировании совладающего с трудностями поведения

довольно сложно, так как их изучению посвящено небольшое число научных работ.

Проблема совладающего поведения, занимающая одно из ведущих мест в зарубежной и отечественной психологии, изучается с точки зрения психологических аспектов адаптационных процессов личности (Р. Лазарус, Р. Моос, С. Фолкман, Е. Фрайденберг и др.; Л. И. Анцыферова, Р. М. Грановская, Е. Р. Исаева, Т. Л. Крюкова, С. К. Нартова-Бочавер, И. М. Никольская, М. В. Сапоровская, Е. А. Сергиенко, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский и др.). Термин «копинг» впервые был предложен при исследовании способов преодоления детьми кризисов в собственном развитии (Л. Мерфи). Позже совладание рассматривается в рамках психоаналитического направления и трактуется как один из вариантов психологической защиты, необходимой для ослабления психического напряжения (Н. Хаан). Более подробно и систематично терминология и методология концепции копинг-поведения была разработана в работах Р. Лазаруса.

Теоретико-эмпирические исследования психологического стресса и совладающего (копинг) поведения в отечественной психологии активно начаты в 90-е годы (Л. И. Анцыферова, А. В. Либина, С. К. Нартова-Бочавер, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, и др.). Совладающее поведение, рассматриваемое отечественными психологами преимущественно в русле психологии субъекта (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская), характеризуется с точки зрения адаптивности и зрелости, соотносится с развитым сознанием и самосознанием личности, со способностью субъекта к интеграции в социум и успешному функционированию в нём.

Исследования отечественных учёных совладающего поведения посвящено различным аспектам: общепсихологическое изучение совладания (Е. В. Битюцкая, 2007; А. Ю. Маленова, 2007; Е. Н. Львова, 2017 и др.), клиническая психология совладания (Н. С. Видерман, 2000; М. С. Голубева, 2006; Е. Р. Исаева, 2010; И. Р. Абитов, 2013; Д. В. Московченко, 2016 и др.),

социальная психология совладания (Т. В. Гущина, 2005; Н. О. Белорукова, 2005; Е. П. Белинская, 2009; М. В. Сапоровская, 2013 и др.), особенности совладания в профессиональной деятельности (Ю. И. Виданова, 2008; А. В. Антоновский, 2010; Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина, 2015 и др.), возрастные особенности совладания (М. В. Сапоровская, 2002; Т. Л. Крюкова, 2005; М. С. Замышляева, 2006; И. И. Ветрова; Н. С. Смирнова, 2010; К. Ю. Ануфриюк, 2013; Е. А. Дорьева, 2013 и др.), проблемы диагностики совладающего поведения и его компонентов (М. А. Холодная и др., 2007; Е. В. Куфтяк, 2009; Т. Л. Крюкова, 2010; Т. О. Гордеева, 2010; О. В. Кружкова, Д. М. Никифорова, 2012; О. Л. Сенгеева, 2012; Е. А. Трифонова, 2012; Е. В. Битюцкая, 2014; С. К. Нартова-Бочавер, 2014; И. И. Ветрова, 2016 и др.) и другие. В ряде исследований изучается влияние характеристик родительского отношения и воспитания, стилевых особенностей копинг-поведения родителей на формирование совладающего поведения детей (Е. В. Куфтяк, 2003; Т. В. Гущина, 2005; Н. О. Белорукова, 2005; М. В. Сапоровская, 2002, 2013). Следует отметить, что исследования часто выполняются в зоне пересечения нескольких направлений, что говорит о междисциплинарном характере психологии совладания.

Изучение совладающего поведения и его механизмов ведётся не только при изучении индивида, но и на уровне диады, группы (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк). Смещение фокуса с индивидуального субъекта на группового обусловлено актуальностью и необходимостью исследований, направленных на изучение различных аспектов психологии семьи. Опыт зарубежных исследователей свидетельствуют о том, что совладающее поведение выступает неотъемлемой частью динамического, сложного процесса развития личности, социального окружения и их взаимоотношений (Г. Боденманн, Т. А. Реверсон, С. Е. Хобфолл и др.).

Изучение особенностей индивидуального совладания с трудностями и способов преодоления стрессов и кризисов семьёй представляет специфическую область. Анализ научной литературы указывает на то, что

работ, посвящённых изучению совладающего поведения в контексте личностной беспомощности / самостоятельности, практически нет. Исследование, выявляющее взаимосвязь личностных особенностей и совладающего поведения у подростков, проводилось Д. А. Циринг. Полученные автором выводы послужили отправной точкой данного исследования. Следует отметить, что копинг-поведение у подростков с личностной беспомощностью различного типа, проблема совладания с трудностями в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью в науке не рассматривались.

**Общая гипотеза исследования:** в семьях подростков с личностной беспомощностью совладающее поведение имеет отличительные особенности как у подростков, так и у их родителей (в том числе супружеский копинг, общий стиль совладания), а также существуют стилевые особенности показателей совладания в семье в целом.

**Гипотезы эмпирического исследования,** конкретизирующие общую гипотезу:

1. Совладающее поведение подростков с личностной беспомощностью имеет особенности, отличающие его от совладающего поведения самостоятельных подростков.

2. Существуют различия в показателях супружеского копинга и общего стиля совладания у родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

3. Существуют стилевые особенности совладающего с трудностями поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью.

**Целью диссертационного исследования** является: выявление особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью.

**Объект диссертационного исследования:** личностная беспомощность подростков.

**Предмет диссертационного исследования:** совладающее поведение в семьях подростков с личностной беспомощностью.

Цель и гипотезы диссертационного исследования обусловили выделение исследовательских задач:

1. Провести теоретический анализ проблемы беспомощности и совладающего поведения в зарубежной и отечественной науке.

2. Изучить особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью.

3. Теоретически обосновать и эмпирически подтвердить различия в совладающем поведении у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

4. Теоретически обосновать и эмпирически подтвердить различия в совладающем поведении у подростков с адаптивной, защитной и манипулятивной личностной беспомощностью.

5. Определить особенности совладающего с трудностями поведения родителей подростков с личностной беспомощностью.

6. Выявить и проанализировать стили совладающего поведения в семьях с подростком с личностной беспомощностью.

**Теоретико-методологическим основанием исследования** выступили общеметодологические принципы психологии: принцип развития (Л. И. Анцыферова, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн), принцип системности (П. К. Анохин, В. А. Барабанщиков, Б. Ф. Ломов, Е. А. Сергиенко и др.), принцип субъекта (А. В. Брушлинский, Е. А. Сергиенко, К. А. Абульханова, С. Л. Рубинштейн). Теоретической основой изучения личностной беспомощности являются положения субъектного подхода (А. В. Брушлинский, Е. А. Сергиенко, К. А. Абульханова, С. Л. Рубинштейн и др.), теория системной психотерапии семьи и семейных систем (М. Боуэн, А. Я. Варга, С. Минухин, В. Сатир, А. С. Спиваковская, А. В. Черников, Э. Г. Эйдемиллер), теория выученной беспомощности (Л. Абрамсон, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селигман,

Д. Хирото и др.), концепция личностной беспомощности (Д. А. Циринг, И. В. Пономарева, Ю. В. Яковлева и др.). Теоретическим основанием исследования совладающего поведения выступили положения системно-субъектного подхода (Е. А. Сергиенко), концепция стресса и адаптации (Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман); отечественный подход к проблеме совладающего поведения (Л. И. Анцыферова, Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, С. К. Нартова-Бочавер, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский и др.).

**Организация исследования.** Диссертационное исследование было проведено при реализации ряда этапов. Первый этап предполагал теоретический анализ изучаемых феноменов, обозначение понятийного аппарата, выдвижение и формулирование методологической основы работы (2016 г.). На втором этапе анализировались, обобщались и систематизировались данные по теме диссертации. Также было реализовано эмпирическое исследование на основе подобранного психодиагностического инструментария и осуществлена обработка полученных данных (2017 г.). Подбирался соответствующий цели и задачи, Третий этап включал в себя анализ результатов исследования, а также – оформление диссертационной работы (2018–2019 гг.).

Базой эмпирического исследования выступили муниципальные автономные общеобразовательные учреждения средние общеобразовательные школы г. Челябинска Челябинской области. Выборку испытуемых составили обучающиеся 7 – 10 классов. Всего на разных этапах исследования приняли участие 525 респондентов, среди которых 266 человек – 13-14 лет, 259 человек – 15-16 лет. Кроме того, в исследовании приняли участие родители подростков с личностной беспомощностью (142 человека, 71 папа, 71 мама).

**Методы исследования.** Для проведения эмпирического исследования были использованы опросные методы. Психодиагностические методики, применяемые в исследовании: методика диагностики личностной беспомощности (Д. А. Циринг, М. О. Климова), опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Х. Келлерман), шкала семейной адаптации и

сплочённости (Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави), методика исследования макиавеллизма личности (В. В. Знаков), «Супружеский копинг» (в адаптации Е. В. Куфтык; М. Боуман), опросник способов преодоления негативных ситуаций (в адаптации С. С. Гончаровой), опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (в адаптации Т. Л. Крюковой, Н. Эндлер, Д. Паркер), опросник «Копинг-стратегии» (в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой, Р. Лазарус), опросник «Юношеская копинг-шкала» (в адаптации Т. Л. Крюковой; Э. Фрайденберг, Р. Льюис).

Статистический анализ данных производился при помощи лицензионного программного обеспечения IBM SPSS Statistics 20.0 с использованием следующих методов: первичная описательная статистика, непараметрические методы сравнения (U-Манна-Уитни, Н-Краскала-Уоллесса), однофакторный дисперсионный анализ и дискриминантный анализ (шаговый метод).

**Научная новизна исследования** заключается в комплексном изучении специфики совладающего поведения у подростков с личностной беспомощностью, а также в их семьях. Личностная беспомощность, детерминируя своеобразие способов разрешения трудностей, определяет выбор субъектом совладающих стратегий поведения. Впервые интегративные характеристики личности (личностная беспомощность и самостоятельность) рассматриваются в контексте проблемы семейного совладающего поведения: изучены особенности в супружеском копинге и общих стилях совладания родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью, выявлены стили совладания с трудностями в семьях подростков с личностной беспомощностью. Важным результатом исследования стал вывод о том, что особенности совладающего поведения подростков с личностной беспомощностью соотносятся с особенностями совладающего поведения их родителей, составляя в совокупности стиль семейного совладания.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в уточнении и расширении концепции личностной беспомощности и её типологии,

установлении соотношения между типом личностной беспомощности и определёнными особенностями совладающего поведения. Проанализированы и систематизированы результаты отечественных и зарубежных эмпирических исследований по проблеме стресса и совладания с ним. В диссертационной работе раскрывается связь личностной беспомощности и совладающего поведения, что вносит вклад в развитие отечественного подхода к проблеме совладания с трудностями.

**Практическая значимость исследования.** Выявленные особенности совладающего поведения у подростков с личностной беспомощности, соотносящиеся с ними копинг-стратегии, применяемые их родителями, стили семейного совладания позволяют разработать более эффективные программы профилактики и коррекции личностной беспомощности, а также могут стать основанием для разработки программы развития навыков совладающего поведения у подростков. Изученные особенности преодоления трудностей семьёй с беспомощным подростком при необходимости могут использоваться в психологической практике по вопросам внутрисемейных взаимоотношений, в том числе детско-родительских. Результаты исследования включены в учебно-методические программы по дисциплинам «Психология личностной беспомощности», «Психология развития», «Психология семьи», используются при проведении данных занятий на факультете психологии и педагогики Челябинского госуниверситета.

**Достоверность и надёжность результатов** обеспечиваются обоснованностью и непротиворечивостью теоретических и методологических позиций исследования; применением валидных и надёжных методов и психодиагностических методик; репрезентативностью и объёмом экспериментальной выборки; количественным и качественным анализом эмпирических данных с применением методов математико-статистического анализа.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Совладающее поведение подростков с личностной беспомощностью характеризуется эмоционально-ориентированными и избегающими действиями. Самостоятельные подростки чаще совладают с трудностями при помощи проблемно-ориентированных копинг-стратегий, склонны к привлечению внешнего ресурса в сложных ситуациях.

2. Тип личностной беспомощности (адаптивный, защитный, манипулятивный) определяет особенности совладающего с трудностями поведения у подростков. Подростки с адаптивной личностной беспомощностью склонны к планированию решения проблемы, принятию ответственности, самоконтролю и позитивной категоризации трудной ситуации. Подростки с защитной личностной беспомощностью прибегают к конфронтационным действиям и усилиям, направленным на поиск социальной поддержки. Подростки с личностной беспомощностью манипулятивного типа прилагают минимум усилий для совладания с происходящим, отказываясь от попыток преодолеть трудности.

3. Супружеский копинг и основные стили совладания родителей подростков с личностной беспомощностью имеют отличительные особенности и совпадают с копинг-стратегиями, предпочитаемыми их детьми. При супружеском совладании с трудностями: матери подростков с личностной беспомощностью отдают предпочтение конфронтационным действиям и склонны к самообвинению; отцы подростков с личностной беспомощностью избегают эмоционального контакта в отношениях с партнёром, отказываются от попыток улучшить качество супружеских отношений. Общий стиль совладания родителей подростков с личностной беспомощностью характеризуется эмоционально-ориентированными и избегающими действиями.

4. Существуют стилевые особенности совладающего с трудностями поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью. Структура семейного совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью представлена тремя стилями: социотропный стиль семейного совладания,

мобилизационный стиль подростка в условиях чрезмерной ответственности, проблемно-ориентированность матери.

**Апробация и внедрение результатов.** Результаты диссертационной работы регулярно обсуждались на заседаниях кафедры психологии ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет» в период с 2016 по 2019 гг., на Международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2018. Психология личности: традиции и современность» (23-26 октября 2018 г., г. Санкт-Петербург), VIII Международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи» (3-6 октября 2018 г., г. Москва), Всемирном конгрессе Международной ассоциации детской и подростковой психиатрии и смежных профессий (23-27 июля, 2018 г., г. Прага, Чехия), XII Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Психология и современный мир» (26 апреля 2018 г., г. Архангельск), Всероссийской научно-практической конференции «Личность в норме и патологии» (20–21 апреля 2017 г., г. Челябинск), VII Международной научной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего», (14-15 ноября 2017 г., г. Москва), Всероссийской научно-практической конференции XXXII Мерлинские чтения: Способности. Одаренность. Индивидуальность (20-21 октября 2017 г., г. Пермь).

По теме исследования опубликовано 16 тезисов и статей, из которых 6 – в рекомендованных ВАК журналах. Исследование, посвящённое проблеме совладания с трудностями подростками с личностной беспомощностью, было поддержано в 2018 году Фондом Челябинского государственного университета, направленным на поддержку молодых учёных.

**Структура и объём работы.** Объём основного текста рукописи составляет 167 страниц машинописного текста, без учёта приложений. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и приложений, иллюстрирована 14 таблицами и 9 рисунками. Количество литературных источников – 182, из них – 28 на английском языке.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ ПОДРОСТКОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ**

## **1.1. Теоретические подходы к изучению беспомощности в отечественной и зарубежной психологии**

Проведённые в XX веке исследования физиологии высшей нервной деятельности положили начало научным открытиям в области психологии. В описаниях экспериментов, проводимых И.П. Павловым, по формированию неврозов у собак встречаются упоминания о состоянии беспомощности. Результаты экспериментов по выработке у собак условных рефлексов на круг и эллипс описаны И. П. Павловым следующим образом: «При действии чрезвычайных, непосредственно задерживающих раздражений, падающих на животное, наступает хроническое преобладание торможения. ... Условные рефлексы исчезли на некоторое время и только медленно потом восстанавливались» [94]. В дальнейшем при воздействии раздражителя любой силы у животных вновь можно было наблюдать состояние торможения. Таким образом, И. П. Павлов показал возможность формирования экспериментальных неврозов у собак, и это позволило предположить, что поведение животных может быть классически обусловленным. Опираясь на заключение И. П. Павлова, что поведение живых существ является результатом научения, Б. Ф. Скиннер, представитель бихевиоризма, развивает идею о том, что большинство видов поведения человека, независимо от их сложности, подчиняются законам условных рефлексов [по 140]. В исторически сложившихся психологических теориях рассматривается психологическая беспомощность человека, механизмы её формирования, проявления в поведении, в том числе при совладании с трудной жизненной ситуацией.

Представители психоаналитического подхода рассматривают беспомощность в онтогенезе личности (К. Абрахам, А. Адлер, В. Райх, З. Фрейд, К. Хорни и другие). З. Фрейд связывает происхождение религии с беспомощностью человека перед внутренними инстинктивными силами и перед окружающими его силами природы. Длительная биологическая и социальная беспомощность младенца пробуждает потребность в защите. По Фрейду, эту потребность помогает удовлетворить изначально мать, затем отец. Осознание уже взрослым человеком, что «та же беспомощность продолжается в течение всей жизни, вызывает веру в существование какого-то, теперь уже более могущественного отца» [131]. Так, в религии З. Фрейд видит «арсенал представлений, порожденных потребностью сделать человеческую беспомощность легче переносимой» [131].

З. Фрейд отмечает, что, оказавшись в трудной ситуации, человек должен признаться себе в своей беспомощности, «в своей ничтожной малости внутри мирового целого» [131, с. 23], так как знание, «что ты предоставлен своим собственным силам, само по себе уже чего-то стоит» [131, с. 23]. Психологическая беспомощность инициирует у человека поиск ресурсов для существования в условиях действия неподконтрольных сил и совладания с трудной ситуацией. В. Райх, описывая невротические черты характера, отмечает, что страх перед жизнью, беспомощность, привязанность к родителям, проникнутая чувством вины, оставляют след в характере человека на всю жизнь, определяя особенности преодоления жизненных трудностей [104].

К. Абрахам, ученик З. Фрейда, изучая патологии, связанные с ранними сексуальными нарушениями, писал: «существуют невротики, которые избегают принятия какой-либо инициативы. В повседневной жизни они желают, чтобы добрый отец или заботливая мать были всегда рядом и устраняли любые трудности на их пути» [2]. По его мнению, невротик, демонстрируя беспомощность, ожидает, что работа будет облегчена или выполнена за них.

Создатель системы индивидуальной психологии А. Адлер описывает постулат о комплексе неполноценности и потребности компенсировать чувство неполноценности. Согласно А. Адлеру, личностное развитие есть результат стремления компенсировать чувство неполноценности. Это стремление, являясь движущей силой развития личности, возникает в детском возрасте. По А. Адлеру, ребенок, чувствуя себя маленьким и беспомощным в мире взрослых, адаптируется к окружающей среде с помощью стремления к превосходству. В становлении беспомощности играют роль отсутствие родительской проницательности в отношении ребенка, невнимание к нему или чрезмерное баловство. Избалованные дети теряют уверенность в своих способностях и, демонстрируя беспомощность, манипулируют своими родителями и ближайшим окружением. У заброшенных родителями детей нет уверенности в своей способности приносить пользу и завоевать признание и уважение окружающих. Они при возникновении сложной ситуации опускают руки, демонстрируя тем самым беспомощность. А. Адлер отмечал, что психологическая беспомощность является результатом недостаточного развития социального интереса [5; 6].

К. Хорни, одна из ключевых фигур неопрейдизма, подчёркивала важность удовлетворения потребности у детей в безопасности и защите ввиду их беспомощности и полной зависимости от взрослых. «В семьях, где не создана вокруг ребёнка атмосфера любви и заботы, он не чувствует себя в безопасности, становится недоверчивым, у него формируются установки страха, подозрительности и опасений за себя, враждебность к родителям, трансформирующиеся в базальную тревогу» [по 120].

Депривация или нарушенные отношения между ребенком и родителем в раннем возрасте рассматриваются рядом авторов как факторы, способствующие формированию беспомощности (Д. Боулби, Д. Винникот, Дж. Кристал, Дж. МакДугалл, М. Малер, Р. Шпиц). А. Грин, анализируя истоки депрессивных расстройств личности, обнаружил, что в основе стойкой

депрессии и психологической беспомощности пациента лежит «комплекс мёртвой матери» [33].

Таким образом, представители психоаналитического подхода, рассматривая беспомощность с точки зрения развития личности, отмечают, что нарушение взаимоотношений в семье и травматический опыт ребёнка являются основой для формирования психологической беспомощности.

В свете гуманистического подхода феномен психологической беспомощности выступает как барьер к самоактуализации (А. Маслоу, К. Роджерс и другие). По мнению К. Роджерса, причиной беспомощности является противоречие между Я-концепцией и опытом. Несоответствие между ожиданиями индивида и его реальными отношениями с людьми, а также неподконтрольность событий, вызывают тревогу, ощущение угрозы и чувство беспомощности [по 140]. А. Маслоу отмечает, удовлетворение потребностей самоуважения порождает чувство уверенности в себе, фрустрация этих потребностей, в свою очередь, приводит к чувству неполноценности, бессмысленности, слабости, пассивности и зависимости. Негативное восприятие самого себя вызывает чувство пустоты и беспомощности при столкновении с жизненными требованиями [76, с. 54, 133].

Обращение к экзистенциальному подходу позволит рассмотреть феномен психологической беспомощности с точки зрения удовлетворения основной потребности человека – поиска смысла жизни. Р. Мэй отождествляет понятия «беспомощность» и «бессилие», отмечая, что «значительную часть человеческой жизни можно рассматривать как конфликт между силой, с одной стороны, и бессилием – с другой» [84]. Под силой Р. Мэй понимает способность человека эффективно влиять на других, обретать чувство собственной значимости в отношениях с другими людьми. Беспомощность, в свою очередь, определяется рядом особенностей: «несостоятельность в принятии решений, недостаток смелости, слабая воля, пассивность, устойчивые ригидные установки» [84]. Р. Мэй считает, что преодолению сложной жизненной ситуации будет способствовать обретение смысла

существования, ощущение личной ответственности за происходящее, осознание жизни, как активного процесса. Отчаяние, чувство обреченности, пассивное принятие своей беспомощности напротив значительно снижает способность человека что-либо изменить.

В представлении В. Франкла, человек ищет и находит смысл в силу своего природного стремления к смыслу, «осуществляя смысл, человек реализует сам себя» [129, с. 40]. В. Франкл отмечает, что мы испытываем необходимость в поиске смысла и саморазвитии в ситуации безнадёжности, беспомощности и неопределенности. В то же время, психологическая беспомощность, проявляемая в пассивности, может привести к утрате смысла жизни, фрустрации экзистенциальных потребностей. Так, активность личности в ситуации жизненных трудностей обеспечивает становление смысла существования. Ощущение внутренней свободы и личное решение о сохранении собственного достоинства обуславливают существование в трудных жизненных условиях, которые человек не в состоянии избежать или изменить. «Внутренняя свобода, которую нельзя отнять, является тем, что придает жизни смысл и целеустремленность» [130, с. 43]. Обращение к Богу как к высшей ценности позволяет людям ощущать такую свободу. Приобретенная религиозность в этом случае помогает справляться человеку с трудными ситуациями в дальнейшей жизни. Представители экзистенциализма (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Мэй, В. Франкл и другие) отмечают важность изучения вопросов индивидуальной ответственности, нравственности, поиска и осознания смысла жизни, подчёркивая, что дефицит этих качеств делает личность уязвимой к беспомощности на разных этапах онтогенеза.

Таким образом, анализ классических теорий психологии свидетельствует о разносторонности изучаемого феномена – психологической беспомощности. Исследователи в своих теориях анализируют истоки возникновения беспомощности, её значение в становлении личности и особенности проявления в поведении.

Системное описание феномена выученной беспомощности было представлено учёными Университета Пенсильвании (С. Майер, Дж. Овермайер, М. Селигман). Эксперимент по моделированию беспомощности у собак, проводившийся с использованием экспериментальных схем И. П. Павлова, предполагал участие трёх групп животных. В первой серии эксперимента животные подвергались ударам электрического тока, при этом собаки первой группы могли прекращать действие ударов тока нажатием носом на панель. Животные второй группы не могли повлиять своим поведением на эти удары. Третья, контрольная, группа была добавлена во второй серии экспериментов. Теперь все три группы собак испытывали удары тока и имели возможность остановить неприятное воздействие. Животные первой и третьей групп успешно избегали действия электрического тока, обнаружив такую возможность, в то время, как собаки второй группы, которые в первой серии не могли повлиять на результат, оставались пассивными и переносили удары током. Так, С. Майер и М. Селигман сумели сделать наблюдение, которое подтвердило гипотезу, что беспомощность формируется посредством опыта влияния неподконтрольных событий. Также авторы отмечают, что ожидание будущего неконтролируемого результата распространяется и на новые ситуации.

Эксперименты Д. Хирото на обучение поведению избегания показали, что выученная беспомощность у человека формируется по тому же принципу, что и у животных [167]. Решение ряда вопросов о личностной уязвимости к возникновению беспомощности, генерализации на другие жизненные ситуации привело к пересмотру теории выученной беспомощности с позиций теоретико-атрибутивного подхода. Данный подход предполагает изучение индивидуальных причинных атрибуций реальных негативных событий. Особенности определения причин происходящих в жизни человека событий оказывают влияние на ожидания относительно будущих ситуаций.

Одно из направлений преобразованной теории беспомощности было посвящено изучению связи атрибутивного стиля и депрессии (Л. Абрамсон,

К. Вон Бэйер, Г. Металски, М. Селигман, А. Семмел). Атрибутивный стиль используется авторами при описании «индивидуальных особенностей атрибуций и определяется, как устойчивая манера объяснять причины происходящего» [181]. М. Селигман постулирует, что «пессимистический стиль объяснений способствует хроническому ожиданию неудачи и является одной из причин возникновения состояния беспомощности и депрессии» [181].

Идеи, отражённые в теории выученной беспомощности, получили более полное обоснование в рамках теории безнадежности. Идея безнадежности заключается в беспомощном ожидании нежелательного исхода, то есть безнадежность включает в себя ощущение беспомощности и ожидание негативного результата. Безнадежность рассматривается как причина начала и сохранения депрессивной симптоматики. Согласно данной теории, пессимистический стиль атрибуций и негативные жизненные события являются причиной для развития безнадежности, что, в свою очередь, приводит к депрессии [155].

Так, состояние выученной беспомощности возникает в виде реакции на травмирующие события. Существенные изменения в рамках теории выученной беспомощности привели к расширению и углублению представлений о данном явлении и открыли возможность практического применения психологических знаний для помощи людям, находящимся в состоянии беспомощности.

В современной отечественной психологии отражено исследование беспомощности как устойчивого феномена личности (Н. А. Батурич, Е. В. Веденеева, Е. А. Евстафеева, М. О. Климова, Е. В. Забелина, И. В. Пономарева, Д. А. Циринг, Ю. В. Честюнина, В. В. Шиповская).

Н. А. Батурич разделяет понятия ситуативной и личностной беспомощности [12; 13]. Интерпретация ситуативной беспомощности схожа с традиционным пониманием выученной беспомощности: возникновение ситуативной беспомощности обусловлено психическим состоянием, которое

возникает в результате действия негативного события. Развитие такого состояния зависит от негативной оценки человеком своих действий, от особенностей объяснения причин происходящих событий, а также от интенсивности негативного события и устойчивости человека к подобным событиям. Личностная беспомощность, согласно Н. А. Батурину, характеризуется определённым сочетанием устойчивых личностных особенностей, таких как атрибутивный стиль, оценочный стиль и стиль побуждения. Однако, следует отметить, что предположение относительно содержания изучаемого феномена имеет только теоретическое обоснование.

Следующий уровень развития проблемы беспомощности был представлен автором концепции личностной беспомощности Д. А. Циринг. В концепции были выделены противоположные по своему психологическому наполнению образования личностного уровня – личностная беспомощность и самостоятельность. Состояние выученной беспомощности рассматривается в концепции Д. А. Циринг как возможный симптом личностной беспомощности [143].

Теоретико-методологический фундамент концепции личностной беспомощности – субъектно-деятельностный подход – открывает возможность рассмотрения личностной беспомощности и самостоятельности с позиции развития субъектных характеристик. Два полюса одного континуума – личностная беспомощность и самостоятельность – рассматриваются в роли определяющего уровня субъектности фактора. Отнесение человека к определённой «точке» континуума позволяет говорить об уровне его субъектности, раскрывая степень его активности, способности изменять окружающую действительность, быть гибким в её условиях, адаптироваться к ним, управлять своей жизнедеятельностью. В поведении субъекта личностную беспомощность мы обнаруживаем в виде недостаточной настойчивости, пассивности. В отношениях с окружающими личностно беспомощный субъект демонстрирует трудности и неудовлетворённость от данных взаимоотношений, а в деятельности личностная беспомощность

обуславливает снижение её успешности. Так, «личностная беспомощность в рамках субъектно-деятельностного подхода 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» [141].

Ряд причин и обстоятельств влияют на формирование личностной беспомощности, среди которых средовые факторы, а именно нарушения в стиле семейного воспитания и травмирующие события, являются основными. Также Д. А. Циринг выделяет врождённые, генетически обусловленные предпосылки формирования исследуемого феномена, к которым относятся нейropsychологические, нейродинамические, половые, конституциональные, возрастные свойства, а также семсомоторная организация. Автор концепции личностной беспомощности отмечает, что врождённые предпосылки не носят фатального характера, а выступают в качестве факторов риска, увеличивая вероятность формирования личностной беспомощности при воздействии средовых факторов.

Травмирующие жизненные события являются одним из факторов, обуславливающих появление личностной беспомощности. Д. Коддингтон отмечает, что травмирующее событие – это то, которое вызывает изменения в жизни индивида, которое требует от человека восстановления адаптации [161]. Психологическое здоровье зависит от способностей индивида адаптироваться к изменениям во внешней среде. Так, травмирующее событие активизирует адаптационные процессы на биологическом и психологическом уровнях. В исследовании Ф. Е. Василюка, посвящённом изучению критических жизненных ситуаций и процессов их преодоления, травмирующее событие рассматривается как «ситуация невозможности», т. е. такая «ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью

реализации внутренних потребностей своей жизни, своих потребностей, установок, ценностей» [22].

С целью выявления роли травмирующих событий в становлении личностной беспомощности Д. А. Циринг было проведено исследование, полученные данные которого свидетельствуют о том, что одним из возможных последствий травмирующих воздействий жизненных событий является личностная беспомощность. Также в результате исследования был сделан вывод о том, что существенную роль в развитии у субъекта личностной беспомощности играет интенсивность травмирующего события. Однако, автор отмечает, что травмирующие события являются недостаточными для формирования личностной беспомощности, поскольку она представляет собой системную характеристику, затрагивающую различные стороны личности.

Основным среди средовых факторов формирования личностной беспомощности выступают особенности взаимодействий в семье, а именно нарушения в системе семейных коммуникаций, ряд нарушений в стиле воспитания [141]. Многие исследователи называют причиной различных психологических проблем личности семью, особенности семейных взаимоотношений. Находясь в неблагоприятных для развития условиях, индивид, приспосабливаясь к среде, вырабатывает свою линию поведения. Так, личностная беспомощность рассматривается как определённого рода приспособительный результат, «позволяющий личности сохранить свою целостность и обрести равновесие» [97]. Таким образом, влияние травмирующего опыта межличностных коммуникаций в семье становится решающим фактором в формировании личностной беспомощности у ребёнка.

Обращаясь к вопросу о структуре личностной беспомощности, необходимо отметить, что под структурой понимается совокупность её компонентов и характер взаимных связей между ними. «Структура личностной беспомощности включает четыре компонента: мотивационный, когнитивный, эмоциональный и волевой, которые взаимосвязаны между собой и отличаются

на разных этапах онтогенеза» [141]. Согласно проведённым эмпирическим исследованиям (Е. В. Веденева, Д. А. Циринг) мотивационный компонент у беспомощных испытуемых характеризуется недостаточным развитием мотивов, от которых зависит успешность деятельности и дальнейшая социальная и профессиональная реализация. Экстернальный локус контроля, мотивация избегания неудач и низкий уровень притязаний характеризуют мотивационный компонент личностной беспомощностью. Особенности когнитивной составляющей личностной беспомощности определяются низким уровнем дивергентного мышления, ригидностью мыслительных процессов, а также пессимистическим стилем объяснения. Повышенная тревожность, слабый контроль эмоций и поведения, склонность к импульсивности, эмоциональная неустойчивость и чрезмерная зависимость от настроений отражают содержание эмоционального компонента личностной беспомощности у субъекта. Волевая сфера субъекта с личностной беспомощностью характеризует психологическое содержание волевого компонента личностной беспомощности следующими особенностями: нерешительность, низкая настойчивость и инициативность, сниженные показатели дисциплинированности, недостаточная выдержка и целеустремлённость. Итак, личностная беспомощность представляет собой целостное психическое образование, описание структурных компонентов которого даёт более полное представление о психологическом содержании феномена личностной беспомощности [141].

Исследования, проведённые в рамках концепции личностной беспомощности, позволяют выделить диагностические показатели личностной беспомощности (Д. А. Циринг, 2010; Д. А. Циринг, Е. А. Евстафеева, 2011; М. О. Климова, 2017). «В качестве таких диагностических проявлений выступают пессимистический атрибутивный стиль, повышенная тревожность, депрессивность, пониженная самооценка» [141]. Личностная беспомощность, представляя собой целостную системную характеристику личности, не сводится к сумме данных показателей, а отличается качественным

своеобразием. Самостоятельность, как качество субъекта, обуславливающее его активность, «диагностируется при наличии противоположных показателей: оптимистический атрибутивный стиль, достаточно высокая самооценка, низкий уровень депрессии и тревожности» [141].

На сегодняшний день концепцию личностной беспомощности дополняют и расширяют результаты проводимых в её русле исследований. Социально-психологические особенности личностной беспомощности изучались Е. В. Забелиной, результаты исследования которой обнаруживают значимые различия коммуникативной активности у «беспомощных» и «самостоятельных» испытуемых [42]. И. В. Пономаревой было проведено исследование, подтверждающее функциональную значимость личностной беспомощности и существование её различных типов [99]. Автор говорит о наличии связи между определёнными нарушениями стиля семейного воспитания и типами личностной беспомощности [99]. Разработанная типология включает манипулятивный, защитный и адаптивный типы, которые будут рассмотрены нами в параграфе 1.3.

В рамках концепции личностной беспомощности изучается феномен самостоятельности, исследуются его структурные составляющие, их качественное своеобразие и взаимосвязи [154]. Ю. В. Яковлева, описывая различные уровни субъектности, доказывает, что самостоятельность обуславливает высокий уровень субъектности, личностная беспомощность – низкий уровень субъектности. Целостное исследование посвящено изучению связи личностной беспомощности и правосознания [40]. Личностная беспомощность рассматривается у сотрудников уголовно-исполнительной системы как психологическая детерминанта их деструктивного поведения. Е. А. Евстафеевой изучались проявления личностной беспомощности у сотрудников пенитенциарных учреждений в процессе профессиональной деятельности. Исследование Е. А. Евстафеевой доказывает, что условия профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы влияют на формирование признаков личностной беспомощности [40].

Таким образом, соотнеся традиционные представления о выученной беспомощности и исследования в рамках концепции личностной беспомощности, можно сделать вывод о многоаспектности изучаемого явления. Автор концепции личностной беспомощности Д. А. Цириг, рассматривая возможным проявлением личностной беспомощности – выученную, показывает непротиворечивость теории выученной беспомощности и концепции личностной беспомощности. Концепция личностной беспомощности предлагает новые исследовательские перспективы и имеет прикладное значение. Выявление причин и факторов, влияющих на развитие личностной беспомощности, послужит основой для проведения профилактики личностной беспомощности и поиска возможностей психологической помощи людям, подверженным этому феномену.

## **1.2. Семья с точки зрения системного подхода**

Системный подход к изучению психологии семьи представляет собой методологическое направление научного познания и социальной практики, рассматривающее объект как систему – целостное множество элементов в совокупности отношений и связей между ними [18]. Концептуальной основой системного подхода выступает общая теория систем Л. фон Берталанфи, ориентированная на поиски универсальных закономерностей сложно организованных объектов, обеспечивающих их функционирование. Общую теорию систем характеризуют: принцип целостности (целое не является простой совокупностью составляющих его частей), положение о взаимном влиянии и взаимной причинности частей и процессов системы [20].

В психологии идеи системного подхода применяются в вопросах понимания природы и функционирования семьи, не сводящий семью к суммарной совокупности её членов, а рассматривающий семью как систему. Между составными элементами системы, имеющими свои свойства и характеристики, существует взаимовлияние, взаимоотношения разного рода,

которые составляют неповторимую структуру семьи. Исследователями, которые поддержали идеи изучения семьи с точки зрения системного направления, являются М. Боуэн, Х. Вайнер, А. Я. Варга, М. Сельвини-Палаццоли, Л. Босколо, Д. Прата, Д. Хейли, Дж. Ф. Чеккин, С. Минухин, Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис и другие. Мюррей Боуэн одним из первых проявил интерес к теории систем в контексте семейных отношений, разработав теорию развития семейных систем с точки зрения эмоционального функционирования семьи. Согласно М. Боуэну, семья – это естественная система, представляющая собой трансгенерационный феномен, то есть во взаимоотношениях члены семьи воспроизводят способы эмоционального взаимодействия, присущие предшествующим поколениям [21]. Центральным концептом теории М. Боуэна является проблема дифференциации Я, рассматриваемая на индивидуальном уровне и как семейная характеристика. Степень индивидуальной дифференцированности будет определяться тем, в какой мере человек в состоянии различать свои чувства и мысли. Чем меньше уровень дифференциации у индивида, тем легче мыслительные операции попадают под власть эмоций и тем выше зависимость поведения от ситуации. Человеку с высоким уровнем дифференцированности свойственны эмоциональная зрелость, высокая стрессоустойчивость, способность к автономному функционированию, адекватная положительная самооценка. Дифференциация Я как семейный параметр включает показатели эмоциональной независимости и самодостаточности людей, составляющих семью. Семье с высоким уровнем дифференцированности свойственны удовлетворённость семейной жизнью, независимость мнений, уважение личного пространства каждого, толерантность к членам семьи и миру. «Дифференцированность связана с гибкостью семьи как системы и способностью адекватно реагировать на перемены и адаптироваться к ним» [20].

«Семья как система – это социальная система, т.е. комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом,

проявляющими себя в круговых паттернах взаимодействия. Это единое образование, обладающее определенной структурой (организацией), адаптивными моделями взаимодействия в актуальном и историческом планах» [71]. Согласно представителям системной семейной психотерапии (С. Минухин, 1974; В. Сатир, 1992; Д. Олсон, 1993), семья как система существует в постоянном взаимообмене с окружающей средой и является самоорганизующейся, другими словами, происходящее в ней целесообразно. Семейная система, элементы которой взаимодействуют друг с другом и с внешней средой, вырабатывает свой способ существования, свои особенности взаимодействия. Подобно живым организмам, семья нацелена на сохранение образованных связей между её составными элементами и к их развитию, эволюции. Как отмечает А. В. Черников, семья представляет собой систему, в которой баланс поддерживается с помощью постоянного перехода от гомеостаза к изменениям, и равновесие, которое может достигаться, является динамическим [145]. Так, общими принципами функционирования семьи являются законы гомеостаза и развития. Закон гомеостаза декларирует, что всякая семейная система стремится к поддержанию существующего состояния, к сохранению стабильности и постоянства жизненных условий. Семейный гомеостаз – приемлемое поведенческое равновесие внутри семьи (D. Jackson, 1965). Гомеостатические механизмы помогают семьям возвращать существующее прежде равновесие при любом нарушении стабильности и, тем самым, способствуют сопротивлению изменениям. Согласно закону развития, каждая семья должна пройти свой жизненный цикл – последовательность смены событий и стадий. Под развитием семейной системы понимаются «дискретные стадии с различными задачами, требующими выполнения на каждом этапе» [89]. Между стадиями существуют переходные периоды, когда семья сталкивается с испытаниями, происходящими из окружения или в связи с этапом развития. Чтобы перейти на новую ступень развития, членам семьи требуется существенная перестройка взаимоотношений друг с другом, адаптация правил семейного

функционирования к измененным обстоятельствам, также необходимо совершить изменения в своей структурной организации и выработать новый образ самих себя (E. Duvall, 1957; R. Hill, 1964; S. Minuchin, H. Fishman, 1981).

В рамках системного подхода структура семьи представлена «двумя основными подсистемами: супружеских отношений и детско-родительских отношений», между которыми существуют взаимосвязи и взаимообусловленность [82]. По происхождению супружеские отношения первичны, они создают основу развития и функционирования семьи. Являясь важным компонентом семейной системы, «супружество служит основой для формирования материнства, отцовства и интегрального феномена родительства» [71]. Взаимоотношения между супругами влияют на семейную систему, структуру семейных отношений в целом. Качество отношений между супругами сказывается на выполнении последними своих родительских обязанностей [55]. Система взаимоотношений родителей и детей является важнейшей подструктурой отношений семьи как целостной системы и может рассматриваться как двусторонний, двунаправленный процесс психологического взаимодействия родителя и ребёнка. Отечественные исследователи (А. Я. Варга, В. В. Столин) определяют «родительское отношение как систему разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания личности ребёнка» [21]. Детско-родительские отношения являются важнейшей детерминантой психического развития и процесса социализации ребёнка.

В рамках системного семейного подхода каждая семья рассматривается с точки зрения её структуры, с точки зрения того, как организуется выполнение её функций. С. Минухин, определяя семейную структуру, отмечает: «Семья – это естественная группа, в которой со временем возникают стереотипы взаимодействия. Эти стереотипы создают структуру семьи, определяющие функционирование её членов, очерчивающих диапазон их поведения и облегчающую взаимодействие между ними» [82, с. 10]. Понятие

функционирования является одним из ключевых в системном подходе к семье и рассматривается как «последовательно-одновременные цепи связей между поведением всех членов семьи» [82, с. 12]. Функциональной семейной системой является та, которая обеспечивает взаимную поддержку, сохраняет индивидуальность отдельных своих членов, в то же время создавая ощущение принадлежности к целому. Среди моделей семейного функционирования можно выделить следующие: «модель эффективной гармоничной семьи Ф. Уолш» [182]; «циркулярная модель семейных систем Д. Олсона» [175]; «семейный подход Н. МакМастерса» [163]; «системная модель семейного функционирования У. Р. Биверса» [158]. Разработанные с опорой на данные эмпирических исследований модели функционирования семьи предлагают различные призмы для рассмотрения семейных взаимоотношений в диапазоне от функциональных до дисфункциональных. Исследователи рассматривают функциональную семью по нескольким параметрам, среди которых основными выступают: открытость коммуникации, способность к разрешению проблем и конфликтов, адаптивность семейной системы, эмоциональная отзывчивость, аффективная вовлеченность, определяющая уровень ценностной значимости членов семьи друг для друга. Нарушение какого-либо из параметров Н. МакМастерс называет «дисфункциональным транзактным паттерном» или защитной реакцией [по 126]. Семья может оказаться дисфункциональной в разные этапы своего жизненного пути. Структурные нарушения, ведущие к дисфункциям, затрудняют выполнение семьей своих функций. Неповторимая организация семейной системы продуцирует проблемы разделения функций внутри семьи, проблемы, связанные с расстановкой сил, и проблемы, связанные с определением границ. Другими словами, семья может стать дисфункциональной в связи со структурными особенностями семейной организации. Следует подчеркнуть, что не существует свойственных всем семьям, одинаковых дисфункциональных паттернов. В различных семьях в зависимости от взаимодействия структурных параметров одни и те же способы

взаимоотношений в семье могут выступать и как адаптивные, и как дезадаптивные.

Итак, взаимодействие между членами семьи представляет собой устойчивые последовательности взаимных действий, определяющие характер взаимоотношений в семье и уровень семейной функциональности. Адекватно функционирующей считается семья, которая справляется с поставленными перед ней внешними требованиями и внутренними задачами (нормативными и ненормативными кризисами жизненного цикла семьи), критерием функциональности семьи выступает не отсутствие конфликтов или жизненных трудностей, а эффективность механизмов интеграции семьи.

При описании особенностей семейного функционирования используются параметры, выступающие факторами интеграции семьи: стабилизаторы, границы. В каждой семье (функциональной или дисфункциональной) есть собственные стабилизаторы, поэтому выделяют функциональные и дисфункциональные стабилизаторы [20]. Первыми выступают – общее место проживания, общий семейный бюджет, интерес друг к другу, выполнение общих дел. Дисфункциональными стабилизаторами являются дети, болезни, супружеские измены, нарушения поведения [20]. Границы семейной системы определяют её структуру и определенное содержание психодинамики семейной жизни. Семейные границы осуществляют защиту структуры и функций системы, способствуют сохранению внутренней стабильности и, вместе с тем, обеспечивают открытость, которая необходима для адаптации и развития семейной системы в соответствии с изменениями внутри и вне системы. Удовлетворительно функционирующая система характеризуется чёткими, но при этом подвижными границами. Слишком слабые или чрезмерно фиксированные границы создают дисфункциональную семейную структуру, одним из проявлений которой является симптоматичный член семьи [89].

Многие авторы при оценке причин, приводящих к формированию патологических свойств характера, придают значение семейно-бытовым

факторам (И. М. Балипский, В. М. Бехтерев, П. Б. Ганнушкин, С. С. Корсаков, В. А. Гиляровский, О. В. Кербиков, Г. К. Ушаков, Ж. Эскироль, Дж. Фурст и др.). Семейные отношения в большинстве случаев, согласно Г. К. Ушакову, «выступают в роли наиболее значимых для индивида, чем объясняется их ведущая роль в формировании патогенных ситуаций и психических нарушений» [127]. Бейтсон и его коллеги (Bateson, Jackson, Haley, Weakland, 1956) предположили, что психотическое поведение может иметь смысл в контексте патологической семейной коммуникации: «пациенты не становятся сумасшедшими сами собой, они являются продолжением сумасшедшей семейной среды» (G. Bateson, D. Jackson, J. Haley, J. Weakland, 1956) [157]. Симптоматичное поведение полезно для всей семейной системы, оно рассматривается как адаптивная реакция, когда семья не в силах разрешить угрожающие структурные проблемы. Джексон (D. Jackson, J. Weakland, 1961) отмечает, что симптомы являются гомеостатическими механизмами. Некоторые семьи нуждаются в больном члене, а улучшение может стать угрозой для устоявшегося порядка вещей. Согласно модели семьи, как гомеостатической системы, предложенной Джексоном, главным качеством симптоматичного поведения является поддержание равновесия [168]. Дж. Хэйли (J. Haley, 1961) предлагает рассматривать в качестве ключевого аспекта симптома пользу, которую он приносит пациенту в приобретении контроля над тем, что должно случиться во взаимоотношениях с кем-либо из окружающих. Так, можно рассмотреть симптоматичное поведение с позиции его целесообразности для семейной системы. Подвергая анализу роль семьи в формировании психической травмы у члена семьи, обнаруживаем, что симптомы оказываются функциональными, симптомы преследуют некую цель.

Группа итальянских семейных терапевтов (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Praia, 1974) выдвигают следующий тезис: «семьи, в которых кто-либо из членов демонстрирует поведение, традиционно диагностируемое как «патологическое», функционируют в соответствии с

взаимодействиями – и, следовательно, правилами, – задаваемыми патологией» [113, с. 6]. Когда возникает симптом, каждый член семьи извлекает из него условную выгоду для себя. Наличие такой выгоды способствует закреплению симптома. В качестве симптома могут выступать различные психические нарушения и заболевания, неврозы, острые аффективные реакции (Н. Richter, 1970; L. Gross, 1974; S. Minuchin, 1974), депрессивные и тревожные расстройства (С. В. Воликова, 2006), психотические проявления, шизофрения (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Praia, 1974) и др.

Семейные структуры, характеризующиеся дисфункциональностью, способствующие появлению индивидуальных проблем у членов семьи, требуют особого изучения. В качестве единицы анализа семейных структур М. Боуэн и ряд других авторов (M. Bowen, 1978; S. Friedman, 1985; M. McGoldric, R. Gerson, 1985) предлагают использовать понятие треугольника. Треугольниками авторы называют взаимоотношения, имеющие три канала связи между собой, где в каждом «углу» может быть один индивид, несколько людей, какой-либо предмет или деятельность. Главный треугольник семейной системы включает в себя взаимоотношения между отцом, матерью и ребёнком. «Взаимосвязи в треугольнике не являются тремя разрозненными диадами: особенности взаимоотношений двух участников треугольника зависят от его третьей стороны» [145]. Например, чем ближе мама к ребёнку, тем дальше они оба от отца, чем длиннее расстояние между супругами, тем ближе кто-то из них к ребёнку.

Формирование треугольника и вовлечение третьего участника во взаимоотношения обычно способствует уменьшению сложностей в первоначальной диаде. В семьях, где ребёнок представлен как идентифицированный пациент, который в силу внутренних и внешних причин обнаруживает симптом или то поведение, которое называют симптоматическим, часто маскируется конфликт между родителями (E. Vogel, N. Bell, 1960). Ребёнок, таким образом, демонстрируя какой-либо симптом,

способствует уменьшению напряжения в семейной системе и защищает семью от необходимости решать общие проблемы.

В данном исследовании мы используем структуру треугольника для объяснения процессов в семье с подростком с личностной беспомощностью. Семья играет значимую роль в формировании личности ребёнка, а в подростковом возрасте детско-родительские отношения переходят на качественно новый уровень. Специфика взаимоотношений «семья-подросток» обусловлена, с одной стороны, преобразованиями всех сторон личности подростка, и, с другой, закономерными изменениями семейной системы с точки зрения её основных характеристик: «сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи» [20]. На каждой стадии жизненного цикла семьи происходит качественное изменение правил функционирования. Смена стадий жизненного цикла сопровождается кризисом, причиной которого являются противоречия между старыми правилами и изменившейся ситуацией. Нарушения коммуникативного процесса взаимодействия членов семьи друг с другом препятствуют конструктивному решению возникающих ситуаций и в ряде случаев приводят к симптоматическому поведению.

Феномен личностной беспомощности, как реакция на взаимоотношения в семье, является стабилизатором, придающим прочность и стабильность семейной системе, а субъект, демонстрирующий личностную беспомощность, обеспечивает сохранность семьи, позволяет поддержать её привычный стиль жизнедеятельности. Диагностирование личностной беспомощности у подростка следует трактовать как симптом, играющий определённую роль в семейной системе, условно выгодный данной системе.

В следующем параграфе рассматриваются особенности взаимоотношений в семьях с подростками с личностной беспомощностью. Понимание данных особенностей в семейной системе позволит оказать помощь в профилактике и психологической коррекции личностной беспомощности.

### **1.3. Особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью**

Процесс становления личности осуществляется на протяжении всего жизненного пути человека. В рамках комплексного подхода Б. Г. Ананьев подчёркивает, что предстоящие фазы развития преемственно связаны с предыдущими: внутри предшествующего периода складываются ресурсы последующего развития [7; 8]. Подростковый возраст рассматривается рядом учёных (Л. И. Божович, И. Ю. Калугина, В. С. Мухина, Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев, Э. Эриксон, Д. Б. Эльконин) «как наиболее сложный и дисгармоничный возрастной период, выступающий ключевым этапом для развития всей структуры личности» [16]. Данный возрастной период характеризуется изменением прежнего уровня функционирования, имеющейся системы личности. Данный возрастной период характеризуется зарождением психических новообразований, детерминирующих развитие значимых личностных структур (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, М. Р. Гинзбург, И. В. Дубровина и др.). Подростковый период выступает ключевым для возникновения рефлексии как «ценностно-смыслового самоопределения» (С. Л. Рубинштейн) [109], является сенситивным для развития основных социогенных потенций человека (Б. Г. Ананьев) [7; 8], обуславливает появление «внутренней позиции личности», формирование мировоззрения, самосознания и морального сознания (Л. И. Божович) [16], характеризуется как процесс «становления связной системы личностных смыслов» (А. Н. Леонтьев) [по 4], служит этапом подготовки к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием (Д. Б. Эльконин) [153].

Построение коммуникаций со взрослыми – одна из значимых проблем подросткового возраста. На данном этапе должен осуществиться переход от детского зависимого поведения к основанным на доверии отношениям с родителями, значимыми близкими, формированию взаимного уважения и

появлению относительного равенства с ними. Подростковый возраст является важным, в некоторой степени переломным, в отношениях между детьми и родителями, которые «перестраиваются на основе признания родителями самостоятельности и взрослости подростка, причем значительно возрастает здесь активная роль самого подростка» [50].

Глубинные личностные образования – личностная беспомощность и самостоятельность – оказываются сформированными в подростковый период. «Психологический анализ детской самостоятельности показывает, что только в подростковые годы самостоятельность становится осознаваемой и контролируемой» [92; 93]. Исследователи самостоятельности и личностной беспомощности обосновывают, что семейные взаимоотношения играют основную роль в формировании указанных характеристик [99; 154; 141]. Ряд исследований подтверждает, что семейные взаимоотношения выступают в роли опосредующего звена связи ребёнка с внешним миром, определяя особенности их взаимодействия (В. Н. Дружинин, И. С. Кон, Н. Л. Москвичева, Р. В. Овчарова, А. А. Реан и др.). Взаимоотношения в семье являются средовым фактором депрессивных и тревожных расстройств психики детей (G. Parker, R. M. Rapee, С. В. Воликова С. Минека, А. С. Спиваковская и др.). Стиль детско-родительских отношений играет значимую роль в формировании самооценки ребёнка (Л. И. Божович, С. Куперсмит, В. Э. Пахальян и др.). Результаты данных исследований указывают на значимость семейного воспитания в формировании личностной беспомощности как системного качества субъекта, характеризующегося, в том числе, тревожностью, депрессивностью, заниженной самооценкой.

«Личностная беспомощность, выступая одним из возможных проявлений низкой дифференцированности личности, формируется в семьях, где родители имеют низкий уровень дифференциации» [141]. Высокая степень дифференциации родителей обуславливает высокий уровень дифференциации у их детей. Согласно А. К. Осницкому, «самостоятельные дети вырастают преимущественно в семьях самостоятельных родителей» [92,

с. 141]. Семья как система характеризуется уровнем дифференциации, проявляется посредством реализуемого стиля воспитания, который собирает в себе разные способы родительско-детского взаимодействия. «Стиль воспитания – это стиль взаимоотношений с ребёнком в семье, характеризуемый степенью контроля, заботы и опеки, теснотой эмоциональных контактов между родителями и ребёнком, характером руководства поведением ребёнка со стороны взрослых, количеством запретов» [102, с. 71]. В исследовании автора концепции личностной беспомощности, Д. А. Циринг, было подтверждено, что «личностная беспомощность детерминируется 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)» [141]. Важно отметить, что стиль семейного воспитания является основным фактором риска, а не «гарантией» возникновения личностной беспомощности. Как было показано В. Н. Мясищевым, нарушения взаимоотношений в семье выступают «источником болезненного переживания лишь в том случае, если они занимают центральное или, по крайней мере, значимое место в системе отношений личности к действительности» [85, с. 235].

Неблагополучная для развития самостоятельности среда формирует у ребёнка потребность в достижении определённого адаптивного результата. В зависимости от особенностей родительского воздействия, характера их влияния формируются различные образы способов приспособления. Исследуя личностную беспомощность с опорой на теорию функциональных систем, И. В. Пономарева описывает три функции изучаемого феномена: адаптивная, защитная, манипулятивная, показывает связь функций с определённым стилем воспитания («жестокое обращение и повышенная моральная ответственность; противоречивый тип семейного воспитания; доминирующая гиперпротекция») [97]. Личностная беспомощность рассматривается автором

как характеристика условно выгодная для субъекта в частности и для системы в целом.

Индивидуальные особенности человека в своей основе имеют системное происхождение. Описывая идею осцилляции, А. В. Черников отмечает, что отдельный объект необходимо понимать и «как самостоятельную единицу, и как интегрированную часть целого» [145]. «Поведение отдельного пациента, на первый взгляд представляющееся отклонением от нормы, необычным или странным, при индивидуальном подходе может стать естественным или, по крайней мере, понятным, если рассматривать его как ответ на взаимоотношения, которые имеют место в некоей центральной для него системе, частью которой он является (например, в семье)» [145, с. 9]. Личностная беспомощность как часть семейной системы может выполнять для неё какую-либо функцию, быть ей полезной. С целью дифференциации индивидуальных особенностей личностно беспомощных подростков И. В. Пономаревой была предложена типология личностной беспомощности, исследованы выделенные на основе доминирующей функции исследуемого качества адаптивный, защитный и манипулятивный типы [98].

Поскольку первичной социальной средой человека является семья, ценностные ориентации и установки родителей являются важным фактором в развитии личности, представления об особенностях семейных взаимоотношений формируются одними из первых и определяют впоследствии будущую семейную жизнь. Возвращаясь к четырём стилям воспитания, которые провоцируют возникновение личностной беспомощности, рассмотрим особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью. Применение структуры треугольника, описанной в параграфе 1.2, позволит объяснить причины протекающих процессов в семье с подростком с личностной беспомощностью, теоретически обосновать роль симптома в семейной системе. Основной треугольник, как единица анализа семьи в данном исследовании, включает взаимоотношения между отцом, матерью и ребёнком.

Стиль внутрисемейных отношений, подразумевающих доминирующую гиперпротекцию, предполагает наличие намерения родителей удовлетворить потребности ребёнка, посвящением ему большого количества времени, сил и внимания, сосредоточение дел и забот преимущественно вокруг ребёнка. Г. Т. Хоментаскас объясняет, что чувство неполноценности родителей, отсутствие надежды реализовать свои планы актуализирует воспитание по типу «кумир семьи». «Для родителей в подобной жизненной ситуации ребёнок становится и средством поддержания контактов с миром, и средством, с помощью которого можно реализовать свои надежды, мечты» [139, с. 32]. Внутренние границы между супружеской и детско-родительской подсистемами при таких взаимоотношениях слишком слабые: родители функционируют только в родительских ролях, теряя супружеские отношения.

В качестве основных причин реализации стиля воспитания по типу доминирующая гиперпротекция выделяются расширение сферы родительских чувств и фобия утраты ребёнка. Стремление к расширению сферы родительских чувств связано с нарушением супружеских отношений между родителями в силу каких-либо причин: нет одного из супругов, неудовлетворительные отношения между супругами и др. Когда ребёнок достигает подросткового возраста, у родителя появляется стремление удерживать подростка при помощи максимального удовлетворения его потребностей, расширение сферы родительских чувств обусловлено страхом перед самостоятельностью подростка. Чрезмерное навязывание родительской воли, проявление мелочной опеки, жёсткий контроль за поведением подростка лишает последнего самостоятельности, инициативы, приводит к чрезмерному преувеличению собственной значимости у ребёнка и формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости [133]. Фобия утраты ребёнка лежит в основе стиля воспитания по типу доминирующая гиперпротекция и обусловлена повышенной неуверенностью родителей, преувеличенными представлениями о слабости ребёнка, его беспомощности. Страх потери вызывает у родителей стремление к «слепому»

удовлетворению возникающих потребностей у ребёнка и чрезмерной опеке [133].

В исследовании Д. А. Циринг, посвящённом выявлению роли материнских и отцовских воспитательных стратегий в формировании личностной беспомощности, выявлено, что матери личностно беспомощных детей больше ориентированы на чрезмерный контроль за поведением ребёнка, склонны к проявлению избыточной заботы по отношению к детям, чем их отцы [141]. Д. А. Циринг подчёркивает, «что отцовское потворствование воспринимается ребёнком как поощряющее самостоятельность, тогда как материнское – как подавляющее её» [141, с. 283]. Руководствуясь этим, мы считаем, что в семейной системе, реализующей воспитание по типу доминирующей гиперпротекция, взаимоотношения в триаде отец, мать, ребёнок выстраиваются следующим образом: увеличение дистанции между супругами обусловлено сближением матери с третьим участником треугольника – ребёнком, что в свою очередь влияет на отношения между родителями.

Подросток, воспитывающийся при доминирующей гиперпротекции, редко попадает в ситуации, которые могут дать возможность проявить самостоятельность, инициативу, автономность. Ребёнок уверен в том, что родители не имеют что-либо важнее, чем он, что у них нет других жизненных целей, он не встречается с необходимостью считаться с другими и их мнением. Для поддержания привычной жизнедеятельности субъекта при таких взаимоотношениях личностная беспомощность выполняет манипулятивную функцию (И. В. Пономарева, 2013).

Склонность к манипулированию субъекта с манипулятивной беспомощностью в дальнейшем отражается на его деятельности. «Манипуляция, как вид психологического воздействия, используется субъектом для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершению определённых действий» [39]. Индивид с личностной беспомощностью манипулятивного типа не уверен в возможности

контролировать свою жизнь, он убеждён в неспособности формулировать жизненные цели и не стремится прилагать усилия, находить внутренний ресурс для удовлетворения собственных потребностей. Достижение «приспособительного эффекта» для субъекта с манипулятивной беспомощностью обеспечивается использованием манипулятивной поведенческой стратегии: вовлечения посторонних лиц в процесс реализации своих целей. Учитывая свои намерения и планы, а также в соответствии с собственными представлениями об окружающих, субъект определяет, какого рода изменение в поведении необходимо в каждом конкретном случае. Такие «взаимодействия» предполагают изменение адресатов, соответствующих актуальным потребностям и интересам беспомощного подростка. «Манипулятивность, присущая индивиду с личностной беспомощностью, предполагает не авторитарное, грубое давление, а менее заметные варианты достижения своих целей» [99]. В будущем, обычно, у окружающих возникает стремление опекать подростка, склонного к манипулированию, удовлетворять его потребности.

Выделяя избалованность как негативное обстоятельство, связанное с детством, А. Адлер обнаружил, что «избалованные дети чаще всего не испытывают особенно теплых чувств к своим родителям, которыми хорошо манипулируют» [по 132]. Избалованные дети теряют уверенность в своих способностях, в связи с тем, что другие всегда делали за них то, что они могли бы сделать сами. Изменение подростком своего поведения, проявление нетипичных реакций перед окружающими, воспринимающих происходящее с ребёнком как нарушающее его благополучие, способствует достижению необходимого, удовлетворению потребности. Несамостоятельный ребёнок, принимая желание окружающих помочь, воспринимает это как подобающее, а не с позиций сотрудничества или совместного взаимодействия. Общение с другими людьми выступает для индивидов с манипулятивной личностной беспомощностью значимым способом обеспечения личного благополучия. Индивидуальные особенности другого человека не учитываются в процессе

взаимодействия, основной мотив налаживания отношений – возможность удовлетворить свои потребности при помощи других. Внимание окружающих и их поддержка достигаются посредством проявления сниженного настроения, грусти, замкнутости. Во взаимодействиях с другими людьми подросток с манипулятивной беспомощностью демонстрирует эмоциональную отчуждённость, слабо выраженную эмпатию, отсутствие желания строить доверительные отношения.

Подытоживая, отметим, что родители, опасаясь за своего ребёнка, отстраняя его от решения проблем, оберегая его, не обращаясь к нему самому, его мнению, способностям и возможностям, не беря во внимание особенности его индивидуального стиля совладания с трудными ситуациями, блокируют развитие его личности, препятствуют развитию самостоятельности.

Нарушения в семейных взаимоотношениях, характеризующиеся повышенной моральной ответственностью со стороны родителей и жестоким обращением с детьми, являются решающими в становлении личностной беспомощности адаптивного типа (И. В. Пономарева, 2013).

Повышенную моральную ответственность как нарушение стиля воспитания в семье отличают высокие, несоизмеримые с возрастом и индивидуальными характеристиками требования к ребёнку, а также низкий уровень родительского интереса к нему. Возможности подростка и предъявляемые родителями требования к нему оказываются не согласованными между собой. Родители при таком подходе к воспитанию, с одной стороны, склонны перекладывать часть своих обязанностей на ребёнка, а с другой, ожидают от него высоких результатов в какой-либо сфере деятельности (учёба, спорт, наука и др.). Внутренние границы между супружеской и детско-родительской подсистемами жёсткие: родители производят впечатление занятых только собой [145]. Отношения в триаде характеризуются увеличением дистанции между родителями и ребёнком.

«Дети, воспитывающиеся в атмосфере повышенной моральной ответственности, склонны к невротизации и соматизации психологических

проблем, высокой тревожности, обязательны, гиперсоциальны» [50]. Данный подход к воспитанию, согласно Э.Г. Эйдемиллеру и В. Юстицкису, сказывается на формировании симптомов психастенической характерологической акцентуации [152]. Главными чертами психастенического типа в подростковом возрасте являются нерешительность, склонность к рассуждениям, тревожная мнительность в виде опасений за своё будущее и склонность к постоянному самоанализу [74].

Проблема жестокого обращения с ребёнком имеет международный масштаб. До настоящего времени не создано универсальной теории, объясняющей причины жестокого обращения с детьми. К числу факторов, обуславливающих жестокость родителей, относятся поведенческие нарушения у родителей, жесткое обращение, пережитое родителями в детстве, наличие факторов риска у ребёнка, например, умственная отсталость или двигательная гиперактивность, трудная жизненная ситуация, переживаемая семьёй, периоды бурных социально-экономических изменений в стране [41; 144]. Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис отмечают, что «родительская проекция на ребёнка собственных нежелательных качеств и неразвитость родительских чувств могут быть причинами жестокого обращения» [152]. Д. А. Цириг было обнаружено, что показатель «Проекция на ребёнка собственных нежелательных качеств» характеризует как отцов беспомощных, так и матерей [141]. Родители в этом случае склонны видеть в подростке черты, которые не признают в себе, вести борьбу с этими качествами, извлекая из этого личную выгоду. Также автором при изучении механизмов семейной интеграции были обнаружены значимые различия среди отцов беспомощных подростков по показателю «Неразвитость родительских чувств». Так, Д. А. Цириг приходит к выводу, что «личностная беспомощность формируется у детей, воспитываемыми отцами с менее развитыми отцовскими чувствами» [141]. Слабый интерес к ребёнку, его чувствам, переживаниям, в целом к происходящему в его жизни, нежелание строить эффективные коммуникации с ребёнком, стремление дистанцироваться характеризуют отцов со слабо

развитыми отцовскими чувствами. Помимо жестокого обращения, «неразвитые родительские чувства обуславливают тип воспитания повышенная моральная ответственность» [141].

Жестокость обращения с ребёнком может проявляться в разной степени, с одной стороны, выражаться в виде физических наказаний, применении силы, с другой, характеризоваться отсутствием эмоционального принятия. Строгие наказания и негативная эмоциональная реакция родителей в отношении ребёнка связаны с пренебрежительным отношением к возникающим потребностям у последнего. При этом, в ряде исследований (А. В. Колодина, Т. Д. Криво, Н. Г. Травникова, И. В. Пономарева и др.), посвящённых изучению стилей детско-родительских отношений, в частности жестокости родителей, отмечается, что подростки удовлетворены своими отношениями с родителями, признают их авторитет, считают, что отношения в их семье основаны на принятии. Согласно И. В. Пономаревой, «удовлетворённость семейными взаимоотношениями свидетельствует об адаптированности субъекта с личностной беспомощностью к семейной системе» [99, с. 13].

Последствиями жестокого обращения могут быть нарушения когнитивного, психологического, социального и эмоционального функционирования ребёнка. Т. Я. Сафонова и Е. И. Цымбал отмечают, что в процессе адаптации к ситуации в семье у ребёнка вырабатываются навыки, помогающие ему справиться с происходящим. Он выбирает те приёмы и формы поведения, которые, по его мнению, помогают устранить психологический дискомфорт [41].

Психологическое напряжение, возникающее в условиях чрезмерной моральной ответственности и жестокости родителей, актуализирует адаптивную функцию личностной беспомощности. Снижение напряжения и адаптация к семейным условиям происходит посредством подавления подростком собственных эмоций, сокрытия личных интересов, желаний и намерений. Согласно О. А. Карабановой, последствием стиля воспитания, который характеризуется повышенной моральной ответственностью и

жестоким обращением со стороны родителей, выступает эмоциональная нестабильность подростка [50]. Эмоциональная сдержанность, характеризующая подростка с адаптивной беспомощностью, обеспечивает психологическую безопасность, но не всегда приводит к реальному решению ситуации.

Среда повышенной моральной ответственности и жестокого обращения, формирует у подростков, с одной стороны, неуверенность в себе, конформность и, с другой, аккуратность, педантичность, обязательность и строгое следование правилам [97; 98; 99]. Ребёнку, воспитывающемуся в ситуации возлагаемой на него повышенной моральной ответственности, свойственно стремление оправдать родительские ожидания, избежать наказания и «заслужить» похвалу, одобрение и любовь отца и матери. Субъект с адаптивной личностной беспомощностью склонен планировать собственные действия с целью предугадать возможные одобрительные или порицающие, осуждающие реакции родителей. Планирование помогает уменьшить тревожность и снизить уровень эмоционального дискомфорта.

При построении взаимоотношений с другими людьми, индивид с адаптивной личностной беспомощностью характеризуется конформизмом, сменой собственных убеждений и линии поведения, ссылаясь на реальное или воображаемое давление окружающих людей и происходящих событий [по 125; 166]. Для такого человека конформность выступает максимально удобным и простым способом, помогающим справиться с происходящим и избежать негативных последствий. Взаимоотношения с окружающими характеризуются податливостью и безоценочным принятием, в том числе жестокого, отношения к себе. Поведение субъекта с адаптивной личностной беспомощностью предполагает приспособление к конкретной ситуации, к социальному окружению, а не активное изменение собственной личности. Выбор приёмов и форм поведения отличаются субъективностью. Подросток перестраивает своё поведение с целью приспособления к окружающим его условиям, к внешней ситуации. Данная адаптация является вынужденной и

реализуется при помощи актуализированной адаптивной функции личностной беспомощности. Так, результат в виде приспособления к окружающей действительности, её условиям достигается путём подавления собственных эмоциональных реакций, планирования своих действий, изменения или сокрытия переживаний, мнений, желаний и намерений.

Противоречивое воспитание, играющее важную роль в формировании у ребёнка защитной личностной беспомощности, понимается как итог реализуемых в семье разнонаправленных воспитательных стратегий, причиной которых может быть неуверенность родителя в себе, своём положении в семье. Такие взаимоотношения между родителями и подростком характеризуются переходом от авторитарного к либеральному стилю воспитания и наоборот, переходом от чрезмерного внимания к эмоциональному отвержению [151]. Причиной противоречивого типа воспитания может стать вынесение конфликтов между супругами в сферу воспитания. Разногласия супругов, испытываемые ими трудности влияют на воспитание ребёнка, при таких условиях родителей, как правило, интересует «не столько то, как воспитывать ребенка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах» [133].

Непредсказуемость родительских воздействий и реакций провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, подозрительность, лишает ребёнка ощущения стабильности и подконтрольности событий. По наблюдению К. Леонгарда, родители таких подростков признают колебания в воспитании подростка, однако недооценивают размах и частоту этих колебаний [73]. Семьям, воспитывающим подростков с отклонениями характера, свойственно применение разных, изменяющихся стратегий воспитания. В работах А. В. Колодиной, посвященных изучению особенностей детско-родительских отношений в семьях подростков, выявлено, что чем чаще родителями применяются разнонаправленные воздействия на ребёнка и предъявляются к нему несогласованные и даже противоречивые требования, игнорируются его мнение и точка зрения, тем в большей степени ребёнок утрачивает

самостоятельность, инициативность и активность, а также стремится укрепиться в какой-либо группе с целью формирования чувства принятия и безопасности [56; 57]. М. Ю. Безбородов, исследуя стили воспитания в семьях с разными уровнями супружеской удовлетворённости, обнаружил положительную взаимосвязь между неудовлетворённостью браком и противоречивыми воспитательными стратегиями. «Неудовлетворенный браком родитель требователен, достаточно строг (излишне наказывает), но мало запрещает. Он непоследователен, неустойчив в своем отношении к ребёнку. Ребёнка скорее эмоционально отвергает. У неудовлетворенного браком родителя наблюдается много личностных проблем, которые он решает за счёт ребёнка» [14].

В семье, как правило, по примеру родителей ребёнок обучается возможным реакциям на неблагоприятные воздействия и события, новым формам поведения, семья выступает источником жизненного опыта, формирует чувство безопасности. Однако, непоследовательность в поощрениях и наказаниях провоцирует ситуации, угрожающие гомеостазу подростка и психической стабильности. Психологическая защита, как совокупность регуляторных механизмов, ликвидирующих и/или сводящих к минимуму травмирующую личность переживаний, направлена на сохранение целостности личности, стабильности её самооценки, образа Я и образа мира. Прибегая к защитным механизмам как форме пассивного поведения, субъект лишает себя возможности активно воздействовать на ситуацию, изменить её и устранить источник переживаний.

Характерное для подростков с защитной личностной беспомощностью замещение может быть рассмотрено с точки зрения конструктивности и деструктивности [31; 32]. С одной стороны, замещение объекта или потребности на более доступный позволяет достичь поставленной цели, с другой стороны, подобного рода замена может проявляться в виде вспыльчивости, грубости, импульсивности и раздражительности, что влечёт за собой негативные последствия для субъекта. В исследовании

эмоциональных особенностей подростков с личностной беспомощностью (Д. А. Циринг, 2010) и в рамках описанной типологии личностной беспомощности (И. В. Пономарева, 2013) отмечается, что беспомощным подросткам низкий контроль эмоций, аффективность, высокий уровень косвенной агрессии, недоверие и осторожное отношение к окружающим [141]. Так, замещение, проявляясь в виде наступательной, враждебной реакции, агрессивного ответа на внешний, более доступный объект, помогает подростку с защитной личностной беспомощностью снизить эмоциональный дискомфорт и улучшить самочувствие. Регрессивные формы поведения также свойственны субъектам с личностной беспомощностью защитного типа. Регрессия в данном случае характеризуется потребностью в утешении и зависимостью от окружающих и их мнения, может проявляться в плаче, обидчивости, лёгкой внушаемости и быстрой смене интересов [31]. В свете сказанного, снижение тревоги и устранение психологического дискомфорта происходит у подростков с защитной личностной беспомощностью, в том числе, за счёт инфантильного реагирования на трудности.

Для подростка с защитным типом личностной беспомощности значимо состояние психологического комфорта в настоящем времени, он не соотносит условия «сейчас» с ситуациями в будущем [99]. Трудная ситуация расценивается подростком с защитной личностной беспомощностью как неподвластная его контролю, воздействиям, что вызывает эмоциональный дискомфорт и психологическое напряжение. Попытки отвлечься от реальных требований ситуации снижают беспокойство подростка, тем самым, делая тревогу менее угрожающей подростку с защитной личностной беспомощностью, обеспечивая комфортные условия для его жизнедеятельности. Такой субъект, будучи неспособным проявлять активность и самостоятельность с целью справиться с ситуацией, вынужден использовать защитные механизмы, которые позволяют нивелировать травмирующие последствия стрессовых ситуаций.

Восприятие происходящих событий как неподдающихся контролю позволяет субъекту с личностной беспомощностью приспособиться к требованиям ситуации. Подросток с беспомощностью, реализующей защитную функцию, отказывается предпринимать какие-либо попытки продуктивного решения проблемной ситуации. Вследствие этого, такой подросток, сталкиваясь с трудностями, не может закончить начатое, избегает ситуаций, в которых необходимо принять решение и нести личную ответственность. Испытывая недоверие к обществу, подросток не знает, какой реакции стоит ожидать от окружения, что порождает страх проявления самостоятельности и инициативы при выстраивании отношений. Демонстрация слабости Я, беспомощности обеспечивают человеку зависимое положение в обществе и снисходительное отношение среди окружающих.

Таким образом, родительское поощрение несамостоятельности подростка, завышенные моральные требования, эмоциональная отчуждённость, физические наказания, противоречивые воспитательные стратегии нарушают детско-родительские отношения, усугубляют у подростка нормативный возрастной кризис, формируют деструктивные формы взаимодействия с окружающими и затрудняют личностное развитие. Подростки с личностной беспомощностью позволяют другим людям принимать решения за них. Личностная беспомощность, реализуя какую-либо из функций, позволяет ослабить психотравмирующее воздействие на личность трудных жизненных ситуаций, изменяя информацию о них. При помощи целенаправленного выбора стратегий поведения, соответствующим личностным особенностям и адекватным условиям ситуации, субъект реализует совладающее поведение. Исходя из описанных выше психологических особенностей подростков с личностной беспомощностью различного типа, нам представляется важным рассмотреть особенности совладающего поведения в семьях подростков, характеризующихся личностной беспомощностью. Обозначенная проблема будет рассмотрена в

параграфе 1.5, а в следующий параграф посвящён анализу теоретических подходов к изучению совладающего поведения.

#### **1.4. Исследование совладающего поведения в современной психологической науке**

Понятие феномена совладающего поведения непосредственно связано с научными исследованиями психологического стресса, процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний. Изучение стресса и совладающего (копинг) поведения берёт начало в зарубежной психологии в русле когнитивно-поведенческой парадигмы (Р. Лазарус, Р. Моос, С. Олдвин, С. Фолкман, Е. Фрайденберг, С. Хобфолл, и др.). Совладание, копинг является одним из ключевых понятий в области психологии стресса и адаптации. Изучение особенностей копинга помогает осознать сущность поведения людей с точки зрения его адаптивности/дезадаптивности: стресс не единственный фактор снижения продуктивности человека, дисфункциональности его состояния, важно также и то, каким образом человек справляется со стрессом, совладевает с трудностями. Подобные идеи обсуждались в психоаналитическом направлении, при изучении механизмов психологической защиты личности (З. Фрейд, А. Фрейд).

Термин «копинг» (coping) впервые был предложен Л. Мерфи, который исследовал способы преодоления детьми кризисов в собственном развитии (Murphy, 1962). Впоследствии, копинг-поведение в работах представителя психоаналитического направления Н. Хаан трактуется как способ психологической защиты, применяемой с целью снижения психического напряжения (N. Haan, 1965, 1974). Далее терминология и методология концепции копинг-поведения была развита в работах Р. Лазаруса. Первоначально понятие «копинг» использовалось в качестве дополнения к теории стресса, под ним понимались затрачиваемые индивидом для ослабления стрессового влияния когнитивные и поведенческие усилия

(R. Lazarus, 1966). Постепенно данное понятие начинает применяться для описания осознанных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями и порождающими тревогу событиями, для изучения поведения личности в ситуациях, определяемых как критические, непреодолимые, «трудные» (R. Lazarus, 1981, 1993; R. Lazarus, S. Folkman, 1984). Так, оригинальный когнитивный подход, разрабатываемый Р. Лазарусом в качестве приложения к теории стресса, претерпев существенные изменения, нашёл воплощение в концепции совладающего поведения, которая занимает центральное место в современной теоретической модели стресса и эмоций.

Согласно концепции Р. Лазаруса и С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman, 1987), копинг-стратегии, предпочитаемые индивидом, предопределяются не только имеющимися у него возможностями (личностными и социальными переменными), но и когнитивной оценкой ситуации. Р. Лазарус отмечает, «характер оценки является важным фактором, определяющим в последствии тип совладания со стрессором и процесс совладания» [171]. После когнитивной интерпретации стрессора индивид сознательно направляет собственную активность на преодоление стрессового события, то есть реализует копинг-поведение. Структура копинг-процесса включает в себя следующие составляющие: «восприятие стресса – когнитивная оценка – нарушение гомеостаза / возникновение эмоций – выработка стратегий преодоления – осуществление собственно копинг-поведения (действия, направленные на избегание/устранение источника стресса или приспособление к ситуации) – оценка результата действий – успешное/неуспешное совладание (оценка новой ситуации)» [48]. Из приведенного нетрудно усмотреть, что успешное совладание рассматривается как успешная адаптация, а неуспешное – побуждает к осуществлению последующих попыток справиться с ситуацией, разрешить проблему.

В своей теории Р. Лазарус подчёркивает значительную роль субъективного восприятия и переживания стресса и отмечает, что «успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном

объеме воспринимать стрессор» [171]. Автор полагает, что психологическая адаптация к стрессу обеспечивается посредством личностно-средового взаимодействия. Данное взаимодействие способствует проявлению индивидуальных тенденций, стратегий, которые актуализируются в стрессовых ситуациях на разных уровнях личностной организации (когнитивном, эмоциональном, поведенческом) и направлены на снижение влияния стресса. Так реализуется копинг-поведение. Феномен совладания – это «динамический процесс, направленный на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, оцениваемыми с точки зрения соответствия ресурсам индивида» [по 48]. «Задача совладания с негативными жизненными событиями состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их» [171].

Многообразие копинг-стратегий, используемых людьми, требует выделения определённого подхода к классификации способов совладания, что сделали Р. Лазарус и С. Фолкман. Авторы предлагают виды копинга в зависимости от его направленности: совладание, ориентированное на решение проблемы; сфокусированное на эмоциях, направленное на изменение своего внутреннего состояния, отношения, установок в контексте стрессовой ситуации (R. Lazarus, S. Folkman, 1987). Несколько позже в психологии стал выделяться ещё один стиль копинга – избегание, характеризующийся отрицанием или сведением к минимуму важности и опасности стрессовой ситуации, сознательным подавлением тревожных мыслей о ней (N. Endler, J. Parker, 1990).

При этом С. Фолкман выделяют активное и пассивное копинг-поведение. Под активным копинг-поведением автор понимает «целенаправленное поведение, направленное на устранение или изменение влияния стрессовой ситуации, на ослабление стрессовой связи личности с окружающей средой» [172]. Пассивная форма копинг-поведения подразумевает совладание с источником стресса с применением «механизмов

психологической защиты, которые направлены не на изменение стрессовой ситуации, а на снижение эмоционального напряжения» [172].

Позже Р. Лазарус и С. Фолкман описали восемь видов ситуативно-специфических копинг-стратегий, проявляющихся в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах: «планомерное разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, избегание» [172].

Попытки классификации копинг-поведения предпринимались и рядом других зарубежных учёных. В исследованиях Л. Перлин и С. Шулер (L. Pearlin, C. Schooler, 1978) выделены три основных копинг-стиля: поведенческие реакции, которые воздействуют на саму ситуацию, поведенческие ответы, влияющие на значение, оценку случившегося и направленные на контроль негативных переживаний реакции. Дж. Амирхан (J. Amirkhan, 1990) объединяет базисные стратегии поведения человека в три группы: две из них адаптивные – решение проблемы и поиск социальной поддержки, одна неадаптивная – избегание проблемы. Н. Эндлер и Д. Паркер, исследуя копинг-поведение в сложных жизненных ситуациях, выделяют «проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, копинг, ориентированный на избегание, включающий отвлечение и социальное отвлечение» [162].

Изложенное свидетельствует, что в целом приведённые классификации способов совладания со стрессом имеют схожее содержание, авторами выделяются: когнитивные стратегии, воздействующие на проблему; копинги, направленные на переоценку случившегося; копинг-усилия, ориентированные на уменьшение переживаемого эмоционального дискомфорта. В настоящее время в понятие «копинг» включены разные стороны человеческой активности: от сознательного преодоления стрессовых ситуаций до бессознательных механизмов психологических защит.

На основании анализа исследований зарубежных учёных можно сделать вывод, что копинг – это динамический процесс, определяемый

субъективностью переживания ситуации и другими факторами, который представлен в виде выработки нескольких вариантов поведения в определённой ситуации, и является эффективным в том случае если ситуация нашла своё разрешение. Идеи автора концепции копинг-поведения Р. Лазаруса послужили основой рассмотрения проблематики совладающего поведения в отечественной психологии.

В России теоретическо-эмпирические исследования психологического стресса и совладающего (копинг) поведения активно начаты в 90-е годы (Л. И. Анцыферова, 1994; Н. О. Белорукова, 2005; Л. Г. Дикая, А. В. Махнач, 1996; А. В. Либина, 1998-2008; В. Г. Каменская, 1999; Г. С. Корицова, 2006; Т. Л. Крюкова, 2002, 2008; И. Г. Малкина-Пых, 2003; К. Муздыбаев, 1998, 1999; Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова, 2003; С. К. Нартова-Бочавер, 1997; Н. А. Сирота, 1994; В. М. Ялтонский, 1995; Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, 2003; и др.). Большинство отечественных исследователей рассматривает изучаемый феномен в русле психологии субъекта (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, Т. Л. Крюкова, А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко и др.). Психология субъекта выступает в качестве целостного подхода к исследованию человека, признающего последнего активным субъектом различных форм произвольной человеческой активности (К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, С. Л. Рубинштейн, Е. А. Сергиенко и др.). Понимание субъекта как системообразующей, методологической категории «открывает возможность изучения поведения, деятельности как опосредованных внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира» [115].

С позиций психологии субъекта совладающее поведение рассматривается как сознательное, направленное на взаимодействие с трудной, стрессовой ситуацией поведение. Такие взаимодействия могут быть направлены на преобразование ситуации, с одной стороны, и на приспособление к её условиям, с другой. Копинг-поведение реализуется с

целью помочь субъекту справиться с проблемой, который, действуя осознанно, использует подходящие ситуации и соответствующие его личностным особенностям способы совладания. Критериальными для специфики изучаемого вида поведения показателями являются субъектные характеристики человека: осознанность, контролируемость, значимость последствий выбора, своевременность (адекватность моменту времени, ситуации), целенаправленность, социально-психологическая природа совладающего поведения и возможность обучения ему [66].

Вопрос о психологическом предназначении совладающего поведения является одним из узловых в научных исследованиях психологического стресса. С. К. Нартова-Бочавер предлагает рассматривать копинг как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [86, с. 21]. Главная цель совладающего поведения состоит в улучшении адаптации человека к требованиям реальной ситуации, а также, отмечает автор, в поддержании и обеспечении психического благополучия и здоровья человека, удовлетворённости имеющимися социальными отношениями. Эффективность преодоления, по мнению С. К. Нартовой-Бочавер, зависит от ряда факторов: личности субъекта, реальной ситуации, социальной поддержки. Критерии эффективности определяются понижением уровня невротизации субъекта, которая выражается в ситуативном снижении показателей депрессии, тревожности, раздражительности (С. К. Нартова-Бочавер, 1997). Итак, продуктивный результат преодоления трудной жизненной ситуации зависит от эффективности развития личностно-средовых копинговых ресурсов, для успешной адаптации к стрессам человеку необходимо задействовать весь свой потенциал.

Копинг-ресурсы, упомянутые выше, рассматриваются как личностные характеристики, способствующие преодолению стресса и обеспечивающие развитие копинг-стратегий. Способы реагирования личности на воспринимаемую угрозу, обуславливающие поведение и эмоциональные

реакции на стресс, механизмы управления стрессором, определяются как копинг-стратегии. В случае использования копинг-стратегий в соответствии с имеющимися у личности копинг-ресурсами говорят о реализации индивидом копинг-поведения [по 48].

Проблема копинг-ресурсов разрабатывалась в исследованиях Н. А. Сирота и В. М. Ялтонского, посвящённых копинг-поведению и профилактике психосоциальных расстройств у подростков (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, 1994). Согласно авторам, одним из основополагающих копинг-ресурсов является Я-концепция субъекта, положительное содержание которой позволяет личности чувствовать уверенность в способности контролировать ситуацию. Также учёные выделяют другие личностные копинг-ресурсы: интринсикальная ориентация личности, эмпатия, аффилиация, когнитивные ресурсы. Адекватная оценка проблемной ситуации, выбор в зависимости от требований среды сообразной копинг-стратегии, определение необходимости социальной поддержки возможны благодаря интернальной ориентации личности. Эмпатия позволяет более чётко оценить проблему и создать большее количество альтернативных вариантов её решения. Аффилиативная направленность выражается в стремлении сотрудничать с другими людьми, в чувстве привязанности, выступает в качестве инструмента ориентации в межличностных контактах, в построении эффективных взаимоотношений, тем самым регулируя возможность социальной поддержки. Успешность копинг-поведения определяется и когнитивными ресурсами: реализация адекватной копинг-стратегии разрешения проблемы невозможна без достаточного уровня развития мышления. Роль когнитивных ресурсов важна как при оценке стрессогенного события, так и при определении объёма наличных ресурсов для его преодоления [118]. Следует отметить, что помимо внутриличностных копинг-ресурсов, человек обладает и ресурсами социальной среды (эмоциональная, материальная, информационная поддержка), в том числе определяющими совладающее поведение. Внешние объекты среды могут наделяться субъектом ресурсным значением и играть

поддерживающую роль в определенных обстоятельствах (С. А. Хазова, Е. А. Дорьева, 2012). В качестве источника социальной поддержки выступает окружение субъекта (семья, друзья, знакомые и др.). Социально-поддерживающий процесс способен уменьшить негативное влияние проблемных ситуаций, сказывающихся на самочувствии, психической и соматической системах (В. А. Абабков, 2004; С. А. Хазова, 2014). Наличие поддержки (когнитивная, эмоциональная) значимых лиц в стрессовой ситуации способствует организации внутренних ресурсов для решения проблемы. Из всего вышеизложенного ясно, что копинг-поведение основывается на внутренних и внешних ресурсах (личности и окружающей среды), реализуется при применении копинг-стратегий различной направленности.

Копинг-поведение – это использование субъектом стратегий действий в ситуациях психологической опасности благополучию индивида (физическому, личностному и социальному), приводящее к адаптации. По мнению Е. Р. Исаевой, «копинг-поведение – это, с одной стороны, индивидуальная устойчивая личностная структура (диспозиция), т.е. набор определенных, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоционально динамическим свойствам индивида вариантов (способов) поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. С другой стороны, – это широкий спектр (репертуар) разнообразных стратегий преодоления стресса, которыми личность может манипулировать (использовать) в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей» [48].

Копинг-стратегия Т. Л. Крюковой «понимается основанное на осознаваемых усилиях конкретное действие, направленное на регуляцию эмоционального и интеллектуального напряжения субъекта, целью которого является его оптимальная психологическая адаптация к внешним обстоятельствам» [66]. Чем разнообразнее репертуар копинг-стратегий для оперирования, тем больше вероятность успешной психологической адаптации

личности и тем выше её адаптационный потенциал. Т.Л. Крюкова также описывает функции совладающего поведения субъекта: снижение негативного влияния внешних обстоятельств и восстановление активности субъекта; приспособление к стрессовой ситуации или её преобразование, изменение; поддержание позитивной Я-концепции; обеспечение эмоционального равновесия; установление и сохранение достаточно тесных контактов с социумом (Т. Л. Крюкова, 2009). Функциональная значимость совладающего поведения заключается в защите субъекта от действующего на него стрессового воздействия, в поддержании у человека ощущения целостности с прошлым и будущим, что способствует восстановлению дострессового уровня активности (Т. Л. Крюкова, 2004).

Большинство исследований отечественных учёных посвящено различным аспектам совладающего поведения: клиническая психология совладания (И. В. Тухтарова, 2003; Н. А. Русина, 2012; И. Р. Абитов, 2013; К. А. Дибривная, 2013; А. Е. Вишнева, 2013; Н. Н. Биктина, 2015; И. В. Перминова, Е. В. Сараева, 2015; С. Ю. Семенов, 2008; Е. В. Жолобов, 2012; Е. В. Лапкина, 2012; О. В. Кружкова, 2012 и др.), социальная психология совладания (Т. В. Гущина, 2005; И. В. Шагарова, 2007; М. В. Сапоровская, 2010; А. Е. Фомичева, О. Е. Хухлаев, 2013; Е. П. Белинская, 2014 и др.), особенности совладания в профессиональной деятельности (О. А. Сизикова, Н. П. Филатова, 2008; Е. Н. Митрофанова, 2013; Л. Г. Дикая, 2007; Е. С. Савельева, 2010; Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина, 2015 и др.), возрастные особенности совладания (Т. Л. Крюкова, 2004, 2008; И. В. Запесоцкая, 2006; С. В. Гриднева, 2007; И. В. Тихонова, 2010; К. Ю. Ануфриюк, 2013; И. И. Пацакула, 2007; А. К. Карпова, 2010; Е. А. Дорьева, 2013 и др.), проблемы диагностики совладающего поведения и его компонентов (М. А. Холодная и др., 2007; О. В. Кружкова, Д. М. Никифорова, 2012; О. Л. Сенгеева, 2012; Е. А. Трифонова, 2012; И. И. Ветрова, 2016; А. В. Махнач, 1999; Е. В. Куфтяк, 2009; Т. О. Гордеева, 2010; П. А. Иванов, Н. Г. Гаранян, 2010; Т. Л. Крюкова, 2010; Е. В. Битюцкая,

2014; С. К. Нартова-Бочавер, 2014 и др.) и другие. Следует отметить, что исследования часто выполняются в зоне пересечения нескольких направлений, что говорит о междисциплинарном характере психологии совладания.

Клиническая психология совладания рассматривает особенности и ресурсы совладающего поведения у субъектов с ограниченными возможностями здоровья и различными заболеваниями, также авторами в рамках данного направления внимание уделяется вопросам соотношения механизмов психологической защиты и совладающего поведения. Данные процессы рассматриваются как качественно отличные друг от друга, либо в качестве отдельных уровней в условиях преодоления трудных жизненных ситуаций. Т. Л. Крюкова в качестве основного критерия совладающего поведения выделяет его осознанность, и это отличает совладание от защитного поведения [66]. Согласно И. И. Ветровой, «совладающее поведение наряду с контролем поведения и психологической защитой является одним из механизмов саморегуляции» [25]. Результаты проведенного указанным автором исследования показывают, что психологическая защита – это наименее осознаваемый уровень саморегуляции, понимаемый как недостаточно сознаваемое стремление, контроль поведения является частично осознаваемым: опирается на как осознаваемые, так и неосознаваемые структуры, копинг-поведение, в свою очередь, – полностью осознаваемый феномен, выражает целенаправленное стремление субъекта. Автор также отмечает, что контроль поведения выступает стабильным механизмом регуляции, а совладающее поведение в зависимости от возраста и пола испытуемых обладает неповторимостью, индивидуальной специфичностью. Так, мы переходим к анализу возрастных особенностей совладания.

Изучение особенностей совладания в разные возрастные периоды позволяет исследователям сделать вывод о том, совладание пластично, имеет определённую динамику, развивается и претерпевает определённые изменения с возрастом. В исследовании динамики процесса становления

совладания, проведённом А. В. Смирновой, возрастной период 7-11 лет обозначен как период формирования копинг-стиля ребёнка. Автор подчёркивает, что в период от младшего школьного возраста к младшему подростковому становится более цельный и приемлемый социум копинг-стиль. Критическим в становлении стиля совладания является возраст 8-ми и 11-ти лет (А. В. Смирнова, 2010). Возвращаясь к работе И. И. Ветровой, отметим, что в подростковом возрасте психологические защиты и совладающее поведение значительно изменяются: психологические защиты сменяются стратегиями совладания, то есть происходит изменение уровня саморегуляции с практически неосознаваемого на более высокий – осознаваемый (И. И. Ветрова, 2011). Итак, формирование и дифференциация совладающего поведения происходит в период младшего школьного возраста, однако следует иметь в виду, что в процессе взросления субъекта происходят изменения стиля совладания. Это также подтверждается в исследованиях факторов выбора совладающего с трудностями поведения Т. Л. Крюковой (Т. Л. Крюкова, 2004, 2008).

Ведущая роль в успешности процесса обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым (С. К. Нартова-Бочавер, 1997). Как социальное поведение субъекта совладающее поведение формируется в различных системах семейных взаимоотношений. «Становление и развитие совладающего поведения детей в семье обеспечивается посредством обеспечения ребёнка обратной связью, задающей способность осознанной саморегуляции, то есть целенаправленного выбора копинг-стратегий в сложной ситуации» [112]. Становление стиля совладающего с трудностями поведения у детей и подростков обусловлено особенностями взаимоотношений между родителями и детьми. «Характеристики детско-родительских отношений и совладающее поведение родителей входят в структуру социально-психологического (средового) фактора совладающего поведения детей» [112, с. 154]. Травмирующие

ситуации, произошедшие с детьми, особенности детско-родительских взаимоотношений детерминируют оформляющуюся систему совладающего поведения, развивающиеся поведенческие стратегии и качества ребёнка, предпочтение в последующем определённых стратегий совладания. Кроме того, эффективность совладающего с трудностями поведения ребёнка, адекватность условиям ситуации применяемых копинг-стратегий зависят от системы поддерживающих отношений в семье. Наличие поддержки, доверия в детско-родительских отношениях выступают в качестве важного ресурса внешней среды в условиях стресса. Также, влияя на особенности взаимодействия в системе «родитель-ребёнок» в сложных жизненных ситуациях, совладающее с трудностями поведение отражается и на отношениях между родителями и детьми в целом.

В ряде исследований, помимо влияния характеристик родительского отношения и воспитания, изучалось влияние стилевых особенностей копинг-поведения родителей на формирование совладающего поведения детей (Е. В. Куфтяк, 2003; Т. В. Гущина, 2005; Н. О. Белорукова, 2005; М. В. Сапоровская, 2002, 2013). Авторы рассматривают процесс наследования копинговых особенностей рядом поколений в семье как процесс «передачи и присвоения семейных моделей копинга, имеющегося в семье опыта совладания (либо несовладания) с жизненными трудностями» [35].

Процесс совладания с трудностями может рассматриваться не только на уровне индивидуального копинга, под которым понимаются когнитивные, поведенческие реакции человека на воспринимаемую угрозу, но и как групповой феномен на уровне диады [71]. Диадический копинг в семье предполагает совладание со стрессором, затрагивающим обоих партнёров. Данное понятие, согласно Е. В. Куфтяк, – «это копинговые усилия одного из партнёров, направленные на улучшение и усиление функционирования другого партнера, и их взаимоотношения» [69]. По мнению Г. Боденманна, диадический копинг соотносится со стабильностью супружеских отношений и уровнем качества отношений [159]. Кроме того,

диадическое совладание, с одной стороны, способствует укреплению семейной сплочённости, повышению качества отношений между супругами и их личностного роста. С другой, диадический копинг может явиться причиной деструктивных явлений в семье (зависимость, созависимость и др.).

Изучение совладающего поведения и его механизмов ведётся не только при изучении индивида, диады, но и группы. Смещение фокуса с индивидуального субъекта на группового обусловлено актуальностью и необходимостью исследований, посвященных различным сторонам, проблемам психологии семьи. Изучение способов совладания с трудностями и преодоления кризисов семьёй представляет специфическую область.

Отечественная системология, основанная П. К. Анохиным (1980), позволяет рассмотреть семейную систему не просто как сумму взаимосвязанных элементов, а в виде «комплекса таких взаимосвязанных элементов, которые согласованно действуют для достижения общей цели, общего полезного результата» [по 121]. Регуляция жизнедеятельности семьи обеспечивается выработанными ею паттернами взаимодействий. Опираясь на системный подход к изучению семьи, можем сказать, что особенности совладающего поведения обусловлены составляющими элементами семейной системы. Так, в контексте семейного поведения, понимаемого Е. В. Куфтяк «как совокупность реакций членов семьи на жизнедеятельность семейной системы» [69], рассматривается феномен семейного совладания – «выбор стратегий действий и способов реагирования более чем одного члена семьи в ответ на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность (стрессовые нарушения гомеостаза семьи), направленных на сохранение, восстановление или контроль семейной целостности» [71]. Усилия членов семейной системы в поиске сохранения целостности подразумевает семейное совладание. Стиль совладания обеспечивает устойчивость семейной системы, позволяет сохранить целостность и функциональное состояние семьи, регулирует отношения внутри семьи (В. А. Абабков, М. Перре, 2004; Е. В. Куфтяк, 2007).

Целостность семейной системы в стрессовой ситуации сохраняется либо восстанавливается благодаря действию копинг-механизмов, которые регулируют её жизнедеятельность. Значимую роль в ситуации действия угрозы играет копинг-компетентность (индивидуальная и семейная), способствующая возврату семьи к докризисному уровню функционирования или переходу к новому (Е. В. Куфтык, 2009). В качестве стратегий, входящих в копинг-компетентность, выступают индивидуальные копинг-усилия членов семьи и их совместные усилия. В ситуации, когда семейное равновесие нарушается, каждый член семьи явно или скрыто прилагает силы для его восстановления, способствует достижению и поддержанию семейного баланса.

Таким образом, совладающее поведение, с точки зрения психологии субъекта, сознательное целенаправленное социальное поведение, позволяющее преодолеть трудности, разрешить проблемную ситуацию, при помощи применения осознанных стратегий действий. Данный вид поведения предполагает, с одной стороны, приспособление субъекта к ситуации, с другой, – активное взаимодействие с ней. Критерием успешного копинга является продуктивность совладающего процесса, заключающаяся в решении поставленной задачи, соотносённая с потраченными копинг-ресурсами. Кроме продуктивности, критерием эффективного совладания является внутреннее состояние удовлетворённости субъекта. Становление и развитие совладающего поведения опосредуется внутренним миром человека и, в то же время, существенное влияние оказывают средовые факторы (детско-родительские отношения, особенности родительского копинг-поведения, социально поддерживающий процесс и др.). В изучении проблемы совладающего поведения выделяются три уровня: индивидуальный, диадический и групповой копинг. В рамках данной работы нас интересуют особенности индивидуального совладания у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью, атрибуты диадического, а именно супружеского копинга в семьях с подростком с личностной беспомощностью,

специфичность семейного совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью. Теоретический анализ особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью представлен в следующем параграфе.

### **1.5. Совладающее поведение в семьях подростков с личностной беспомощностью**

Подростковый возраст, по мнению ряда исследователей (К. Ю. Ануфриюк, Е. Н. Волкова, И. А. Серёгина), – это период, в рамках которого наиболее интенсивно формируется субъектность. В категориальном аппарате психологии нет единого определения понятия субъектности. В зависимости от сферы анализа психического и предмета исследования субъектность определяется авторами по-разному: как личностное свойство, включающее в свою основу «отношение человека к себе как к деятелю» (Волкова, 1998); «как способность активно участвовать в процессе своей жизнедеятельности и, тем самым, «выстраивать» собственное бытие» [60]; «как способность оценивать свои возможности и соотносить их с объективными требованиями, условиями» [3]; специфическую целостную характеристику активности человека, обнаруживаемую в деятельности и поведении (А. К. Осницкий, 1996); как центральное образование человеческой субъективности, способ бытия человека (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, 1995) и др. Опираясь на принцип континуальности психического развития человека, Е. А. Сергиенко отмечает, что развитие субъектности человека происходит постепенно на всём протяжении его жизни [114; 116]. Определяя субъектность как способность преобразовывать действительность и собственную жизнедеятельность, Д. А. Циринг подчёркивает, что личностная беспомощность и самостоятельность, выступая комплексными характеристиками личности, определяют уровень субъектности [141].

Взгляд на личностные особенности с точки зрения развития субъектных характеристик позволяет соотнести личностную беспомощность и самостоятельность с низким и высоким уровнями субъектности соответственно. «Нахождение человека на той или иной точке континуума «личностная беспомощность – самостоятельность» является индикатором его уровня субъектности» [141, с. 180]. Так, человек с личностной беспомощностью характеризуется низким уровнем субъектности. Такого индивида можно охарактеризовать как имеющего слабо выраженные способности изменять условия окружающей действительности, если того требует ситуация, управлять и преобразовывать собственной жизнедеятельность, жизненные события. «Личностная беспомощность находит выражение в пассивности субъекта, неспособности справляться со сложностями, зависимости от окружающих, обуславливает трудности целеполагания в силу пессимистических ожиданий» [141]. Самостоятельность, напротив, определяет высокий уровень субъектности, предполагает успешное выполнение деятельности, активное преобразование жизненных ситуаций. Самостоятельный индивид способен ставить перед собой цели и, в большинстве случаев, достигать их, «характеризуется высокой гибкостью, оптимистичностью, проявляет творческие способности, оказывается настойчивым и целеустремлённым при разрешении проблемных ситуаций, показывает уверенность в своих силах» [141]. Субъект, характеризующийся самостоятельностью, демонстрирует активное поведение, направленное на построение взаимоотношений с другими людьми, характеризуется лидерскими качествами.

Самостоятельность и личностная беспомощность, отражая особенности субъектности, предопределяют неповторимость и качественное своеобразие психической организации индивида, проявляются в его индивидуальной жизнедеятельности. Личностная беспомощность и самостоятельность обнаруживают себя в качестве внутренних предпосылок, определяющих влияние внешних: неподконтрольные события вызывают у индивида с

личностной беспомощностью состояние выученной беспомощности, и субъект оказывается неспособным использовать имеющиеся ресурсы для желаемого преобразования ситуации. В исследовании Д. А. Циринг отмечается, что подростки с личностной беспомощностью имеют ограниченный репертуар копинг-стратегий, в то время как самостоятельные подростки используют различные стратегии совладающего поведения в зависимости от условий среды [141]. Т. Л. Крюкова соотносит низкий уровень субъектности с ростом непродуктивного совладающего поведения с трудной ситуацией [66].

Принимая во внимание, что континуум «личностная беспомощность – самостоятельность» обуславливает реализацию уровня субъектности в деятельности и поведении, с одной стороны, и, учитывая, что совладающее поведение опосредуется внутренним миром человека, с другой, считаем необходимым установить характер соотношения копинг-поведения и характеристик подростка с личностной беспомощностью и самостоятельностью, а также выявить особенности совладающего поведения в семейной системе с подростком с личностной беспомощностью.

Копинг-поведение направлено на помощь субъекту при совладании со стрессом или трудной жизненной ситуацией посредством реализации осознанных стратегий действий, направленных на решение проблемы, на управление эмоциональным дистрессом, на избегание и отвлечение [66; 162]. Сфокусированная на решении проблемы копинг-стратегия предполагает поведение, целью которого является разрешение стрессовой ситуации; это активная поведенческая стратегия, предполагающая использование субъектом имеющихся у него личностных ресурсов для поиска вариантов эффективного решения проблемы [66]. При совладании, сфокусированном на эмоциях, субъект прилагает усилия с целью преодоления ощущения угрозы, основное внимание уделяется симптомам стресса [66]. Стратегия избегания – это стратегия, при которой субъект использует навыки пассивного разрешения проблем, старается отойти от разрешения стрессовой ситуации, не

контактировать с окружающей его действительностью. В зависимости от реальной ситуации, возраста субъекта и состояния ресурсной системы последнего данная копинг-стратегия может носить в том числе и адекватный характер: субъект, заранее подумав о негативных последствиях проблемной ситуации, может избежать столкновения с ней [119]. «Избегающий стиль» подразделяется на два субстиля. Применение стратегии «Отвлечение», первая субстиль, предполагает занятие различными делами и решение вопросов, не связанных с проблемой. «Социальное отвлечение», второй субстиль, – форма совладающего поведения, при которой ярко выражено стремление субъекта контактировать с другими людьми в стрессовых условиях, при этом общение не предполагает решение возникшей проблемы [66].

Перечисленные копинг-стратегии рассматриваются с точки зрения успешности/неуспешности, эффективности/неэффективности совладания [66]. Об успешном копинге говорят в случае, когда субъект применяет стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению стрессовой ситуации. Неуспешный, или неэффективный копинг предполагает использование стратегий, препятствующих преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

Эффективность совладания зависит от нескольких факторов – конкретной стрессовой ситуации, особенностей личности субъекта и условий социальной поддержки. «Личностная беспомощность, представляющая собой единство определённых личностных характеристик, ограничивает способности субъекта преобразовывать действительность» [141]. Личностно беспомощный подросток, характеризующийся пассивностью в поведении, заниженной самооценкой, пессимистическим атрибутивным стилем, склонностью к тревожности и депрессивности, в стрессовой ситуации скорее будет прибегать к использованию эмоционально-ориентированных поведенческих стратегий и пассивной копинг-стратегии «Избегание». Произведём попытку теоретически обосновать выдвинутое предположение на основании анализа теоретических и эмпирических исследований,

посвящённых особенностям развития подростков (И. В. Дубровина, 2000; И. С. Кон, 1979; В. С. Мухина, 2006; А. М. Прихожан, 2000; С. С. Прокофьева, 2003; А. А. Реан, 2003; Д. И. Фельдштейн, 1996; М. А. Щукина, 2004; Д. Б. Эльконин, 1967 и др.), вопросам совладающего поведения у субъектов с различными личностными характеристиками (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, 1994; М. С. Замышляева, 2006; Т. Л. Крюкова, 2004; Е. В. Куфтык, 2004; Е. А. Петрова, 2006; М. В. Сапоровская, 2002; Т. В. Гущина, 2005 и др.), проблеме формирования личностной беспомощности (Д. А. Циринг, 2010; И. В. Пономарева, 2013).

В современных исследованиях (М. С. Замышляева, 2006; Т. Л. Крюкова, 2004; Е. В. Куфтык, 2004; Е. А. Петрова, 2006; М. В. Сапоровская, 2002 и др.) обнаруживаются корреляционные отношения между диспозиционными переменными (тревожность, уровень депрессивности, интернальность-экстернальность, оптимизм-пессимизм, характеристики самоотношения) и способами совладания. В исследовании В. В. Онуфриевой и А. С. Константиновой, посвящённом особенностям копинг-поведения в подростковом возрасте, отмечено, что повышенный уровень тревожности и депрессии у подростков связан с частым использованием эмоционально-фокусированного копинга [91]. Е. Ю. Шаламова, В. Р. Сафонова, исследуя качество жизни и особенности совладания у субъектов с разным уровнем тревожности, пришли к выводу, что испытуемые с высоким уровнем тревоги значимо чаще в сложной ситуации применяют стратегии избегания и отвлечения [146].

Ряд авторов (Б. А. Гунзунова, 2005; Е. Р. Исаева, Н. В. Зуйкова, 2002; Е. Р. Исаева, 2009; M. Herman-Stahl et al., 1995; I. Seiffge-Krenke, 1998) описывают, связь между избегающим копингом и высоким уровнем депрессии, отмечая при этом неоднозначность данной взаимосвязи. С одной стороны, авторами обнаружено, что положительные корреляции сопровождаются сложностями в адаптации и во взаимодействии со сверстниками [по 48]. С другой стороны, исследователи отмечают, что

подростки, использующие стратегию избегания, обладают большей социальной компетентностью, демонстрируют меньше поведенческих проблем [по 48]. Полученные данные интерпретируются учёными следующим образом: избегающий копинг оказывается эффективным в случае непродолжительного стресса, однако в условиях длительного воздействия стрессовых ситуаций избегание расценивается как неадаптивная реакция [по 48].

В центре внимания ряда учёных находится проблема проявления самооценки и её связи с эффективностью совладания со стрессом (А. В. Махнач, А. И. Лактионова, 2013; В. В. Пономарёв, 2009 и др.). Подросток с заниженной самооценкой склонен интерпретировать происходящие события как эмоционально тяжелые или стрессовые вне зависимости от реального положения дел. Низкая самооценка связана с зависимостью в отношениях, копинг-стратегией «избегание» и низким уровнем эмоциональной регуляции [78]. В исследовании Т. Ю. Морозовой также отмечено, что юноши и девушки, использующие эффективные копинг-стратегии имеют достаточно высокую самооценку, а субъекты, выбирающие неэффективные и эмоционально-ориентированные способы совладания, препятствующие преодолению трудной ситуации, характеризуются осторожным, инфантильным поведением, пессимистическими ожиданиями в отношении будущего, убежденностью в неподконтрольности окружающей действительности (Т. Ю. Морозова, 2014).

Исследование В. В. Пономарёва посвящено феномену оптимистичности, который рассматривается как личностный ресурс, обуславливающий совладающее поведение в критических жизненных ситуациях (В. В. Пономарёв, 2009). Автор обосновывает связь между оптимистичностью и успешностью копинг-поведения, отмечая, что в процессе совладания со сложными жизненными ситуациями изучаемый феномен возникает, проявляется и закрепляется как интегральная характеристика личности [96]. А. В. Султанова пишет, что преобразующая стратегия

совладания, ориентированная на решение проблемы, свойственна людям с устойчивой положительной самооценкой, оптимистическим мировоззрением, реалистичным подходом к жизни и выраженной мотивацией достижения [122]. Субъектам с низкой самооценкой и пессимистической позицией свойственны, по мнению исследователя, поведение, направленное на избегание трудных ситуаций, уход от разрешения проблем или пассивное их решение, подразумевающее приспособление индивида к проблемной ситуации [122].

Автору концепции личностной беспомощности Д. А. Циринг удалось установить, что самостоятельность характеризуется высоким уровнем жизнестойкости, в стрессовых условиях препятствующей возникновению внутреннего напряжения и способствующей продуктивному совладанию с трудной ситуацией, также позволяющей решать жизненные задачи, несмотря на наличие стрессогенных факторов [141]. М. В. Кобзев отмечает, что для субъектов с высоким уровнем жизнестойкости не свойственно совладание со сложной жизненной ситуацией посредством эмоционально-ориентированного копинга и отвлечения [54]. В исследовании указанного автора подчёркивается, что стратегии совладания «эмоционально-ориентированный копинг» и «отвлечение» чаще используются при низкой выраженности жизнестойкости.

Итак, психологическое своеобразие личности опосредует воздействие на неё трудных ситуаций, определяет особенности совладающего поведения. Повышенный уровень тревожности и депрессии, низкая самооценка опосредуют выбор субъектом избегающих и эмоционально-ориентированных стратегий совладания с трудной ситуацией. Также подросткам, которые характеризуются высоким уровнем тревожности, свойственно отвлечение от решения возникших проблем. Субъектам с пессимистическим атрибутивным стилем свойственны избегание разрешения стрессовых ситуаций и приспособление к ним.

С позиции продуктивности копинг-поведения отметим, что эффективное совладающее поведение предполагает активное преодоление

трудностей субъектом, подразумевающее осознание сущности проблемной ситуации и анализ вариантов её разрешения [по 122]. Говоря об успешном совладающем поведении, используемом людьми с высоким уровнем субъектности (Крюкова, 2008) и самостоятельными субъектами (Циринг, 2010), следует отметить, что наиболее эффективным является использование различных копинг-стратегий, в зависимости от конкретных внешних и внутренних условий. Это согласуется с выводами, полученными М. А. Холодной, о том, что продуктивный копинг предполагает способность использовать разные стили совладания [138].

Таким образом, теоретическая рефлексия приводит к выводу, что комплексные характеристики личности, самостоятельность и личностная беспомощность, определяют особенности разрешения сложных ситуаций и обуславливают выбор субъектом совладающих с трудностями стратегий поведения. Самостоятельность характеризует навык субъекта соотнести объективную сложность ситуации с собственными возможностями. Самостоятельный субъект, принимая ответственность на себя, характеризуется направленностью на дело и решение трудных жизненных ситуаций, в зависимости от условий способен определить требуется ли ему поддержка окружающих и при необходимости воспользоваться ею. С целью сохранения личностного ресурса подросток с самостоятельностью, заранее подумав о негативных последствиях проблемной ситуации, может избежать столкновения с ней. Субъект с личностной беспомощностью вследствие того, что чрезмерно тревожен, не уверен в себе и собственных возможностях, полон мрачных предчувствий и пессимистических ожиданий, испытывает сложности при построении полноценных взаимоотношений с окружающими, которые могут выступать в качестве внешнего ресурса в сложных ситуациях. Феномен личностной беспомощности связан с реакцией отказа от каких-либо действий в сложной ситуации, подросток с личностной беспомощностью убеждён в бесполезности попыток вмешиваться в изменение ситуации, склонен в зависимости от условий к самообвинению в происходящем и поиску

виновных вине. Субъекту с личностной беспомощностью свойственны в большей степени пассивные копинг-стратегии, а самостоятельным – активные.

Система взаимоотношений субъекта с окружающей действительностью предполагает взаимодействие и взаимовлияние средовых и личностных факторов. Поведение человека, в том числе и совладающее, является продуктом отношений между личностью и окружением. В психологическом словаре поведение определяется как «присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредствованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью» [101]. Субъектно-деятельностный подход, предпочитаемый в традиции отечественной школы психологии, предлагает рассматривать поведение человека как имеющую природные предпосылки, но в своей основе социально обусловленную деятельность. Своеобразие поведения конкретного человека зависит от характера его взаимоотношений в группах, членом которых он является, от принятых групповых норм, ценностных ориентаций, ролевых предписаний [по 147].

Для более полного понимания особенностей совладающего поведения субъекта с личностной беспомощностью и самостоятельностью следует учитывать не только «внутренние условия», но и средовые, социокультурные факторы. Влияние социокультурных переменных, к которым относятся детско-родительские, супружеские, дружеские, профессионально-деловые отношения и культурный контекст, на выбор субъектом копинг-стратегии установлено в ряде исследований (М. С. Замышляева, 2006; Т. Л. Крюкова, 2004; Е. В. Куфтяк, 2004; Е. А. Петрова, 2006; М. В. Сапоровская, 2002 и др.). В рамках данного исследования нас интересует опыт супружеских и детско-родительских взаимоотношений, так как именно эти подсистемы оказываются решающими в возникновении и развитии у подростков таких комплексных характеристик, как личностная беспомощность и самостоятельность.

Семья с подростком признается семьёй, выполняющей все свои функции, обладающей определённым стилем межличностных отношений, моделью ролевого взаимодействия, иерархией семейных ценностей. Основной задачей семьи на данном этапе является создание новой структуры взаимоотношений, так как подросток как член семьи вносит коррективы в особенности внутренней организации семейной системы. Удовлетворение потребностей подростка в автономии, формировании новой Я-концепции, достижении самоуважения требуют от родителей обеспечения гибкости границ, учёта всё возрастающей компетентности подростка. Следует отметить, что, испытывая потребность в автономии, подросток одновременно нуждается в близких отношениях с родителями. То есть в отношениях родителей и подростка происходит адаптационный процесс, в котором совместно вырабатывается новый стиль семейных взаимоотношений, удовлетворяющий потребностям как родителей, так и детей. Задачи этапа развития семьи с подростком можно считать решёнными в случае, если психологическое влияние родителей и детей «друг на друга приходит к равновесию и все члены семьи условно автономны» [по 150]. Члены семьи, благополучно преодолевшие кризис данного этапа развития, «при выборе стиля совладания проявляют активную позицию и ориентируются на решение возникающих проблем, структура совладающего поведения определяется поведением супругов в сферах родительства, бытовой организации, личностной общности и межличностных взаимоотношений» [68].

С одной стороны, семья для подростков выступает, в качестве фактора резистентности к стрессу, важнейшей поддерживающей среды, предоставляющей силы для преобразования собственной жизни [34]. С другой, семейные взаимоотношения, их особенности и нарушения играют ведущую роль в формировании отклонений в функционировании подростка (Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, 1990; В. Н. Дружинин, 1996; А. Г. Харчев, 1978; Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, 2001; О. А. Карабанова, 2006 и др.) Особенности взаимодействия в семье определяют не только качественное

своеобразие субъекта, но и особенности семейного совладания со стрессом. Семейное поведение в ситуации стресса вариативно. Все семьи по-разному противостоят трудностям: одни способны преодолевать неблагоприятные воздействия, увеличивая свою сплочённость, для других семей, напротив, различного рода стрессоры вызывают нарастание нарушений в семейной жизни [68; 69; 70; 152]. Устойчивость/неустойчивость семей к сложностям зависит от особенностей самого стрессора, семейных ресурсов и субъективной интерпретации стресса в семейной системе (Hill, 1958); уровня сплочённости и адаптации и личностных особенностей членов семьи (по Э. Г. Эйдемиллеру, 2006). Говоря о характеристиках семейного стрессора, стоит упомянуть теоретическую модель «повседневных тревог и забот» Р. Лазаруса (Lazarus, 1966), согласно которой затяжное действие стресса оказывает более сильное патогенное воздействие на семейную систему по сравнению с массивным, но кратковременным стрессом. Данный факт объясняется введённым Э. Г. Эйдемиллером и В. Юстицкисом (Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, 1999) понятием «латентное семейное нарушение». Авторы пишут, что «латентное семейное нарушение – это такое нарушение, которое не оказывает существенного отрицательного воздействия на жизнь семьи в обычных условиях, однако играет значительную роль в трудных жизненных ситуациях, определяя неспособность семьи им противостоять» [152]. В трудных ситуациях семья с латентным нарушением оказывается неспособной к внутренней мобилизации и конструктивному решению проблемы. Факт наличия латентных нарушений жизнедеятельности семейной системы, обусловленных индивидуально-психологическими особенностями членов семьи, определяет стратегии семейного совладания с проблемой [152].

Таким образом, совладающее поведение в семье определяется особенностями семейной системы и способствует сохранению её целостности, снижению стрессогенного переживания у каждого члена семьи, улучшению качества взаимоотношений в подсистемах семьи. На данном этапе теоретического осмысления, мы считаем, что семейное совладание с

трудностями будет различным в семьях подростков с личностной беспомощностью и в семьях подростков с самостоятельностью.

Семья, в которой формируется личностная беспомощность у ребёнка, характеризуется низким уровнем дифференциации её членов, имеет определённые нарушения в сфере супружеских и детско-родительских отношений. В исследовании Е. В. Куфтяк подчёркивается, что в семьях с нарушениями взаимоотношений можно наблюдать отсутствие согласованности в выборе стратегий совладания и используемых ресурсов [68]. Непродуктивный, или несогласованный семейный копинг, связанный с преобладанием эмоциональных реакций на ситуацию, проявляется в виде погружения в переживания, самообвинения или обвинения других членов семьи. Родители склонны либо к отрицанию наличия проблем, либо, обозначая проблемную ситуацию, жалуются на происходящее, ищут социальной поддержки вместо того, чтобы действовать.

Адаптивная личностная беспомощность формируется при следующих нарушениях семейного взаимодействия: повышенная моральная ответственность и жестокое обращение (Д. А. Циринг, 2010; И. В. Пономарева, 2013). Е. В. Куфтяк отмечает, что ожидания в родительско-воспитательной сфере оказывают воздействие на выбор стратегии избегания (Е. В. Куфтяк, 2011). Исследование копинг-стратегий показало, что в семьях, где родители регулярно, системно применяют физические наказания, совладание отцов больше направлено на игнорирование, избегание проблем, а матери склонны к «эмоциональному отношению к проблеме, переживаниям чувства вины за нерешительность и неспособность справиться с ситуацией» [70]. Сходные результаты были получены Т. В. Гущиной при изучении особенностей адаптации детей в дисфункциональных семьях (Т. В. Гущина, 2005). Автор пишет, что воспитание в дисфункциональных семьях, к которым относится и жестокое обращение, и повышенная моральная ответственность, актуализирует у детей способность к адаптации, которая выражена в относительно быстром приспособлении к новым условиям посредством

внешнего принятия норм и правил, но реальном нарушении их, недоверии к внешнему миру [35]. Благодаря подобному опыту субъект совладеет со сложной ситуацией с помощью стратегии отвлечение. Так, в семье подростка с адаптивной личностной беспомощностью будут применяться эмоционально-ориентированный и избегающий стили семейного совладания, в том числе субстиль отвлечение.

В работе Т. В. Гущиной, посвящённой совладающему поведению в дисфункциональной семье, постулируется, что в ответ на противоречивое отношение родителей к ребёнку, он также испытывает амбивалентные чувства к ним [35]. В семьях с противоречивым стилем семейного воспитания проявление власти и контроля сочетается с полным безразличием и попустительством. Автор отмечает, что свойственная родителям непоследовательность и противоречивость вызывает у подростка беспокойство, формирует стратегию избегания, такие дети оказываются не способными обратиться за социальной поддержкой. Родителям же свойственны конфронтационный копинг, дистанцирование и избегание [35]. Итак, реализация противоречивого стиля воспитания, провоцирующего развитие личностной беспомощности защитного типа, актуализирует различные непродуктивные стратегии семейного совладания со стрессом.

Изучение влияния родительской сверхвключенности и индуцирования тревоги по отношению к детям было проведено Е. В. Куфтык (Е. В. Куфтык, 2011). «Ярко выраженная степень вмешательства родителей в дела своих детей, чрезмерная опека и контроль за ними обуславливают выбор супругами эмоционально-избегающего способа реагирования и самообвиняющего поведения в трудных ситуациях» [71]. Субъект с манипулятивной личностной беспомощностью предпочитая удовлетворять собственные потребности за счёт окружающих, посредством манипулирования ими, будет склонен к поиску социальной поддержки в разрешении сложной ситуации. Совладанию со стрессом такой личности будет способствовать копинг-стратегия «дистанцирование», так как такой личности свойственны холодность,

неспособность выстраивать доверительные отношения, эмоциональная отчужденность (И. В. Пономарева, 2013).

В семьях подростков с самостоятельностью преобладают такие особенности детско-родительских отношений, которые создают условия, способствующие нормальному развитию личности ребенка. Реализация продуктивного семейного совладания позитивно сказывается на семейном функционировании: происходит разрешение проблемы, ослабление уровня напряжения, тревоги, дискомфорта, обеспечение членов семьи продуктивностью, хорошим здоровьем, благополучием. Эффективное совладание возможно благодаря сознательной и самостоятельной оценке ситуации, осмысленному переживанию стрессовых ситуаций и «выбору способов поведения при стрессе, адекватных личностным особенностям человека и ресурсам семьи» [65]. В случае, если проблема сразу не может быть разрешена, возможны новое осмысление ситуации и новая оценка себя в ситуации, цель которых в изменении отношения членов семьи к проблеме, позитивное переосмысление происходящего [64].

Итак, семейное совладание выступает в качестве системы тесных взаимосвязей индивидуальных копинг-усилий членов семьи. Продуктивность/непродуктивность совладания семьи со сложными условиями и кризисами опосредует качественные характеристики семейного функционирования, жизнедеятельность семьи в целом.

Семейное совладающее поведение включает, помимо основных, супружеские (диадические) стили совладания, которые рассматриваются как способы преодоления стрессов и трудностей и как важнейший ресурс жизнестойкости и стабильности семейной системы [71]. В качестве стратегий совладающего поведения внутри супружеских отношений выступают: совместный поиск информации, совместные обсуждения при принятии решений, равномерное распределение между партнерами деятельности, поддержка при возникновении трудностей, помощь в принятии ситуации, понимание, взаимная солидарность, вера в партнера и т. д. [69; 70].

«Супружеская пара реагирует на стресс как единая система» [159]. При совладании со сложной ситуацией переживаемая кем-то из супругов сложная ситуация активизирует навыки совладания обоих партнёров либо одного из них. Копинг-поведение в супружеской паре характеризуется как сочетание индивидуальных и совместных усилий (Е. В. Куфтяк, 2011). Взаимоотношения между супругами и стратегии совместного (диадического) копинга в значительной мере определяют характер взаимодействия в семье, регулируют семейную жизнедеятельность. Эффективный совместный копинг снижает воздействие стрессора и усиливает уровень благополучия семьи, чувство единения супругов.

Доминирующая гиперпротекция матерей, выступающая основной предпосылкой формирования манипулятивной личностной беспомощности, проявляется в максимальном и некритичном удовлетворении потребностей ребёнка. Необходимость реализации данного стиля матери аргументируют исключительностью ребёнка, его неспособностью к самостоятельности, безучастным отношением к воспитанию ребёнка или полным отсутствием отца [141]. Руководствуясь этим, мы предполагаем, что отец в такой семье при решении проблем склонен к самоотстранению и избегающему стилю совладания. Для снятия внутреннего напряжения и дискомфорта проявляют враждебность (конфронтационный стиль) родители при противоречивом воспитании, актуализирующем защитный тип личностной беспомощности, и при жестоком обращении с детьми, провоцирующем формирование адаптивной личностной беспомощности. Проявление непоследовательности в поощрениях и наказаниях, отсутствие согласованности между супругами относительно воспитания детей может быть вызвано недовольством друг другом [по 50]. Реализация различных воспитательных воздействий продиктована неразрешёнными конфликтами в супружеской сфере. Причинами искажения типа семейного воспитания в сторону жестокого обращения могут выступать претензии, неудовлетворённость между супругами [144]. При таких взаимоотношениях сходство ребёнка с одним из

родителей служит предпосылкой для использования вторым родителем ребёнка в качестве «мишени» для вымещения собственного конфликта с партнёром [144].

Стратегии супружеского совладания влияют на отношения в паре, на функциональное состояние и жизнедеятельность семьи, характер данного влияния – как отрицательный, так и положительный. Собственные проблемы и возможное напряжение, связанное с подростком, обуславливают реализацию супругами различных стратегий совладающего поведения. Согласованное и продуктивное разрешение конфликтов между партнёрами способствует формированию благополучной среды для роста и развития всех членов семейной системы.

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что комплексные характеристики личности, самостоятельность и личностная беспомощность, определяя особенности способов разрешения трудностей, обуславливают выбор субъектом совладающих стратегий поведения. Семейное совладание с трудностями, в том числе диадический копинг, оказываются различным в семьях подростков с личностной беспомощностью и в семьях подростков с самостоятельностью. Члены семьи подростка с личностной беспомощностью, сталкиваясь со сложными жизненными ситуациями, склонны к отрицанию существования трудностей, к откладыванию решения проблемы, использованию несогласованного копинга или вовсе не видят выхода из сложившейся ситуации, проявляя несовладание.

Представленные теоретические выводы являются предпосылками сравнительного изучения особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью в эмпирическом плане. Выявление и понимание семейного совладания с трудностями в семьях подростков с личностной беспомощностью позволит решить задачу развития совладающего поведения последних.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ ПОДРОСТКОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ**

### **2.1. Организация исследования**

Общая схема эмпирического исследования определялась целью работы: выявить особенности совладающего с трудностями поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью.

В соответствии с целью исследования выборку составили испытуемые подросткового возраста и их родители. Выбор данного возрастного этапа был обусловлен психологическими особенностями подростков, которые делают его сенситивным для становления, развития и проявления личностной беспомощности. Подростничество характеризуется формированием «Я-концепции», устойчивого мировоззрения и чувства взрослости; на данном этапе решается задача личностного самоопределения и достижения индивидуальной идентичности (Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн, Ж. Пиаже, Э. Шпрангер, Д. Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.). Способы преодоления проблем и трудностей у подростков приобретают черты собственно личностных, самостоятельных решений [106]. В определении хронологических границ подросткового возраста мы придерживались возрастной периодизации, принятой решением Международного симпозиума по возрастной физиологии в 1965 г., где рассматриваемый возрастной этап ограничивается 13-16 годами для мальчиков, 12-15 годами для девочек [77].

Базой эмпирического исследования (в период с 2016 по 2017 г.) выступили муниципальные автономные общеобразовательные учреждения средние общеобразовательные школы г. Челябинска Челябинской области. Выборку испытуемых составили обучающиеся 7 – 10 классов (всего 525 человек на разных этапах исследования, из них 13-14 лет – 266 человек, 15-16

лет – 259 человек), а также их родители (142 человека). Данные выборки исследования приведены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Сводные данные выборки исследования

№	Категория испытуемых	Пол (количество испытуемых)		Общее количество испытуемых
		Мужской	Женский	
1	Общее количество подростков	261	264	525
2	Подростки с самостоятельностью	56	53	109
3	Подростки с личностной беспомощностью	81	108	189
	- защитного типа	14	20	34
	- адаптивного типа	11	16	27
	- манипулятивного типа	17	11	28
	- смешанного типа	39	61	100
4	Подростки с промежуточными значениями	124	103	227
5	Общее количество родителей	71	71	142
6	Родители подростков с самостоятельностью	39	39	78
7	Родители подростков с личностной беспомощностью	32	32	64
	- подростков с личностной беспомощностью адаптивного типа	12	12	24
	- подростков с личностной беспомощностью защитного типа	10	10	20
	- подростков с личностной беспомощностью манипулятивного типа	10	10	20

В соответствии с поставленными в работе задачами исследование особенностей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью включало в себя реализацию нескольких этапов.

Первый этап заключался в проведении диагностики личностной беспомощности и самостоятельности (методика диагностики личностной беспомощности, Д. А. Циринг, М. О. Климова). Методика позволяет оценить выраженность личностной беспомощности / самостоятельности у респондентов по следующим характеристикам: крайняя выраженность самостоятельности (1 стен), самостоятельность (от 2-ух до 4-ёх стен), промежуточные значения методики (от 5 до 6 стен), личностная

беспомощность (от 7 до 9 стен), крайне выраженная личностная беспомощность (10 стен). Подростки с низкими показателями по шкалам методики (1-3 стена) вошли в группу «самостоятельные подростки», респонденты с высокими показателями (8-10 стен) – в группу «подростки с личностной беспомощностью». Итак, полученные нами данные в результате диагностики позволили сформировать три группы испытуемых: самостоятельные подростки, подростки с личностной беспомощностью и с промежуточными значениями. В дальнейших этапах исследования принимали участие контрастные группы испытуемых с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Подростки с личностной беспомощностью были распределены по подгруппам в зависимости от типа беспомощности: манипулятивная, защитная, адаптивная. Типология и диагностические критерии типов личностной беспомощности предложены в диссертационном исследовании И. В. Пономаревой [99]. Диагностическим показателем манипулятивного типа личностной беспомощности выступает уровень макиавеллизма личности (методика исследования макиавеллизма личности, В. В. Знаков), защитного типа – показатели психологических защит (методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Келлерман), а адаптивного – субъективный показатель удовлетворённости личности (шкала семейной адаптации и сплочённости – З, Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави) [99]. Кроме того, в рамках первого этапа нами были выделены две группы родителей, принявших участие в исследовании, – родители беспомощных подростков и родители самостоятельных.

Проведение второго этапа исследования предполагало сравнительный анализ совладающего поведения среди подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Исследование совладающего поведения проводилось по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях (опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой),

способов преодоления негативных ситуаций (адаптированная С. С. Гончаровой версия Бернского опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»), стилей совладающего поведения и копинг-стратегий (опросник «Юношеская копинг-шкала», адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Э. Фрайденберга и Р. Льюис). Выбор данных методик диагностики совладающего поведения обусловлен возрастной спецификой испытуемых, а также возможностью всестороннего изучения особенностей копинг-поведения личности в трудных и проблемных ситуациях. В результате реализации второго этапа исследовательской работы были выявлены специфические особенности совладающего поведения у обозначенных подгрупп испытуемых.

Третий этап эмпирического исследования был направлен на изучение особенностей совладания с трудными ситуациями подростками с личностной беспомощностью различного типа. Защитный, адаптивный и манипулятивный типы личностной беспомощности, отличающиеся по своему психологическому содержанию, предполагают различные поведенческие реакции субъекта в ответ на стрессовые воздействия. Сравнение показателей совладающего поведения у подростков с различной личностной беспомощностью позволило выявить его специфические черты у испытуемых изучаемых подгрупп.

Четвёртый этап данного исследования был посвящён изучению особенностей совладающего поведения родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. В рамках данного этапа нами был проведён сравнительный анализ супружеского копинга (опросник «Супружеский копинг», М. Боуман, адаптация Е. В. Куфтяк) и основных стилей совладания (методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», Н. Эндлер, Д. Паркер, адаптация Т. Л. Крюковой) в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

На заключительном, пятом этапе было проведено исследование стилей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью.

Семейное совладание, выступающее как интегративная характеристика семьи, включает стили совладания подростков с различным типом личностной беспомощности и их родителей.

Диагностика на всех этапах исследования проводилась в групповой форме. Тестирование подростков осуществлялось в привычной учебной обстановке, родителей – на организованных родительских собраниях. Процесс обследования детей и родителей осуществлялся с соблюдением этических принципов проведения психодиагностики и психологического исследования, а именно: принцип уважения, конфиденциальности, добровольного согласия испытуемых, ответственности и компетентности. Также испытуемым предоставлялась возможность ознакомиться с результатами исследования и получить необходимые разъяснения.

## **2.2. Методы изучения личностной беспомощности и её типов**

С целью выявления личностной беспомощности и самостоятельности мы использовали методику диагностики указанных характеристик, разработанную Д. А. Циринг и М. О. Климовой (Приложение 4). Методика является стандартизированным опросником, который может применяться при индивидуальном и групповом обследовании. Опросник позволяет выявить общий уровень личностной беспомощности / самостоятельности, а также содержание их компонентов. Утверждения, представленные в методике, содержат описание ситуаций, касающихся основных сфер деятельности подростков, – учебная деятельность, межличностное общение, взаимодействие с родителями. Набор утверждений опросника разделён на четыре шкалы сообразно структуре личностной беспомощности: «волевой компонент», «мотивационный компонент», «когнитивный компонент», «эмоциональный компонент» [53]. Обозначенные шкалы позволяют конкретизировать содержательно компоненты личностной беспомощности по ряду показателей. Шкалу «волевой компонент» составляют такие показатели

как «нерешительность, несамостоятельность, низкая настойчивость, низкое самообладание, робость» [53]. Показателями «мотивационного компонента» являются: «внешний локус контроля, мотивация избегания неудач, низкий уровень притязаний, низкая самооценка» [53]. На показателях малой продуктивности дивергентного мышления, пессимистического атрибутивного стиля, ригидности мышления основан «когнитивный компонент». Шкала «эмоциональный компонент» включает следующие характеристики: астения, повышенная тревожность, склонность к депрессии, эмоциональная неустойчивость [53].

Исследование типов личностной беспомощности осуществляется по ряду показателей. Диагностическим показателем манипулятивного типа личностной беспомощности выступает уровень макиавеллизма личности («Методика исследования макиавеллизма личности», В. В. Знаков). Психологический опросник позволяет выявить склонность субъекта к манипулированию другими людьми в межличностных отношениях, а также макиавеллистские установки и убеждения испытуемого. Методика состоит из двадцати пунктов. Суммарный показатель ответов испытуемого, выражающего степень согласия или несогласия с представленными утверждениями, позволяет судить о выраженности макиавеллизма.

Защитный тип личностной беспомощности диагностируется по показателям выраженности психологических защит замещения и регрессии при помощи методики «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Р. Конте). Опросник позволяет диагностировать восемь механизмов психологической защиты личности, которые формируют восемь шкал. Выявленная иерархия системы психологических защит личности включает набор психологических защитных механизмов, которые связаны между собой и встроены в структуру личности [100]. Согласно результатам исследования И. В. Пономаревой выраженность механизмов защиты замещения и регрессии позволяет диагностировать защитный тип личностной беспомощности [99].

Субъективный показатель удовлетворённости условиями семейной жизни свидетельствует об адаптированности испытуемого и позволяет диагностировать адаптивный тип личностной беспомощности. Измерение удовлетворённости семейной жизнью проводится с помощью опросника «Шкала семейной адаптации и сплочённости-3», авторы Д. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави. Методика позволяет проанализировать, как испытуемые воспринимают свою семью, которую они имеют на сегодняшний день, и какой бы они хотели её видеть в будущем. Расхождение между реальным восприятием и идеальными оценками определяет степень удовлетворенности существующей семейной системой. Высокая разница в оценках указывает на неудовлетворенность существующей семейной системой, а низкая – на высокую степень удовлетворённости семейными условиями.

Опираясь на выделенные И. В. Пономаревой уровни выраженности диагностических показателей типов личностной беспомощности, было сформировано три группы подростков с различной личностной беспомощностью: манипулятивной, адаптивной, защитной.

### **2.3. Методы исследования совладающего поведения**

В соответствии с целью и задачами диссертационного исследования, необходимо выявить особенности совладающего поведения у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью и их родителей. Методики диагностики совладающего поведения были подобраны, исходя из специфики изучаемого явления и возраста испытуемых, а также на основе анализа теоретических и психодиагностических литературных источников.

Исследование совладающего поведения у подростков проводилось при помощи методики «Способы преодоления негативных ситуаций», адаптированной С. С. Гончаровой версии Бернского опросника; опросника «Юношеская копинг-шкала», адаптированного Т. Л. Крюковой варианта

методики Э. Фрайденберга и Р. Льюис. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой, позволил выявить особенности совладающего поведения у подростков и их родителей. Также копинг-поведение родителей изучалось при помощи опросника «Супружеский копинг», автор М. Боуман, адаптация Е. В. Куфтяк; методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», авторы Н. Эндлер, Д. Паркер, адаптация Т. Л. Крюковой.

Перейдём к описанию указанных и использованных в диссертационной работе методов эмпирического исследования совладающего поведения.

Методика «Способы преодоления негативных ситуаций» направлена на изучение способов и стратегий психологического преодоления негативных ситуаций. Опросник состоит из двадцати пяти утверждений, описывающих способы поведения при столкновении с трудностями. Испытуемому предлагается определить, насколько часто он прибегает к данным способам преодоления. Каждое из утверждений относится к одной из пяти шкал, исключение составляют два утверждения, входящие одновременно в две шкалы. Испытуемые, набравшие большее количество баллов по первой шкале «Поиск поддержки», характеризуются экстернальным локусом контроля, склонны в сложных ситуациях обращаться к социальным ресурсам. Вторая шкала «Повышение самооценки» диагностирует направленность усилий человека на повышение собственной самооценки при помощи акцентирования внимания на прошлых достижениях и успехах. Шкала «Самообвинение» характеризует процесс преодоления трудностей с точки зрения пассивности испытуемого, его пессимистического настроения, сочетающегося с обвинением и принятием самого себя. Следующая шкала «Анализ проблемы» подразумевает стремление субъекта к поиску выхода из сложившихся обстоятельств. Стратегия позволяет обрести чувство контроля над ситуацией. И пятая шкала опросника «Поиск виновных» в отличие от «Самообвинения» предполагает направленность обвинения не на себя, а на других, на внешние обстоятельства. С целью получения первичных «сырых» баллов по шкале

нужно суммировать ответы испытуемого на каждый пункт, входящий в шкалу в соответствии с ключом. После подсчёта «сырые» баллы переводятся в стены и определяется уровень выраженности того или иного способа преодоления негативных ситуаций (низкий, средний, высокий) [30].

Другой методикой, направленной на выявление совладающего поведения у подростков, используемой в данной работе, является опросник «Юношеская копинг-шкала», адаптированный Т. Л. Крюковой вариант Э. Фрайденберга и Р. Льюис. Из предложенных семидесяти девяти утверждений образуются восемнадцать шкал («Решение проблемы», «Работа, достижения», «Духовность», «Позитивный фокус», «Игнорирование», «Уход в себя», «Чудо», «Разрядка», «Самообвинение», «Беспокойство», «Несовладание», «Отвлечение», «Активный отдых», «Социальная поддержка», «Друзья», «Принадлежность», «Общественные действия», «Профессиональная помощь») [62]. Опросник предполагает два варианта использования: выяснение особенностей совладания с трудностями индивидом в целом и определение способов преодоления конкретной проблемы, называемой испытуемым и вызывающей у него беспокойство.

Обработка результатов исследования совладающего поведения заключается в подсчёте «сырых» баллов по каждой шкале, после чего баллы переводятся по соответствующим таблицам в стандартные и отображаются в виде профиля. Границы выраженности копинг-стратегий, частоты их использования представлены тремя уровнями: высокий, средний, низкий [62].

Опросник «Копинг-стратегии», созданный Р. Лазарусом и адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой применялся для диагностики совладающего поведения у подростков и их родителей. Данная методика состоит из пятидесяти вопросов и имеет 8 шкал: «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Избегание», «Планирование решения проблемы», «Позитивная переоценка» [62].

При обработке результатов при помощи специального ключа «сырые» оценки по каждой шкале переводятся в стандартные. Частота применения той или иной копинг-стратегии определяется высоким, средним или низким уровнями [62].

С целью изучения особенностей совладания родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью применялся опросник «Супружеский копинг», автор М. Боуман, в адаптация Е. В. Куфтык. Данная методика, предназначенная для испытуемых старше восемнадцати лет, включает шестьдесят четыре утверждения, которые объединены в пять шкал. Утверждения опросника содержат способы и действия, при помощи которых супруги разрешают семейные трудности. Шкалы опросника определяют пять совладающих в супружеских взаимоотношениях стратегий: «конфликтный стиль», «самообвинение», «позитивный стиль», «эгоистический стиль», «избегание» [67]. Обработка результатов предполагает подсчёт общего количества баллов по каждой из шкал [67].

Методика Н. Эндлера и Д. Паркера «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т. Л. Крюковой использовалась нами для выявления общего стиля совладания у родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Опросник включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и имеет целью определение доминирующих копинг-стратегий у субъекта. Представленные в опроснике сорок восемь пунктов образуют пять шкал, отражающих стилевые особенности совладающего поведения. Так, методика позволяет выявить «три стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, копинг, ориентированный на избегание» (подразделяется на два субстиля «Отвлечение» и «Социальное отвлечение») [59]. При обработке результатов баллы, поставленные испытуемыми, суммируются в соответствии с ключом.

## 2.4. Методы математической обработки данных

Статистическая обработка полученных эмпирического материала осуществлялась с помощью компьютерной программы IBM SPSS Statistics 20.0.

- «Методы первичной описательной статистики – это числовые показатели, характеризующие особенности распределения признака, измеренного на выборке, в частности, отражающие уровень выраженности измеряемого свойства и степень его изменчивости» [87; 88]. В данном исследовании использовались описательные статистики: среднее, дисперсия, стандартное отклонение.
- Непараметрический U-критерий Манна-Уитни, предназначенный сравнить значения признака, полученного при изучении двух выборок (независимых), «позволяет сравнивать показатели, измеренные в ранговой и метрических шкалах» [88]. Критерий позволил обнаружить различия в показателях совладающего поведения у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.
- «Непараметрический метод сравнения Н-Краскала-Уоллеса позволяет обнаружить различия в нескольких (более двух) выборках по уровню выраженности изучаемого признака» [88]. Данный метод позволил выявить различия в трёх группах подростков с манипулятивной, адаптивной, защитной личностной беспомощностью.
- Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA – метод сравнения нескольких (более двух) выборок по признаку, измеренному в метрической шкале [87; 88]. Метод также позволяет сравнить выборки более чем по одному основанию. В нашем случае было произведено деление выборок родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью на несколько номинативных переменных: мать подростка с личностной беспомощностью, отец подростка с личностной беспомощностью, мать подростка с самостоятельностью, отец подростка с

самостоятельностью. Далее проводилось сравнение особенностей совладающего поведения в выделенных группах.

- Дискриминантный анализ применялся как метод прогнозирования зависимой переменной (номинативного признака) и «позволил решить следующие задачи в работе: предсказание зависимой переменной, которой является номинативный признак; определение того, какие независимые переменные лучше всего подходят для предсказания зависимой переменной» [88].

### **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ ПОДРОСТКОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ**

#### **3.1. Анализ результатов исследования совладающего поведения подростков с личностной беспомощностью**

В теоретической части данного исследования было выдвинуто предположение, что комплексные характеристики личности, самостоятельность и личностная беспомощность, обуславливая особенности разрешения жизненных трудностей, определяют применение субъектом совладающих стратегий. Для эмпирического подтверждения выдвинутых положений было проведено исследование особенностей совладающего поведения у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Для изучения особенностей совладающего поведения были сформированы группы испытуемых с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Выборки формировались на основе результатов выявления личностной беспомощности у подростков: испытуемые с низкими показателями по шкалам методики диагностики личностной беспомощности (Д. А. Циринг, М. О. Климова) вошли в группу «самостоятельные», подростки с высокими показателями – в группу «беспомощные». Объём выборки на данном этапе исследования определялся 294 подростками, среди которых с самостоятельностью – 91 испытуемый, с личностной беспомощностью – 115 испытуемых и с промежуточными значениями – 88. В дальнейших этапах исследования участвовали испытуемые с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Кроме того, из группы подростков «беспомощные» были сформированы выборки подростков с личностной беспомощностью различного типа. Формирование выборок происходило по следующим диагностическим

показателям: склонность к манипулятивному поведению (манипулятивный тип личностной беспомощности), выраженность механизмов психологической защиты в виде регрессии и замещения (защитный тип личностной беспомощности) и удовлетворённость семейными взаимоотношениями (адаптивный тип личностной беспомощности) (Пономарева, 2013). В результате были сформированы выборки подростков с признаками манипулятивной (N=28), защитной (N=34) и адаптивной личностной беспомощности (N=27), а также испытуемые с промежуточными значениями (N=26). Описательные статистики по результатам проведённой диагностики для всей выборки в целом, а также для групп подростков с самостоятельностью, личностной беспомощностью, в том числе личностной беспомощностью различного типа, представлены в приложениях 1- 3.

Изучение совладающего поведения происходило в группах самостоятельных и беспомощных подростков, а также в группах подростков с различным типом личностной беспомощности. Исследование в выделенных группах подростков включало в себя изучение 1) предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях (опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой), 2) способов преодоления негативных ситуаций (адаптированная С. С. Гончаровой версия Бернского опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»), 3) стилей совладающего поведения и копинг-стратегий (опросник «Юношеская копинг-шкала», адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Э. Фрайденберга и Р. Льюис). Сравнительный анализ копинг-поведения респондентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью проводился с использованием критерия U-Манна-Уитни. Статистическим методом сравнения совладающего поведения подростков с личностной беспомощностью различного типа выступил критерий Н-Краскала-Уоллесса (для трёх независимых выборок).

В ходе проведенного исследования предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях с помощью опросника Р. Лазаруса

были выявлены значимые различия в группах самостоятельных (N=91) и беспомощных (N=115) подростков по шести шкалам (рисунок 3.1; таблица 3.1).

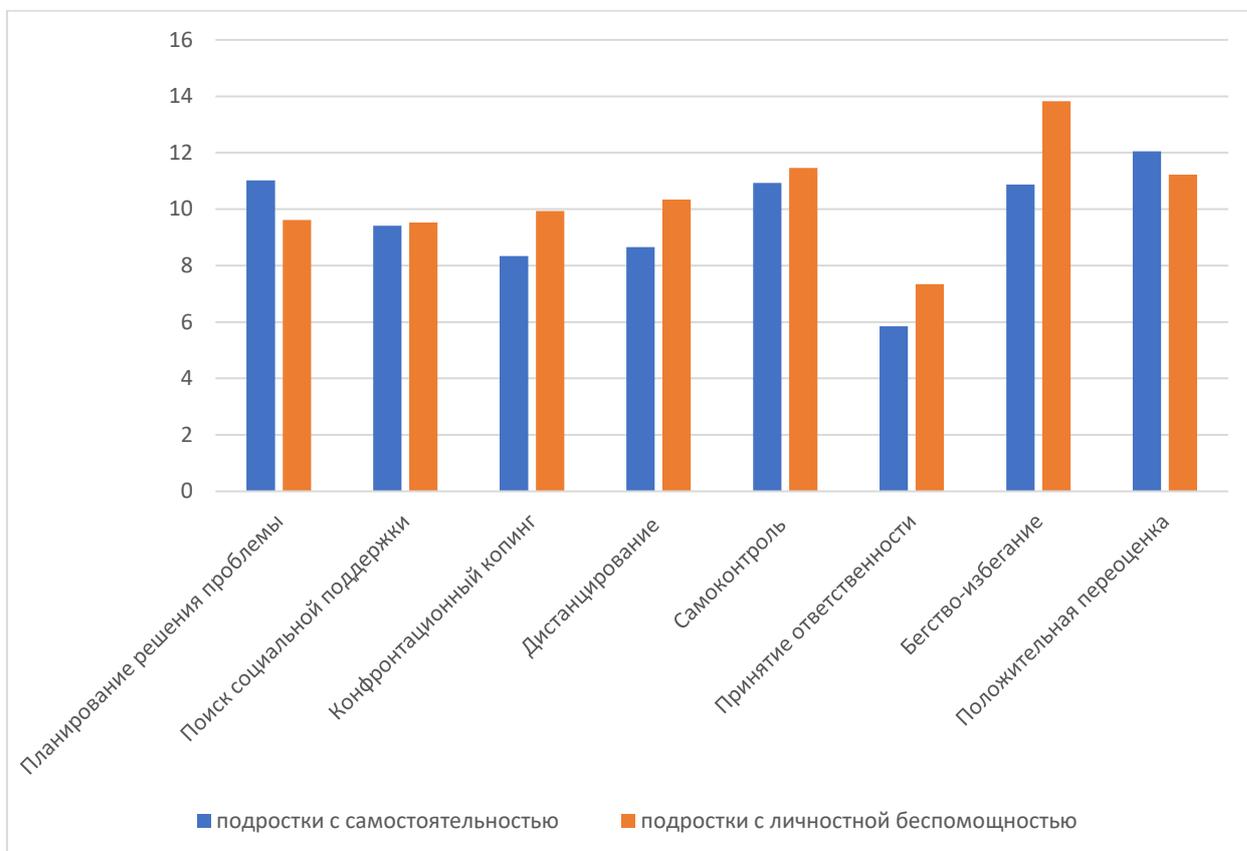


Рис. 3.1. Соотношение средних значений по показателям совладающего поведения в подгруппах подростков с личной беспомощностью и самостоятельностью (опросник «Копинг-стратегии», Р. Лазарус)

Таблица 3.1

Сравнительный анализ показателей совладающего поведения подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью (опросник «Копинг-стратегии», Р. Лазарус)

Название копинг-стратегий	Средний ранг		U	p
	ЛБ	С		
<b>Проблемно-фокусированный копинг</b>				
Планирование решения проблемы	92,37	<b>117,56</b>	3953,0	<b>0,002</b>
<b>Использование социальной поддержки</b>				
Поиск социальной поддержки	105,01	101,59	5059,0	0,682
<b>Эмоционально-фокусированный копинг</b>				
Конфронтационный копинг	<b>116,31</b>	87,31	3759,0	<b>0,000</b>
Дистанцирование	<b>119,53</b>	83,24	3388,5	<b>0,000</b>
Самоконтроль	108,59	97,07	4647,0	0,166
Принятие ответственности	<b>116,96</b>	86,49	3685,0	<b>0,000</b>
Бегство-избегание	<b>119,54</b>	83,23	3387,5	<b>0,000</b>
Положительная переоценка	95,36	<b>113,79</b>	4296,5	<b>0,027</b>
<b>Условные обозначения:</b>				
ЛБ – подростки с личностной беспомощностью				
С – подростки с самостоятельностью				

Совладание с трудностями происходит по-разному у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Авторы методики (R. Lazarus, S. Folkman, 1985) объединяют копинг-стратегии в три группы: проблемно-фокусированный копинг (одна шкала), поиск и использование социальной поддержки (одна шкала), регулирование эмоций (шесть шкал). Такое разделение позволяет говорить, что самостоятельные испытуемые чаще прибегают к использованию проблемно-ориентированных стратегий, в то время как подростки с личностной беспомощностью используют эмоционально-фокусированные копинги. Значимых различий в применении стратегий, направленных на поиск и использование социальной поддержки, между испытуемыми обозначенных групп не было выявлено.

Проблемно-ориентированный копинг предполагает анализ проблемной ситуации и путей её разрешения, планирование и реализацию действий, мобилизацию усилий для решения проблемы. Действия самостоятельных подростков направлены на поиск возможных способов эффективного решения

задачи, которые включают контроль ситуации, распределение времени, планирование и исполнение активных действий. Самостоятельные подростки в большей мере склонны к привлечению опыта совладания с подобными проблемными ситуациями в прошлом. Планирование решения проблемы как стратегия совладающего поведения реже используется подростками с личностной беспомощностью ( $U=3953,0$ ,  $p=0,002$ ). Реализация данной копинг-стратегии подразумевает проблемно-ориентированные усилия по изменению ситуации, выработку определённого плана по разрешению задачи, реализацию его и внесение необходимых изменений в зависимости от конкретных условий. Субъекты с личностной беспомощностью обнаруживают менее развитую способность реализовывать и корректировать программу действий в соответствии с требованиями ситуации.

Эмоционально-ориентированное совладание, направленное на редуцирование эмоционального напряжения, включает в себя шкалы: «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «самоконтроль», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «положительная переоценка» [по 62].

Подросткам с личностной беспомощностью больше свойственны способы разрешить сложную ситуацию путем конфронтации ( $U=3759,0$ ,  $p=0,000$ ). Конфронтационная стратегия предполагает не столько целенаправленную поведенческую активность по решению проблемы, сколько осуществление действий, направленных на отреагирование негативных эмоций или на изменение ситуации. Субъект, реализующий данную стратегию совладания, склонен к проявлению неоправданного упорства, враждебности и конфликтности.

Различия высокой значимости между сравниваемыми группами обнаружены по показателю дистанцирование ( $U=3388,5$ ,  $p=0,000$ ). Личностно беспомощные подростки, предпочитающие данную копинг-стратегию, при совладании с трудностями чаще прилагают когнитивные усилия с целью отделиться от ситуации и уменьшить её значимость. Совладающее с

трудностями поведение посредством дистанцирования сопровождается сменой вида деятельности, погружением в решение других задач. Свойственное подросткам с личностной беспомощностью искажение восприятия происходящего как неподдающегося контролю объясняет их пассивное поведение, нежелание осуществлять действия, направленные на разрешение проблемной ситуации, стремление отдалиться от трудностей.

Принятие ответственности за проблему на себя, признание личной роли в возникшей сложной ситуации как совладающая стратегия поведения значимо чаще используется в подростковом возрасте субъектами с личностной беспомощностью, чем их самостоятельными сверстниками ( $U=3685,0$ ,  $p=0,001$ ). Данная копинг-стратегия предполагает в том числе принятие ответственности за проблемы, решение которых неподвластно человеку и находящееся за пределами его возможностей. Д. А. Циринг, исследуя атрибутивный стиль как составляющую когнитивного компонента личностной беспомощности, отмечает, что беспомощные объясняют происходящие с ними события с пессимистической точки зрения, а причиной плохих событий является сам подросток, а не внешний мир [141]. Принимая во внимание особенности объяснения событий субъектами с личностной беспомощностью, мы можем интерпретировать использование такими субъектами стратегии совладания «Принятие ответственности». Подростки с личностной беспомощностью, в сложной ситуации склонные к самообвинению, поиску причины случившегося в себе и своём поведении, значимо чаще принимают ответственность на себя, даже если проблема оказывается неподвластной их влиянию. Полученные данные согласуются с точкой зрения Р. Лазаруса, который показывает, что частое, чрезмерное использование копинг-стратегии «Принятие ответственности» связано с чувством подавленности и депрессивными переживаниями, которые также свойственны субъектам с личностной беспомощностью [171].

К стратегии «Бегство-избегание» в напряжённых, сложных ситуациях значимо реже прибегают самостоятельные подростки ( $U=3387,5$ ,  $p=0,000$ ).

Такие подростки проявляют бóльшую поисковую активность в процессе решения проблем, обнаруживают способность изменять свой образ действий в зависимости от требований конкретной ситуации, пробуют больше вариантов действий, направленных на решение задачи. Внешне реализация данной копинг-стратегии может проявляться в поведении, которое обычно не свойственно человеку: внезапная, неоправданная активность или наоборот нехарактерная пассивность, направленные на отвлечение от задачи, избегание трудностей. Такое поведение отражает внутреннюю напряжённость, свидетельствует о слабом понимании своего актуального состояния. Подростки с личностной беспомощностью стараются не думать о проблеме, уменьшают значимость или вовсе отрицают её существование.

Положительная переоценка ситуации как копинг-стратегия чаще используется самостоятельными подростками ( $U=4296,5$ ,  $p=0,027$ ). В стрессовых условиях усилия субъекта направлены на создание положительного смысла ситуации, поиск пользы в происходящем, извлечение выводов из случившегося. В исследовании М. С. Замышляевой подтверждён тот факт, что оптимизм способствует продуктивному совладанию с трудностями при помощи положительной переоценки, планирования решения проблемной ситуации, опоры на социальную поддержку [44]. Оптимистический атрибутивный стиль, отличающий самостоятельных подростков от их сверстников с личностной беспомощностью, выступает предиктором положительного переосмысления сложной ситуации.

Применение субъектами с личностной беспомощностью при совладании с трудностями разного рода совладающих стратегий поведения, подвело нас к необходимости сравнительного анализа совладающего поведения в группах подростков с различными типами личностной беспомощности: манипулятивный ( $N=28$ ), защитный ( $N=34$ ) и адаптивный ( $N=27$ ). Сравнение представлено в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Сравнительный анализ показателей совладающего поведения подростков с различными типами личностной беспомощности (опросник «Копинг-стратегии», Р. Лазарус)

Название копинг-стратегий	Средний ранг			Н	р
	МТ	ЗТ	АТ		
<b>Проблемно-фокусированный копинг</b>					
Планирование решения проблемы	32,46	41,44	<b>58,15</b>	7,616	<b>0,001</b>
<b>Использование социальной поддержки</b>					
Поиск социальной поддержки	33,38	<b>56,2</b>	45,68	5,873	<b>0,004</b>
<b>Эмоционально-фокусированный копинг</b>					
Конфронтационный копинг	33,09	<b>49,56</b>	46,12	5,794	<b>0,004</b>
Дистанцирование	41,54	42,21	43,3	0,559	0,574
Самоконтроль	38,52	36,76	<b>56,88</b>	6,287	<b>0,003</b>
Принятие ответственности	38,77	41,67	<b>52,78</b>	3,595	<b>0,032</b>
Бегство-избегание	47,3	43,72	44,12	0,076	0,927
Положительная переоценка	34,82	47,02	<b>51,78</b>	5,913	<b>0,004</b>
<b>Условные обозначения:</b>					
МТ – подростки с личностной беспомощностью манипулятивного типа					
ЗТ – подростки с личностной беспомощностью защитного типа					
АТ – подростки с личностной беспомощностью адаптивного типа					

Как видно из таблицы, обнаружены различия между подростками с личностной беспомощностью различного типа в выборе совладающих стратегий поведения. Подвергнув анализу средние значения (рисунок 3.2), обнаруживаем, что подростки с защитной и адаптивной личностной беспомощностью имеют более широкий репертуар копинг-стратегий, чем их сверстники с манипулятивной беспомощностью. Подростки с манипулятивной личностной беспомощностью, склонные к привлечению посторонних лиц в процесс достижения личных целей, прилагают минимум усилий для совладания с происходящим, а иногда и вовсе отказываются от попыток преодолеть трудности. Такие субъекты путём демонстрации беспомощного состояния, невозможности совладать с трудностями привлекают окружающих для удовлетворения личных потребностей, достижения определённых целей.

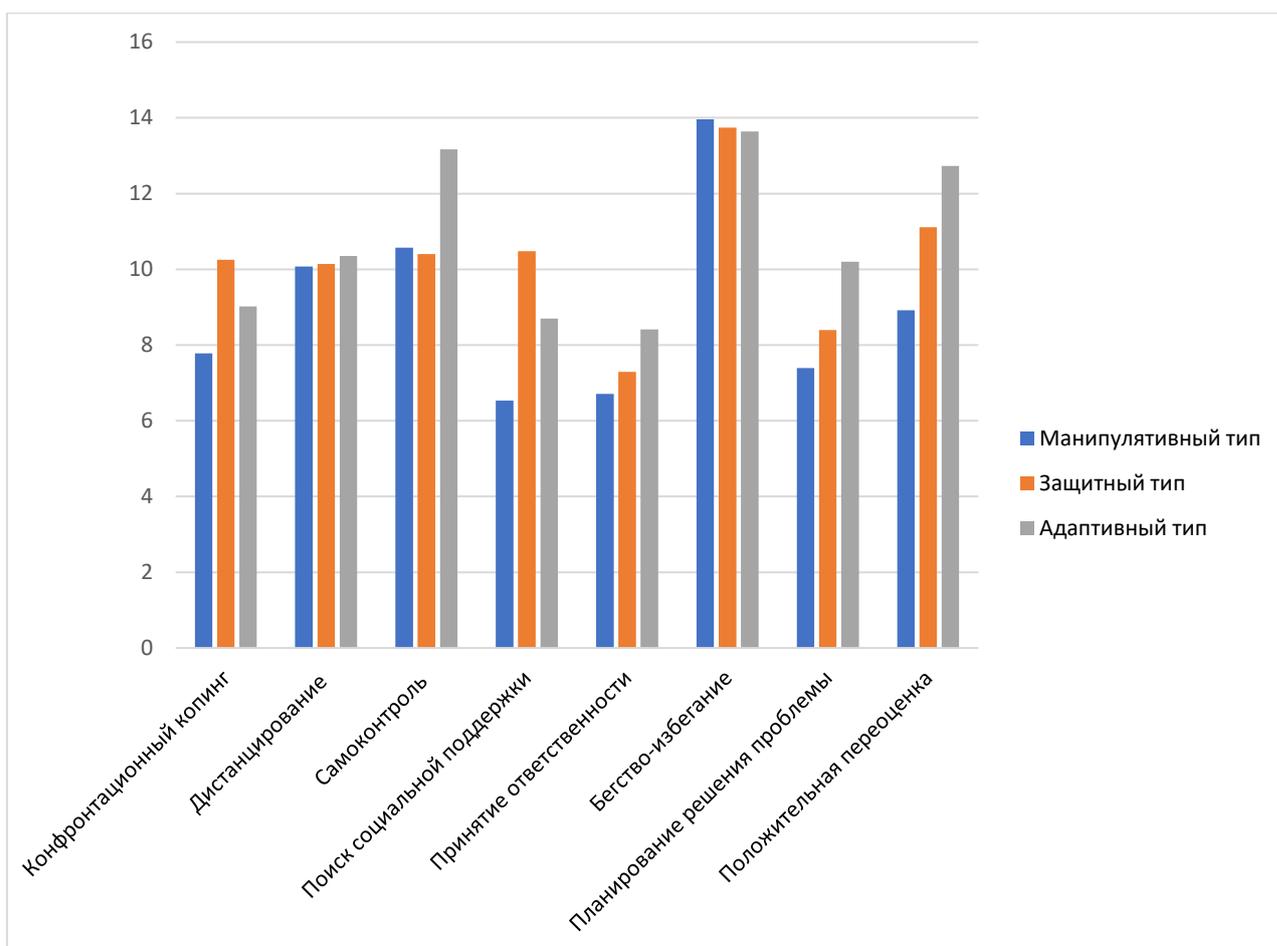


Рис. 3.2. Соотношение средних значений по показателям совладающего поведения в подгруппах подростков с различным типом личностной беспомощности (опросник «Копинг-стратегии», Р. Лазарус)

Нами отмечалось ранее, что подростки с личностной беспомощностью значительно чаще совладают с трудностями посредством использования копинг-стратегий «Дистанцирование» и «Бегство-избегание» нежели их самостоятельные сверстники (табл. 3.1). Тем не менее, анализируя результаты, полученные в группах подростков с различным типом личностной беспомощности, мы не обнаружили значимых различий по данным копингам, то есть подростки с личностной беспомощностью вне зависимости от типа при совладании с проблемной ситуацией чаще используют обозначенные копинг-стратегии, чем самостоятельные подростки.

Согласно полученным данным, подростки с защитной личностной беспомощностью чаще, чем испытуемые с адаптивной или манипулятивной

личностной беспомощностью совладают с трудностями с помощью стратегий «Конфронтационный копинг», «Поиск социальной поддержки» ( $N=5,794$ ,  $p=0,004$ ;  $N=5,873$ ,  $p=0,004$  соответственно). Решение сложной задачи подростком с личностной беспомощностью защитного типа путём конфронтации предполагает наличие враждебности, конфликтности и неоправданного упорства. Защитный тип личностной беспомощности характеризуется ярко выраженными механизмами психологической защиты – замещение и регрессия (Д. А. Циринг, 2010; И. В. Пономарева, 2013). Акцентуация защиты по типу замещение характеризует людей, склонных к импульсивности, раздражительности, грубости, вспыльчивости [31]. Данные соотносятся с результатами исследования эмоциональной сферы подростков с личностной беспомощностью, где отмечается, что таким подросткам характерны сложности контроля эмоций и поведения, аффективность, высокий уровень косвенной агрессии, недоверие и осторожное отношение к людям [141]. Так, поведение субъекта с защитным типом личностной беспомощности оказывается направлено на нейтрализацию травмирующего действия сложной жизненной ситуации посредством агрессивного ответа. Подросток, воспринимая ситуацию как угрожающую его благополучию, реагирует на неё наступательно и враждебно, замещение помогает снизить эмоциональное напряжение, но не приводит к достижению поставленной цели или разрешению ситуации.

Использование стратегии «Поиск социальной поддержки» связано с тем, что субъекты с защитной личностной беспомощностью, не выдерживая напряжения трудной жизненной ситуации, снижать беспокойство, чувство страха путём отката на предыдущие стадии своего развития, перехода к регрессивному поведению. Регрессия, характерная для данной категории подростков, проявляется в зависимости от настроений, потребности в стимуляции, утешении, податливости влиянию окружающих. Такие подростки в сложной ситуации направляют усилия на поиск поддержки, внешнего источника, способного решить их проблему. Р. Лазарус отмечает,

что чрезмерное использование стратегии «Поиск социальной поддержки» приводит к формированию негативного мнения о субъекте, а его возводит в рамки недееспособности, беспомощности [171].

Полученные данные согласуются с результатами исследования связи совладающего и защитного поведения, в котором обнаружена прямая связь между регрессией и стилем совладающего поведения «Социальное отвлечение» (Е. В. Лапкина, 2015). Данный стиль поведения предполагает наличие у человека желания отвлечься от проблемы при помощи общения с другими людьми. Применяя данный способ совладания, индивид направляет свою активность на взаимодействие с другими, в ходе которого может разрешить возникшую трудность. Инфантильные формы реагирования и отвлечение на общение, поиск поддержки помогают беспомощным подросткам уменьшить эмоциональный дискомфорт, уровень беспокойства в проблемной ситуации. Важно подчеркнуть, что частое неоправданное, беспричинное отвлечение на социальные взаимодействия не только не разрешает трудности, но и способствует их накоплению.

Тот факт, что подростки с защитной личностной беспомощностью прибегают к использованию несколько разноречивых, контрастных стратегий (конфронтация и поиск поддержки извне), нами объясняется тем, что данный тип беспомощности формируется при противоречивом стиле воспитания, которому свойственны разнонаправленные родительские воздействия на ребёнка: от потворствующей гиперпротекции до жесткого обращения [99; 141]. Поведение подростка в таких условиях отличается, с одной стороны, пассивной позицией, инфантилизацией, а с другой – выраженной враждебностью, связанной с внутренними эмоциональными переживаниями и мыслями о несправедливости.

Испытуемые подросткового возраста с адаптивной личностной беспомощностью в сложных жизненных ситуациях чаще используют копинг-стратегии «Самоконтроль», «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка» ( $N=6,287$ ,  $p=0,003$ ;

$N=3,595$ ,  $p=0,032$ ;  $N=7,616$ ,  $p=0,001$ ;  $N=5,913$ ,  $p=0,004$  соответственно). Регуляция своих эмоций и чувств, контроль за поведением характеризуют копинг-стратегию «Самоконтроль». Подросток с адаптивной личностной беспомощностью склонен к подавлению эмоциональных реакций в сложных ситуациях, сдерживанию своих действий с целью совладания с трудностью. Данный копинг оказывается продуктивным, если самообладание субъекта оправдано внешними условиями и способствует решению задачи. Однако, такой тип реагирования не позволит совладать с ситуацией в случае, когда человеку необходимо дать отпор собеседнику, проявить эмоциональную реакцию и заявить о своих намерениях. Так, подростки с личностной беспомощностью адаптивного типа, характеризующиеся удовлетворённостью сложными семейными условиями, предпочитают совладать с трудностями посредством регуляции собственного поведения и подавления эмоциональных реакций.

Обнаруженные на уровне статистической тенденции различия в применении копинг-стратегии «Принятие ответственности» позволяют говорить о том, что подросток с адаптивной личностной беспомощностью чаще использует указанную стратегию при совладании с трудностями. Данная копинг-стратегия предполагает оценку подростком своей роли в возникновении имеющихся трудностей. На подростка с личностной беспомощностью адаптивного типа родители возлагают повышенные требования, личность ребёнка и его потребности остаются не учтёнными. Последствиями семейных условий, характеризующихся жестоким обращением и повышенной моральной ответственностью, являются подмена ролей и эмоциональная нестабильность подростка [50]. Так, ребёнок в процессе адаптации к семейной ситуации вынужден примерять на себя роль взрослого и нести ответственность за возникающие проблемы. Следует отметить, что взятие чрезмерной ответственности за происходящее на себя, стремление нести ответ за сложные ситуации, решение которых находится за

пределами возможностей субъекта, могут привести к необоснованной самокритике и развитию депрессивности.

Подросткам с адаптивной личностной беспомощностью, преимущественно формирующейся в условиях повышенной моральной ответственности и жестокого обращения, свойственны педантичность, обязательность, строгое следование установленным правилам и одновременно неуверенность в себе и конформность [99]. Применение стратегии «Планирование решения проблемы» предполагает выработку определённого плана действий с целью разрешения надвигающейся проблемной ситуации. Подростки с личностной беспомощностью адаптивного типа стремятся решить проблемы, не соотнося их со своими возможностями, желая угодить окружающим. В условиях повышенной моральной ответственности подросток стремится «заслужить» родительскую любовь, оправдать их ожидания. Данный тип личностной беспомощности в большей мере предполагает планирование подростком своих будущих действий, предвидение препятствий и возможных реакций родителей. Рассматриваемая копинг-стратегия способствует снижению тревожности субъекта, так как предварительное составление плана решения проблемы формирует условную психологическую безопасность, помогает устранить внутренний эмоциональный дискомфорт.

Следующая стратегия совладающего поведения, применяемая значимо чаще подростками с адаптивной личностной беспомощностью, чем их сверстниками с защитной или манипулятивной личностной беспомощностью, – положительная переоценка. Использование данной копинг-стратегии предполагает усилия субъекта, направленные на создание положительной оценки проблемной ситуации, переосмысление травмирующего фактора. Положительная переоценка проблемы будет эффективной в случаях, когда внешние условия не зависят от стараний человека. Применение положительной оценки ситуации с целью отвлечься от решаемой задачи, обратить свои усилия в другое русло будут свидетельствовать о неэффективном совладании. Согласно И. В. Пономаревой, подросток с

адаптивной личностной беспомощностью характеризуется удовлетворённостью условиями семейной жизни [99]. Руководствуясь этим, мы признаём, что данная стратегия совладания оказывается необходимым условием для формирования адаптированности подростка к семейной системе. Положительная переоценка помогает ребёнку перестроить своё поведение и представления с целью эффективного приспособления к сложным семейным условиям (жестокое обращение и повышенная моральная ответственность).

Таким образом, сравнительный анализ совладающего поведения подростков с различным типом личностной беспомощностью показал, что подростки с защитной и адаптивной личностной беспомощностью имеют высоко значимые отличия в способах совладания со сложной ситуацией. Также следует отметить, что подростки с манипулятивной личностной беспомощностью совладают с трудностями посредством различных копинг-стратегий, у испытуемых данной подгруппы нет ярко выраженных отличий от сверстников с адаптивной и защитной личностной беспомощностью в преобладании того или иного способа совладания.

Следующим этапом сравнения особенностей совладающего поведения в группах испытуемых с личностной беспомощностью (N=74) и самостоятельностью (N=35) стало изучение способов преодоления негативных ситуаций в выделенных группах подростков. Сравнительный анализа был проведён при помощи критерия U-Манна-Уитни, его результаты представлены на рисунке 3.3 и в таблице 3.3.

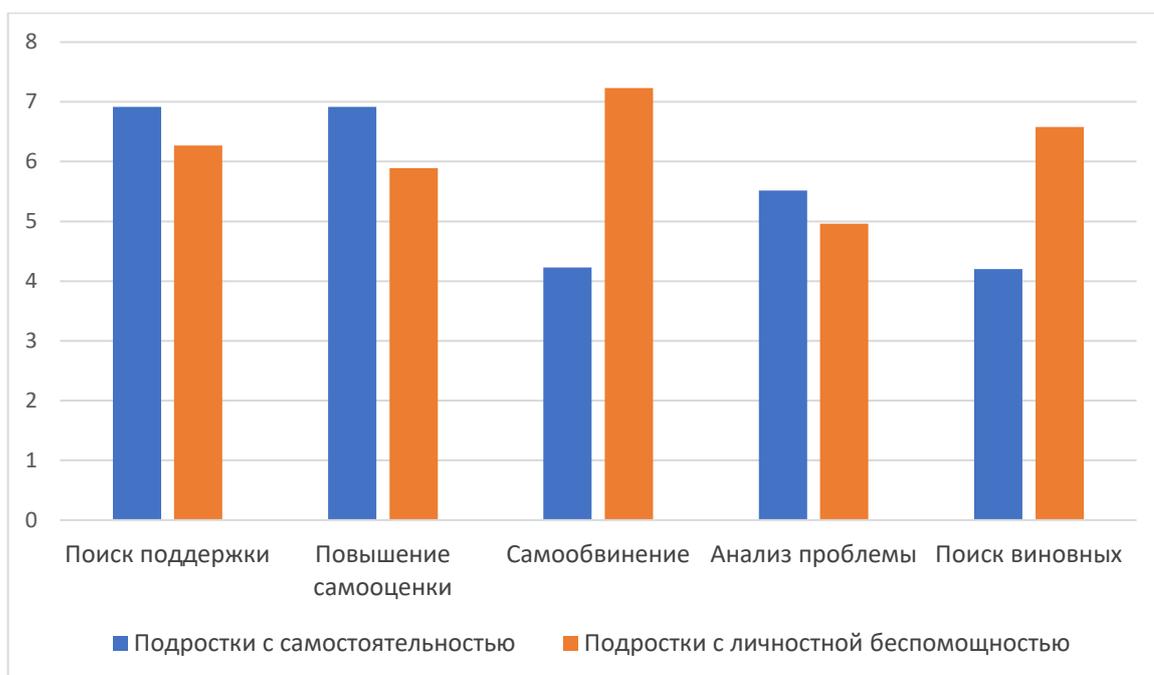


Рис. 3.3. Соотношение средних значений способов преодоления негативных ситуаций среди подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью

Таблица 3.3

Сравнительный анализ способов преодоления негативных ситуаций среди подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью (методика «Способы преодоления негативных ситуаций», С. С. Гончарова)

Способы преодоления негативных ситуаций	Средний ранг		U	p
	ЛБ	С		
Поиск поддержки	52,83	59,59	1134,5	0,149
Повышение самооценки	50,52	<b>64,47</b>	963,5	<b>0,027</b>
Самообвинение	<b>67,66</b>	28,23	358	<b>0,000</b>
Анализ проблемы	52,12	61,09	1082	0,189
Поиск виновных	<b>65,61</b>	32,56	509,5	<b>0,000</b>
<b>Условные обозначения:</b>				
ЛБ – подростки с личностной беспомощностью				
С – подростки с самостоятельностью				

Как видно из полученных данных, респонденты с личностной беспомощностью значимо чаще, чем самостоятельные испытуемые преодолевают негативные ситуации посредством копинг-стратегий «Самообвинение» ( $U=62,69$ ,  $p=0,000$ ) и «Поиск виновных» ( $U=40,3$ ,  $p=0,000$ ). Подростки, предпочитающие совладание со стрессовыми условиями при

помощи стратегии «Самообвинение», характеризуются склонностью к поиску предпосылок произошедшей ситуации в себе, отказом от попыток что-либо исправить, испытывают психологический дискомфорт, связанный с принятием себя [30].

Подростки с личностной беспомощностью в стрессовых условиях чаще, чем их самостоятельные ровесники, склонны к самокритике и самообвинению, при столкновении с трудностями жалеют себя, беспокоятся о происходящем, обнаруживают неспособность проявить активность для совладания со стрессовыми условиями. Это согласуется с проведёнными ранее исследованиями особенностей личности подростков с личностной беспомощностью, которым свойственны повышенная тревожность, неадекватно заниженная самооценка, пессимистический атрибутивный стиль [141]. Также в исследовании привычных реакций в ситуации фрустрации обнаружено, что беспомощные склонны в фрустрирующей ситуации брать вину на себя [141].

Кроме того, выявлены значимые различия в сравниваемых группах по показателю «Поиск виновных». Испытуемым, предпочитающим данный способ преодоления негативных ситуаций, свойственны возложение ответственности на ситуацию в целом или на других людей, а не на себя, склонность к выражению неудовлетворённости, возмущения и злости, направленных на других [30]. Подросткам с личностной беспомощностью, склонным в сложных и противоречивых ситуациях к применению данной копинг-стратегии, характерны проявления агрессивности и враждебности, связанных с внутренним эмоциональным дискомфортом, недоверие и осторожное отношение к окружающим людям, мысли об их предвзятости. Полученные данные согласуются с результатами исследования эмоциональной сферы подростков с личностной беспомощностью, которым свойственны «низкий контроль эмоций, импульсивность, аффективность, зависимость от настроений, обидчивость» [141].

Следует подчеркнуть, что стратегии преодоления «Самообвинение» и «Поиск виновных» – разнонаправленные (на себя и на других соответственно). В зависимости от условий стрессовой ситуации подросток с личностной беспомощностью отдаёт предпочтение той или иной стратегии, обвиняя себя или других в случившемся, избегает активного решения задачи, проявляя бездеятельность и пассивность.

Статистически достоверные различия между изучаемыми группами беспомощных и самостоятельных подростков были получены по шкале «Повышение самооценки» ( $U=5,03$ ,  $p=0,027$ ), которая 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. Самостоятельные подростки, характеризующиеся оптимистическим атрибутивным стилем и достаточно высокой самооценкой, совладают со стрессовыми условиями при помощи переключения внимания на что-либо другое или кого-либо другого. Такой субъект, устанавливая межличностные контакты, погружаясь в заботы других людей, стремится укрепить свою самооценку за счёт решения подвластных ему задач, воспринимая при этом собственную проблему как неизбежную или на данный момент независимую от его действий. Форма поведения, направленная на повышение самооценки, предполагает осознание подростком своей личностной ценности, стремление управлять собственной жизнью и наличие уверенности в собственных силах в преодолении трудностей.

Следует отметить, что различий в способах преодоления негативных ситуаций у подростков с личностной беспомощностью различного типа не было выявлено.

Следующий шаг в исследовании особенностей совладающего поведения у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью заключался в изучении копинг-стилей и копинг-стратегий у обозначенных групп испытуемых с помощью опросника «Юношеская копинг-шкала». В результате были обнаружены значимые различия между самостоятельными

(N=91) и беспомощными (N=115) подростками по шести шкалам опросника (таблица 3.4).

Таблица 3.4

Сравнительный анализ предпочитаемых копинг-стратегий в подгруппах подростков с признаками личностной беспомощности и самостоятельности (опросник «Юношеская копинг-шкала», Э. Фрайденберг, Р. Льюис)

Название копинг-стратегий	Средний ранг		U	p
	ЛБ	С		
Социальная поддержка	103,87	103,04	5190,5	0,921
Решение проблемы	62,40	<b>155,43</b>	506,5	<b>0,000</b>
Работа, достижения	59,40	<b>159,24</b>	160,5	<b>0,000</b>
Беспокойство	<b>147,67</b>	47,68	153,0	<b>0,000</b>
Друзья	62,35	<b>155,50</b>	500,5	<b>0,000</b>
Принадлежность	99,20	106,90	4841,5	0,356
Чудо	103,69	100,99	4994,5	0,745
Несовладание	107,94	97,88	4721,5	0,227
Разрядка	105,87	100,50	4959,5	0,516
Общественные действия	102,67	103,42	5137,0	0,928
Игнорирование	99,07	109,10	4722,5	0,225
Самообвинение	<b>117,88</b>	82,63	3349,0	<b>0,000</b>
Уход в себя	102,81	103,24	5165,5	0,959
Духовность	102,58	104,66	5126,5	0,797
Позитивный фокус	106,83	99,30	4850,0	0,364
Профессиональная помощь	102,23	104,51	5116,5	0,784
Отвлечение	64,28	<b>153,07</b>	722,0	<b>0,000</b>
Активный отдых	93,05	<b>116,71</b>	4030,5	<b>0,004</b>
<b>Условные обозначения:</b>				
ЛБ – подростки с личностной беспомощностью				
С – подростки с самостоятельностью				

Результаты, полученные в исследовании, показывают, что испытуемые с самостоятельностью и с личностной беспомощностью совладают с трудностями при помощи разных стратегий. Полученные различия согласуются с результатами исследования Д. А. Циринг, посвящённого изучению проявлений личностной беспомощности в совладающем поведении [141]. Автор отмечает, что у самостоятельных респондентов более широкий набор стратегий совладания, чем у их сверстников с личностной беспомощностью.

Интерпретация полученных нами данных может опираться, во-первых, на подход авторов используемой методики, которые объединяют представленные копинг-стратегии в стили совладания: «продуктивный (решение проблемы, работа и достижения, духовность, позитивный фокус), социальный (поиск социальной поддержки, друзья, чувство принадлежности, общественные действия, поиск профессиональной помощи), непродуктивный (беспокойство, чудо, несовладание, разрядка, игнорирование, самообвинение, уход в себя, отвлечение, активный отдых)» [62; 164]. Во-вторых, на результаты исследования М. А. Холодной, осуществившей в контексте исследования роли интеллектуального контроля в совладающем поведении проверку конструктивной валидности используемого нами опросника «Юношеская копинг-шкала». В результате проведения факторного и кластерного анализа факт наличия трёх выделяемых Э. Фрайденберг и Р. Льюисом стилей копинг-поведения не подтвердился [138]. Данный результат объясняется культурной спецификой выборок и особенностями понимания сути совладания в западной культуре. Выявляемые в опроснике копинг-стратегии были сгруппированы М. А. Холодной в четыре стили совладания: «проблемно-ориентированный стиль (решение проблемы, работа и достижения, общественные действия, профессиональная помощь), мобилизационный стиль (позитивный фокус, активный отдых, игнорирование, уход в себя), эмоционально-доминантный стиль (беспокойство, чудо, несовладание, разрядка, самообвинение, духовность), социотропный стиль (социальная поддержка, друзья, принадлежность, отвлечение)» [138]. Важно подчеркнуть, что каждый из стилей совладающего поведения может быть в одной ситуации продуктивным, а в других условиях – непродуктивным, это зависит от особенностей оценивания трудной ситуации. В дальнейшей интерпретации результатов мы будем придерживаться точки зрения М. А. Холодной.

Подвергнув анализу средние значения (рисунок 3.4), обнаруживаем, что испытуемые с самостоятельностью значимо чаще, чем подростки с личностной беспомощностью прибегают к использованию стратегий

проблемно-ориентированного стиля: решение проблемы ( $U=506,5$ ,  $p=0,000$ ) и работа, достижения ( $U=159,24$ ,  $p=0,000$ ).

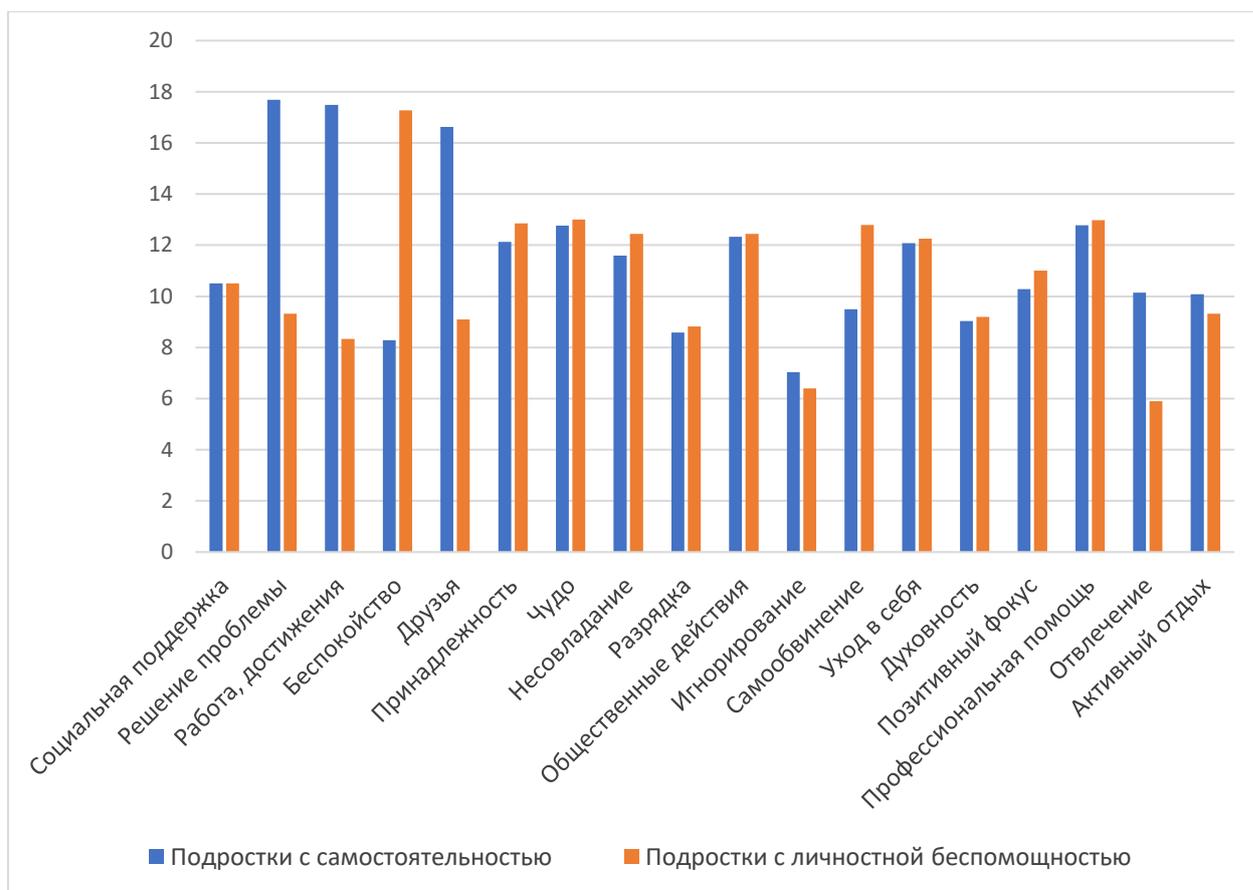


Рис. 3.4. Соотношение средних значений предпочитаемых копинг-стратегий в подгруппах подростков с признаками личной беспомощности и самостоятельности

Составление плана и организация непосредственной деятельности по решению проблемы выступают в качестве продуктивной составляющей проблемно-фокусированного стиля совладания. В сложных ситуациях самостоятельные подростки чаще стараются соотнести сложность ситуации и свои возможности по её преодолению, отличаются добросовестным отношением к учебной деятельности, проявление активности в которой может выступать как способ адаптации в рамках сложившихся трудностей.

Стратегии социотропного стиля совладания используются, когда ситуация объективно оказывается разрешимой, но субъект не находит собственного ресурса для совладания с ней, и основным фактором

преодоления трудностей оказывается социальная поддержка [138]. Более частое применение копинг-стратегии «Друзья» ( $U=155,50$ ,  $p=0,000$ ) самостоятельными подростками подразумевает отвлечение на отношения с другими людьми, склонность проводить время в компании, потребность в общении с друзьями, в установлении близких отношений. Согласно данным исследования успешности общения у подростков (Д. А. Циринг, 2010), самостоятельные подростки более успешны в общении, способны к построению прочных и доброжелательных отношений со сверстниками. Потребность в общении с окружающими менее выражена у подростков с личностной беспомощностью, низкие показатели основных операций в общении характеризуют ригидных, неуверенных в своей привлекательности людей [141]. Так, дефицитарность общения в подростковом возрасте у субъектов с личностной беспомощностью объясняет редкое по сравнению с их сверстниками использование стратегий социотропного стиля совладания при разрешении трудностей.

Кроме социального отвлечения, мы можем наблюдать значимые различия и по показателю «Отвлечение» ( $U=153,07$ ,  $p=0,000$ ). Подростки с самостоятельностью в сложной ситуации чаще, чем их сверстники с личностной беспомощностью, стремятся уменьшить значимость проблемы, отделиться от неё посредством посвящения времени досугу. Это позволяет уменьшить уровень тревоги, эмоционального напряжения, вызванного сложной ситуацией, на совладание с которой у индивида недостаточно личных ресурсов или решение которой не зависит от усилий человека.

Копинг-стратегия «Активный отдых», относящаяся к мобилизационному стилю совладания, значимо чаще используется подростками с самостоятельностью ( $U=116,71$ ,  $p=0,004$ ). М. А. Холодная характеризует ситуации, актуализирующие применение стратегий данного стиля совладания, как объективно неподдающиеся контролю, но с точки зрения субъекта те, с которыми он может справиться. Например, смерть близкого человека – объективно неразрешимая ситуация, но субъективно мы

можем совладать (продуктивно или непродуктивно) с данными условиями, при помощи копинг-стратегий мобилизационного стиля: «позитивный фокус», «активный отдых», «игнорирование», «уход в себя» [138]. В качестве продуктивной составляющей М. А. Холодная выделяет «переход на использование психических ресурсов надситуативного уровня, в качестве непродуктивной составляющей» – высокую вероятность ухода в психологическую защиту [138]. Самостоятельные подростки, используя стратегию «Активный отдых», склонны в сложных жизненных ситуациях опираться на внутренние физические ресурсы, заниматься спортом, ориентируясь на поддержание своего здоровья. Занятия спортом, активный отдых позволяют подросткам отвлечься от ситуаций, объективно непреодолимых.

В репертуаре подростков с личностной беспомощностью наиболее выражены стратегии эмоционально-доминантного стиля: беспокойство ( $U=147,67$ ,  $p=0,000$ ) и самообвинение ( $U=117,88$ ,  $p=0,000$ ). Проявление повышенной эмоциональной тревожности без осуществления действий по адаптации к ситуации, беспокойство о происходящем и его последствиях, опасение за своё будущее и будущее вообще характеризуют копинг-стратегию «Беспокойство». Способ совладания «Самообвинение» заключается в обвинении себя в возникновении трудностей, ощущении личной ответственности за происходящее. Применение беспомощными подростками данных копинг-стратегий может быть рассмотрено с точки зрения продуктивности/непродуктивности совладания. Так, продуктивной составляющей в данном случае будет являться возможность эмоциональной разрядки (например, плач), возможность контроля за будущим посредством обозначения возможных последствий, сохранение личного ресурса в объективно непреодолимых ситуациях. В качестве непродуктивной составляющей выступает эмоциональная заикленность на ситуации, отсутствие попыток изменить что-либо, фиксация на переживаниях о последствиях происходящего. Применение подростками с личностной

беспомощностью стратегий совладания «Беспокойство» и «Самообвинение» соотносится с результатами исследований особенностей их личности, среди которых выделяются «пониженная самооценка, повышенная тревожность, склонность к чувству вины» [23; 141].

На основе изложенного, можно сделать заключение, что подростки с самостоятельностью применяют для совладания со стрессом копинг-стратегии разных стилей (проблемно-ориентированного, мобилизационного, социотропного). Подростки с личностной беспомощностью чаще применяют стратегии эмоционально-доминантного стиля. Полученные выводы согласуются с ранее выявленными нами отличиями в совладающем поведении в группах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Для более полного понимания особенностей совладания подростков с личностной беспомощностью, перейдём к результатам исследования копинг-стратегий у подростков с манипулятивной, защитной, адаптивной личностной беспомощностью (рисунок 3.5; таблица 3.5). В качестве статистического метода сравнения использовался непараметрический критерий Н-Краскала-Уоллеса для трёх независимых выборок.

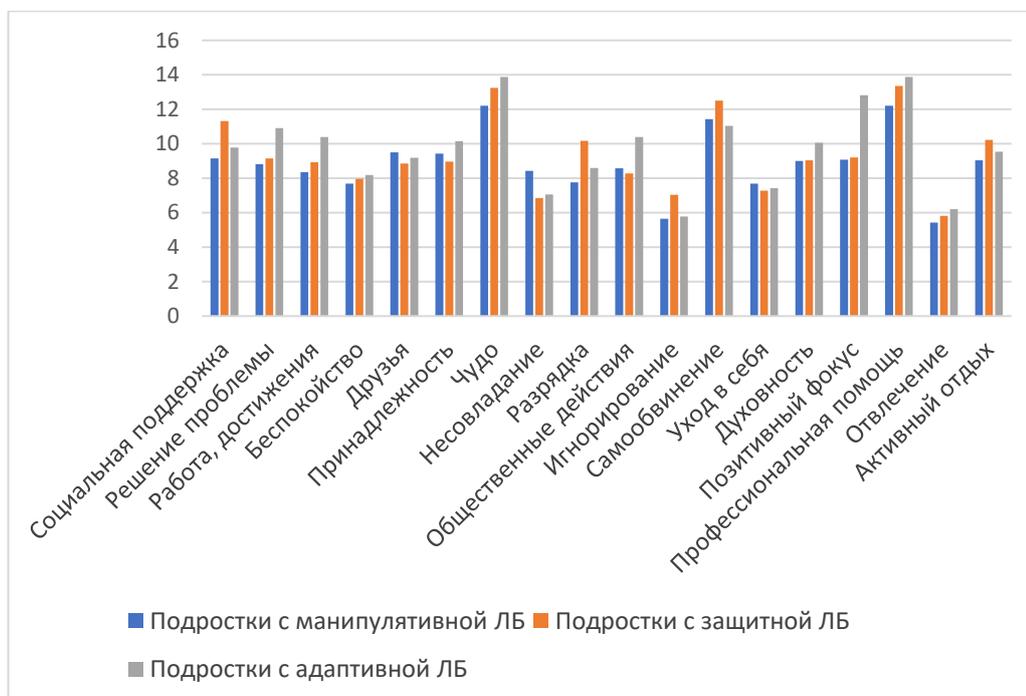


Рис. 3.5. Соотношение средних значений предпочитаемых копинг-стратегий в подгруппах подростков с различными типами личностной беспомощности

Таблица 3.5

Сравнительный анализ предпочитаемых копинг-стратегий в подгруппах подростков с различными типами личностной беспомощности (опросник «Юношеская копинг-шкала», Э. Фрайденберг, Р. Льюис)

Название копинг-стратегий	Средний ранг			Н	р
	МТ	ЗТ	АТ		
Социальная поддержка	47,61	<b>52,68</b>	47,64	7,803	<b>0,020</b>
Решение проблемы	38,57	38,36	<b>56,09</b>	9,848	<b>0,007</b>
Работа, достижения	36,27	41,96	<b>54,98</b>	8,686	<b>0,013</b>
Беспокойство	42,79	43,89	43,58	0,499	0,779
Друзья	47,59	40,61	45,68	1,404	0,495
Принадлежность	39,93	40,14	<b>53,42</b>	5,678	<b>0,058</b>
Чудо	41,23	45,79	47,53	0,943	0,624
Несовладание	<b>54,84</b>	33,36	46,53	10,239	<b>0,006</b>
Разрядка	34,63	<b>58,68</b>	42,20	12,989	<b>0,002</b>
Общественные действия	43,39	39,96	50,64	2,801	0,247
Игнорирование	44,11	<b>55,41</b>	39,35	7,248	<b>0,027</b>
Самообвинение	44,66	49,45	41,52	1,449	0,484
Уход в себя	41,18	42,04	43,97	1,196	0,550
Духовность	42,59	41,14	46,92	0,966	0,617
Позитивный фокус	41,75	36,36	<b>55,09</b>	8,728	<b>0,013</b>
Профессиональная помощь	40,98	46,27	47,33	1,019	0,601
Отвлечение	40,98	46,80	46,88	1,025	0,599
Активный отдых	40,82	48,61	45,48	1,309	0,520
Условные обозначения: МТ – подростки с личностной беспомощностью манипулятивного типа ЗТ – подростки с личностной беспомощностью защитного типа АТ – подростки с личностной беспомощностью адаптивного типа					

Опираясь на полученные данные, мы можем наблюдать большее разнообразие копинг-стратегий у подростков с адаптивной личностной беспомощностью, чем у испытуемых с личностной беспомощностью защитного и манипулятивного типов. Испытуемые данной группы в сложных ситуациях прибегают к использованию стратегий различных стилей совладания. Такие способы преодоления трудностей как решение проблемы ( $N=9,848$ ,  $p=0,007$ ), работа, достижения ( $N=8,686$ ,  $p=0,013$ ) относятся к проблемно-ориентированному совладающему стилю. Подростки с адаптивной личностной беспомощностью, воспитывающиеся преимущественно в условиях повышенной моральной ответственности, характеризуются выраженным чувством долга, склонностью к самообвинению, заниженной

самооценкой. В качестве способа адаптации подростка к повышенным родительским требованиям выступает поведенческая активность в сфере значимой деятельности (учебная, помощь в быту и др.). Предпочитаемые копинг-стратегии и перечисленные личностные особенности формируют установку, что при любых обстоятельствах необходимо направлять усилия на преодоление трудной ситуации порой ценой истощения собственных ресурсов.

Кроме совладания посредством проблемно-фокусированных стратегий субъекты с адаптивной личностной беспомощностью используют способы совладания мобилизационного и социотропного стилей: фокусирование на позитиве ( $H=8,728$ ,  $p=0,013$ ) и принадлежность ( $H=5,678$ ,  $p=0,058$ ) соответственно. Фокусирование на позитивном, поиск положительных сторон в произошедшем, попытки объяснения случившегося с точки зрения условной выгоды позволяют субъекту с адаптивной беспомощностью совладать с трудностями. Важным условием преодоления является поддержание эмоционального благополучия с целью адаптации к окружающим условиям. Стремление соответствовать ценностям, правилам определённой группы, осуществление действий, направленных на получение одобрения членами группы, способствуют в зависимости от ситуации как продуктивному, так и непродуктивному совладанию. С одной стороны, поддержка людей, ощущение «я не один» помогает подростку преодолеть негативные последствия происходящего. С другой, частое обращение к данной стратегии повышает риск потери личностной автономии, провоцирует возникновение депрессивных проявлений и состояний беспомощности [138].

Таким образом, подростки с адаптивной личностной беспомощностью чаще совладают с трудностями при помощи психологического принятия ситуации, стратегий, опирающихся на внутренние психические ресурсы, пополнение которых возможно при получении одобрения значимыми людьми и с помощью акцентирования на позитивном.

У подростков с защитной личностной беспомощностью совладание с трудностями происходит при помощи стратегий различных стилей. Доминирующими копинг-стратегиями являются «Разрядка» ( $N=12,989$ ,  $p=0,002$ ), «Социальная поддержка» ( $N=7,803$ ,  $p=0,020$ ) и «Игнорирование» ( $N=7,248$ ,  $p=0,027$ ). Данные стратегии относятся к эмоционально-доминирующему, социотропному и мобилизационному стилям совладания. Интерпретацию преобладающих копинг-стратегий у подростков с защитной личностной беспомощностью мы проводим с позиции двух доминирующих психологических защит: замещение и регрессия [99; 141]. Преодоление сложной ситуации посредством разрядки предполагает улучшение самочувствия за счёт вымещения своих неудач на окружающих, снижение тревоги и эмоционального напряжения при помощи плача, крика, вредных привычек. Данный способ совладания характерен для субъектов с защитной личностной беспомощностью, доминирующим механизмом психологической защиты которых является замещение. Этот механизм также, как и копинг-стратегия разрядки позволяет направить агрессивную реакцию на более безопасный объект, способствуя совладанию с трудной ситуацией. Продуктивным данный способ совладания будет являться в условиях объективной непреодолимости внешних трудностей: за счёт эмоциональной разрядки субъект сумеет снизить тревогу и психотравмирующее действие сложной ситуации. Непродуктивной составляющей данной копинг-стратегии является её частое применение вплоть до деструктивного поведения.

Стратегия «Социальная поддержка» предполагает стремление в сложной ситуации получить помощь, одобрение, совет, заручиться поддержкой со стороны окружения. Характерная для подростка с личностной беспомощностью защитного типа регрессия вполне объясняет применение им данной стратегии совладания. Регрессивные формы поведения и поддержка, оказанная извне, помогают беспомощным подросткам преодолеть эмоциональный дискомфорт в сложной ситуации. Однако, данный способ совладания не всегда оказывается эффективным: постоянно возникающая

потребность в поддержке других людей провоцирует возникновение депрессивных состояний и заниженной самооценки [138].

Копинг-стратегия «Игнорирование» относится к мобилизационному стилю совладания и предполагает блокирование проблемы, отделение от сложной ситуации, отказ от её разрешения. Позиция отстранения от трудностей, с одной стороны, помогает подросткам с защитной личностной беспомощностью сохранить внутренние психические ресурсы, с другой – способствует накоплению неразрешённых задач, появлению эмоционального дискомфорта, повышает вероятность ухода в бессознательное защитное поведение.

Подростки с манипулятивной личностной беспомощностью, склонные к привлечению посторонних лиц в процесс достижения личных целей, чаще используют стратегию «Несовладание» ( $N=10,239$ ,  $p=0,006$ ). Данная стратегия относится к эмоционально-доминантному стилю совладания и проявляется в росте эмоционального напряжения, отказе от каких бы то ни было действий по решению проблемной ситуации вплоть до болезненных состояний [138]. Субъект, реализующий данную стратегию, прилагает минимум усилий для совладания с происходящим, а иногда и вовсе отказывается от малейших попыток преодолеть трудности. Предпочтение данной копинг-стратегии подростками с манипулятивной личностной беспомощностью оказывается вполне объяснимым. Такие субъекты путём демонстрации невозможности справиться с трудностями, беспомощного состояния привлекают окружающих для удовлетворения личных потребностей, достижения определённых целей. Так, личностная беспомощность выполняет манипулятивную функцию, а субъект с манипулятивной личностной беспомощностью использует копинг-стратегию «Несовладание».

Прежде чем перейти к сопоставлению выводов, полученных при изучении различных показателей совладающего поведения в рассматриваемых выборках, остановимся на результатах сравнения копинг-стилей и копинг-стратегий, предпочитаемых подростками с личностной

беспомощностью и самостоятельностью, с нормами используемых опросников (опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» С. С. Гончаровой, опросник «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберга и Р. Льюис). Результаты сравнения способов совладания с нормами опросника Р. Лазаруса представлены на рисунке 3.6.

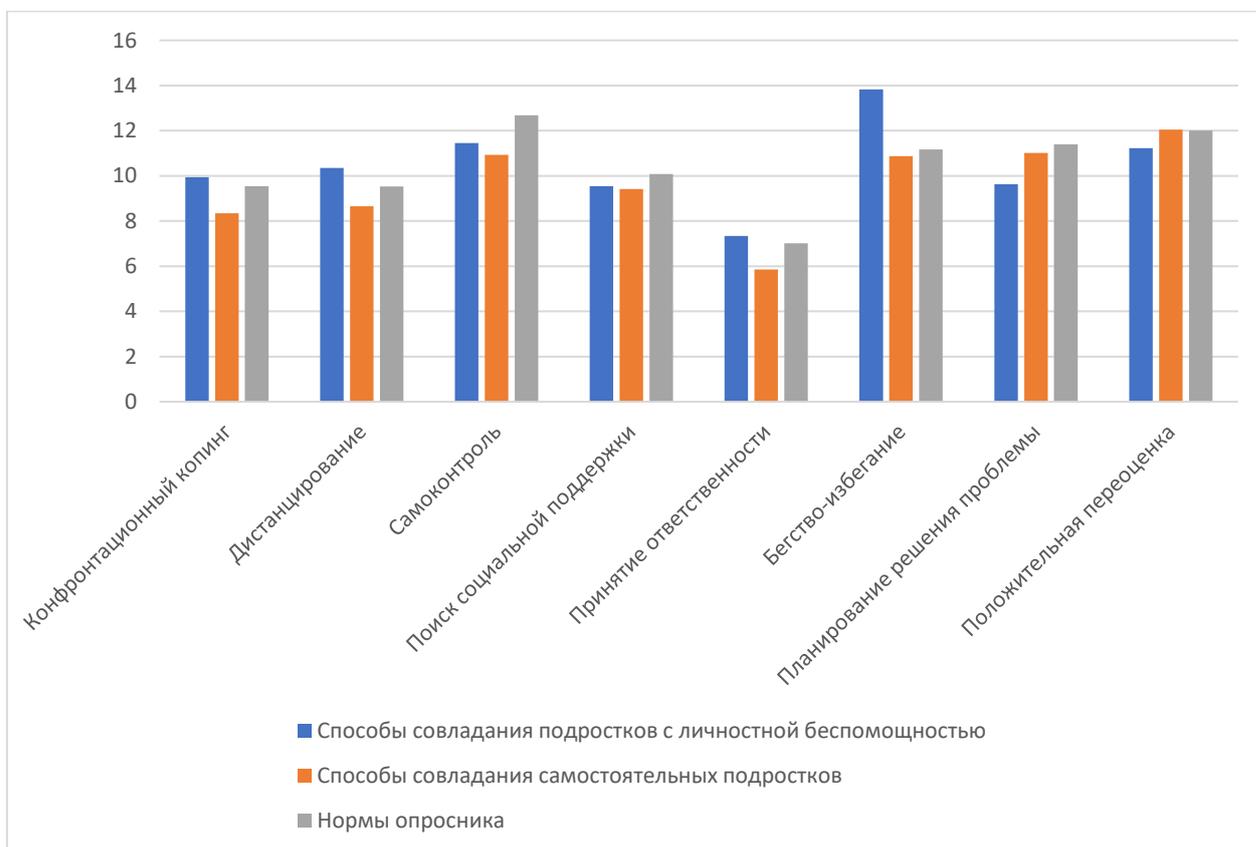


Рис. 3.6. Соотношение средних значений по показателям способов совладания в подгруппах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью

Анализируя средние значения можно сделать следующие выводы. Эмоционально-фокусированные и избегающие копинг-стратегии («конфронтационный копинг», «дистанцирование», «принятие ответственности», «бегство-избегание») наиболее выражены у подростков с личностной беспомощностью, нежели средние значения норм опросника и у самостоятельных подростков. У испытуемых с самостоятельностью средние значения предпочитаемых способов совладания не превышают значений норм

опросника. Средние значения шкал «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» у самостоятельных подростков выше, чем у испытуемых с личностной беспомощностью, однако значения остальных шкал наоборот ниже.

Далее нами было проведено сравнение полученных результатов с нормами опросника способов преодоления негативных ситуаций (С. С. Гончарова). Результаты сравнения представлены на рисунке 3.7.

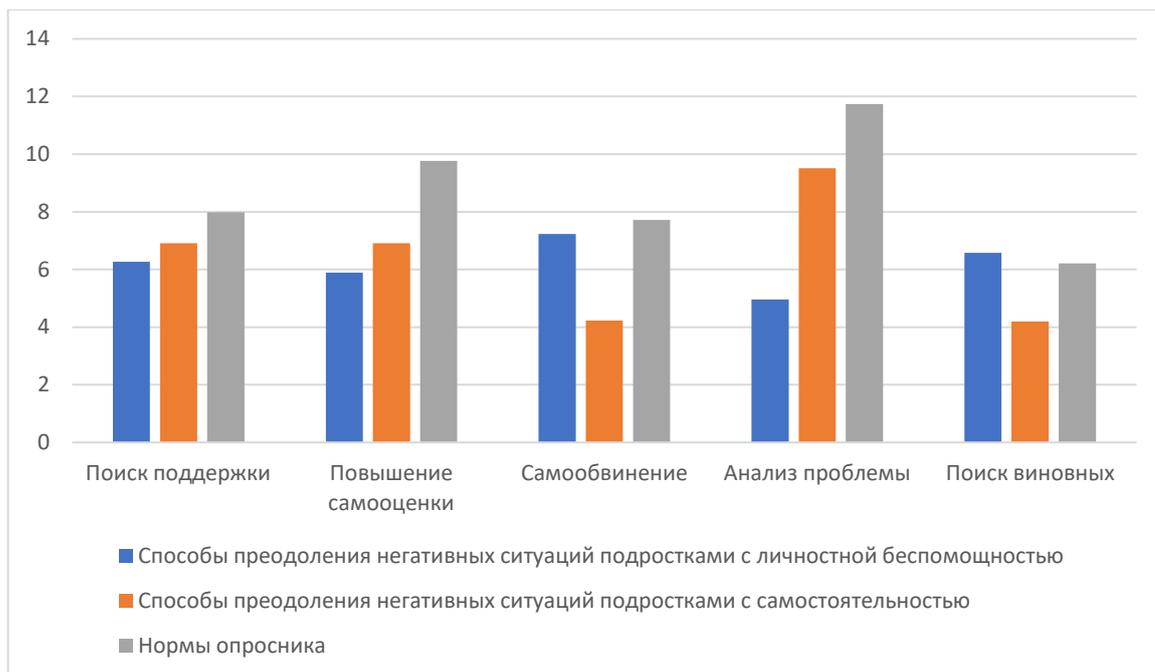


Рис. 3.7. Соотношение средних значений по показателям способов преодоления негативных ситуаций в подгруппах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью

Согласно полученным данным, подростки с личностной беспомощностью в меньшей степени прибегают к анализу проблемы, нежели к другим способам совладания с негативными ситуациями. Тем не менее все способы преодоления трудностей, кроме копинг-стратегии «Поиск виновных», не превышают показателей нормы. У самостоятельных подростков предпочитаемые способы совладания также находятся в диапазоне норм опросника.

Результаты проведенного сравнения полученных результатов с нормами опросника «Юношеская копинг-шкала» (Э. Фрайденберг, Р. Льюис) представлены на рисунке 3.8.

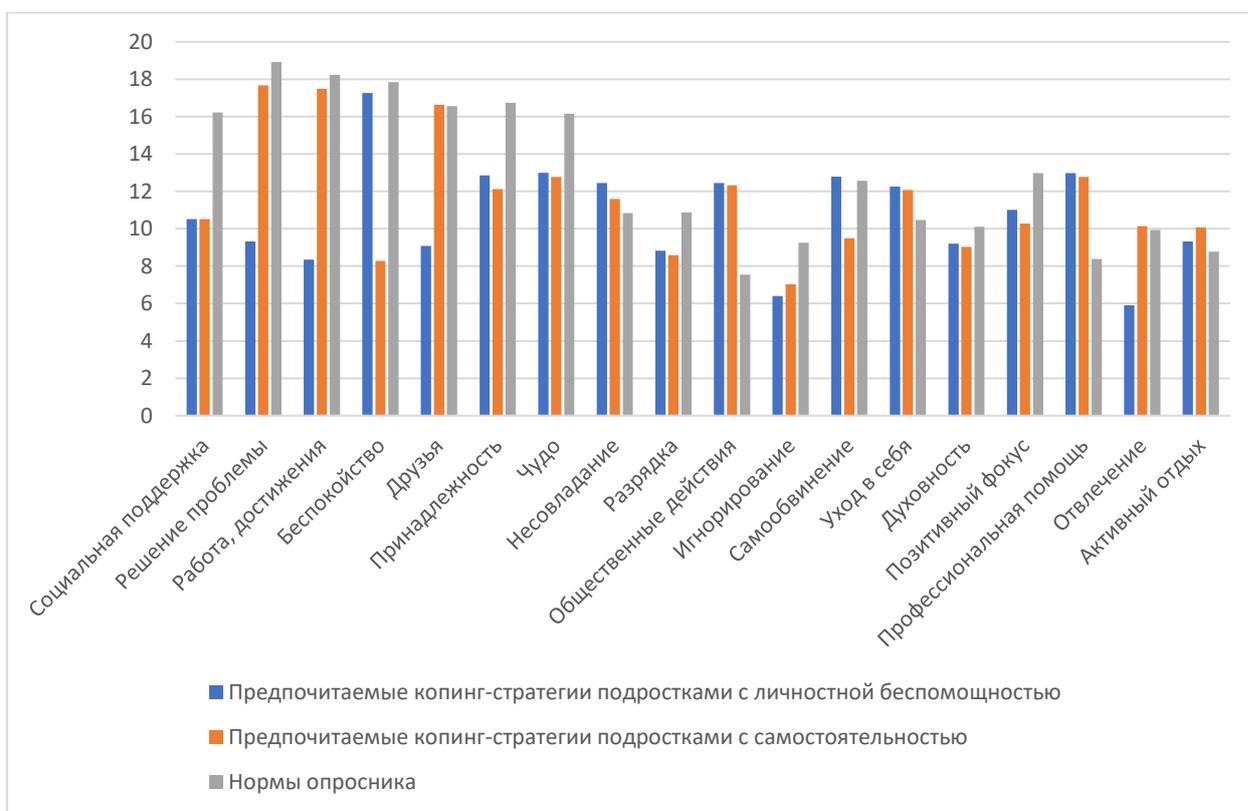


Рис. 3.8. Соотношение средних значений по показателям предпочитаемых копинг-стратегий в подгруппах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью

Обращаясь к результатам, можем отметить, что показатели предпочитаемых копинг-стратегий в подгруппах подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью находятся в пределах нормы, за исключением стратегий «Общественные действия», «Уход в себя», «Профессиональная помощь», «Активный отдых», применяемых в сложных ситуациях и самостоятельными подростками, и их сверстниками с личностной беспомощностью.

Исследуя особенности развития совладающего поведения в подростковом возрасте, И. И. Ветрова говорит о том, что в подростковый период происходит смена области применения совладающих стратегий

поведения: от использования в любых ситуациях, требующих усилий по контролю своего поведения, до становления стабильного стиля совладания, используемого в трудных жизненных ситуациях (И. И. Ветрова, 2011). Опираясь на данные указанного исследования можно предположить, что у беспомощных подростков копинг-поведение реализуется и в объективно сложных жизненных ситуациях, и в ситуациях, субъективно воспринимаемых как трудные, требующих усилий по регуляции своего поведения и деятельности. Подростки с личностной беспомощностью, склонные воспринимать происходящие с ними негативные события с пессимистической точки зрения и как неподконтрольные, чаще используют различные копинг-стратегии, не имея определённого стиля совладания. Мы допускаем, что более высоким уровнем сформированности совладающего поведения обладают самостоятельные подростки: предпочитаемые копинг-стратегии чаще используются непосредственно в трудной жизненной ситуации.

Так, значения ряда показателей способов совладания у субъектов с личностной беспомощностью оказываются выше, чем у их самостоятельных сверстников, так как беспомощным подросткам приходится совладать с большим количеством ситуаций, воспринимаемых ими как сложные, при помощи разнонаправленных копинг-стратегий.

Таким образом, проведённое сравнение и анализ особенностей совладающего поведения у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью позволяет сделать вывод о наличии значимых различий в способах совладания с трудностями. Также стоит отметить, что в зависимости от характера ситуации и личного её восприятия испытуемые с личностной беспомощностью различного типа совладают с ней как продуктивно, так и непродуктивно. В таблице 3.6 представлены результаты систематизации полученных данных об особенностях совладающего поведения личностно беспомощных и самостоятельных подростков.

Особенности совладающего поведения подростков с личностной  
беспомощностью и самостоятельностью

		<b>Предпочитаемые способы поведения в трудных жизненных ситуациях</b>	<b>Предпочитаемые способы преодоления негативных ситуаций</b>	<b>Предпочитаемые копинг-стратегии</b>
<b>1. Подросток самостоятельностью</b>	<b>с</b>	планирование решения проблемы; положительная переоценка;	повышение самооценки;	решение проблемы; работа, достижения; друзья; отвлечение; активный отдых;
<b>2. Подросток личностной беспомощностью</b>	<b>с</b>	конфронтационный копинг; дистанцирование; принятие ответственности; бегство-избегание;	самообвинение; поиск виновных;	беспокойство; самообвинение;
<b>2.1. Подросток манипулятивной личностной беспомощностью</b>	<b>с</b>	не выявлено различий;	не выявлено различий;	несовладание;
<b>2.2. Подросток защитной личностной беспомощностью</b>	<b>с</b>	конфронтационный копинг; поиск социальной поддержки	не выявлено различий;	социальная поддержка; разрядка; игнорирование;
<b>2.3. Подросток адаптивной личностной беспомощностью</b>	<b>с</b>	самоконтроль; принятие ответственности; планирование решения проблемы; положительная переоценка	не выявлено различий;	решение проблемы; работа, достижения; принадлежность; позитивный фокус.

Самостоятельные подростки чаще совладают с трудностями при помощи проблемно-ориентированных копинг-стратегий в отличие от их сверстников с личностной беспомощностью. Кроме того, мы можем наблюдать преодоление трудностей субъектами с самостоятельностью при помощи активизации внутренних ресурсов и привлечения социальной поддержки. Подросткам с личностной беспомощностью в большей степени свойственно обращение к эмоционально-ориентированному и избегающему

стилям совладания, которые помогают уменьшить уровень эмоционального напряжения и отстраниться от проблемы в целях экономии личных ресурсов. Сравнение показателей совладающего поведения в группах подростков с личностной беспомощностью различного типа позволяет сделать следующие выводы. Испытуемые с адаптивной личностной беспомощностью чаще, чем испытуемые с другими типами беспомощности используют проблемно-ориентированные стратегии совладания, склонны к принятию ответственности и самоконтролю. Также в результате проведенной диагностики мы можем наблюдать проявления позитивной категоризации трудной ситуации у подростков с адаптивной личностной беспомощностью. Конфронтационным действиям и усилиям, направленным на поиск социальной поддержки, отдают предпочтение подростки с личностной беспомощностью защитного типа. Не имеют ярко выраженных отличий в способах совладания испытуемые с манипулятивной личностной беспомощностью. «Несовладание» является единственной копинг-стратегией, значимо чаще применяемой данной категорией подростков.

Далее мы рассмотрим отличительные особенности супружеского копинга и общего стиля совладания родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

### **3.2. Анализ результатов исследования совладающего поведения родителей подростков с личностной беспомощностью**

Каждая семья испытывает на себе характерные для современного общества стрессы и потрясения, сталкивается с различного рода трудностями. Тем не менее, в ряде семей вырастают самостоятельные и уверенные в себе дети, а в некоторых семьях – дети, неспособные успешно справляться с жизненными ситуациями. На фоне атмосферы и обстановки, созданных семьей, происходит формирование индивидуально-психологических особенностей детей. Супружеская подсистема играет жизненно важную роль

для развития ребёнка, который усваивает из опыта взаимоотношений между родителями то, как следует выражать любовь и привязанность, относиться к партнёру, разрешать конфликты, совладать с трудностями [82]. Примеры взаимодействий в супружеской подсистеме, способы преодоления сложных ситуаций, особенности решения жизненных задач супругами усваиваются ребёнком и сказываются на многих аспектах его развития. В этой связи, нам представляется важным изучить отличия супружеского копинга и основных стилей совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью, а в последующем – стили совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью (параграф 3.3).

Так, нами осуществлён сравнительный анализ совладающего поведения супругов, воспитывающих подростков с личностной беспомощностью или с самостоятельностью. Несмотря на то, что мы изучаем на данном этапе супругов и особенности их копинга, по тексту мы их будем обозначать и как родителей («мать» и «отец»), так как реализация роли супруга не исключает исполнения роли родителя.

На этапе исследования особенностей супружеского копинга и основных стилей совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью приняло участие 142 человека, из них 39 отцов (средний возраст  $M=42,17$ , стандартное отклонение  $SD=3,485$ ) и 39 матерей (средний возраст  $M=41,07$ , стандартное отклонение  $SD=4,15$ ) подростков с самостоятельностью, 32 отца (средний возраст  $M=42,38$ , стандартное отклонение  $SD=4,511$ ) и 32 матери (средний возраст  $M=41,69$ , стандартное отклонение  $SD=4,117$ ) подростков с личностной беспомощностью. В качестве метода исследования супружеского копинга выступил опросник «Супружеский копинг» (М. Боуман, в адаптации Е. В. Куфтяк). Общий стиль совладания родителей изучался при помощи методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Н. Эндлера и Д. Паркера) [59]. Методом статистического анализа в обоих случаях выступил однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

В результате сравнительного анализа супружеского копинга в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью выявлены различия по четырём из пяти копинг-стратегиям совладания супругов (таблица 3.7.).

Таблица 3.7

Показатели выраженности супружеских копинг-стратегий родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью (опросник «Супружеский копинг», М. Боуман)

<b>Копинг-стратегия</b>	<b>Сравниваемые группы М (среднее значение)</b>		<b>р</b>
Конфронтационная стратегия	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=37,4)	Мать подростка с самостоятельностью (М=32,1)	0,05
Самообвинение	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=37,6)	Отец подростка с личностной беспомощностью (М=30,3)	0,001
		Мать подростка с самостоятельностью (М=30,6)	0,003
		Отец подростка с самостоятельностью (М=31,6)	0,008
Позитивность	Отец подростка с личностной беспомощностью (М=31,5)	Мать подростка с самостоятельностью (М=40)	0,000
		Отец подростка с самостоятельностью (М=37,2)	0,000
Эгоистичный стиль	Отец подростка с самостоятельностью (М=25,3)	Отец подростка с личностной беспомощностью (М=21,2)	0,002
		Мать подростка с самостоятельностью (М=21)	0,001
Избегание	Значимых различий не выявлено		

Конфронтационная (или конфликтная) стратегия супружеского совладания связана с открытой агрессией в виде ссоры, конфликта или с закрытой агрессией, проявляющейся в отказе от общения, дистанцировании

[71]. В исследованиях российских и зарубежных авторов отмечается, что женщины в ответ на проблемы в супружеской подсистеме чаще испытывают тревогу, прибегают к конфликту и к конфронтационным копинг-усилиям [71, 160]. В нашем исследовании было выявлено, что матери подростков с личностной беспомощностью чаще совладают с трудностями в сфере супружеских взаимоотношений при помощи конфликтной стратегии, чем матери подростков с самостоятельностью ( $p=0,05$ ). Кроме того, матери подростков с личностной беспомощностью чаще прибегают к использованию стратегии самообвинения при совладании с проблемами во взаимоотношениях с супругом, нежели отцы подростков с личностной беспомощностью ( $p=0,001$ ) и родители подростков с самостоятельностью ( $p=0,003$  – мать;  $p=0,008$  – отец). Полученные данные созвучны с результатами исследования Е. В. Куфтяк, посвящённого изучению супружеских стратегий совладания на разных этапах жизненного цикла семьи, где отмечается, что жёны на этапе семьи, воспитывающей подростка, чаще своих мужей стремятся к самообвинению и выбирают конфронтационный стиль разрешения супружеского напряжения [71]. Е. В. Куфтяк связывает полученные данные с ролевой перегрузкой женщины: «в нашей культуре принято возлагать ответственность за разные сферы семейной жизни на женщину... Женщины-матери в российской семье значительно более перегружены – не только по сравнению со своими мужьями, но и по сравнению со своими зарубежными коллегами» [71, с. 241-242]. Кроме того, полученные данные согласуются с полученными ранее результатами исследования предпочитаемых копинг-стратегий подростками с личностной беспомощностью, которые также как их матери чаще прибегают к использованию конфронтации и самообвинения при совладании с трудностями.

Позитивная стратегия совладания проявляется в привязанности супругов, совместном общении, деятельности и поддержке друг друга. Проявление позитивного настроения в ситуации преодоления трудностей осуществляется за счёт обращения к эмоциональной стороне отношений с

партнёром, усилия оказываются направленными на улучшение качества супружеских отношений [71]. Позитивность как копинг-стратегия является важным условием построения благополучных супружеских отношений, в исследовании канадского психолога М. Боуман было установлено, что позитивный подход в разрешении сложных ситуаций коррелирует с семейным счастьем [160].

Данные нашего исследования показали, что отцы подростков с личностной беспомощностью реже используют позитивный стиль супружеского совладания, чем родители подростков с самостоятельностью ( $p=0,000$  для обоих родителей). Взаимоотношения в супружеской подсистеме, определяя воспитательные возможности семьи, влияют на многие аспекты развития ребёнка. Слабо выраженный позитивный настрой при разрешении супружеских трудностей у отцов подростков с личностной беспомощностью сказывается на подростке, характеризующегося пессимистическим атрибутивным стилем и неуверенностью в себе. Воспитательная функция отца связана с формированием у ребёнка самостоятельности, стремления к успеху и уверенности в себе [141]. Так, позитивность отца самостоятельного подростка при разрешении трудностей в сфере супружеских отношений оказывается своего рода примером для ребёнка, важным условием развития его самостоятельности. Кроме того, ранее нами были получены данные, согласно которым самостоятельные подростки чаще, чем их сверстники с личностной беспомощностью, совладают с трудностями при помощи стратегии «Положительная переоценка», направленной на формирование позитивного смысла ситуации.

Также обнаружено, что отцы подростков с самостоятельностью чаще прибегают к копинг-стратегиям эгоистичного стиля, чем их жёны ( $p=0,001$ ) и отцы подростков с личностной беспомощностью ( $p=0,002$ ). Шкала «Эгоистический стиль» предполагает повышенную активность вне семьи, превалирование личных интересов над семейными [67]. Семья с подростком признаётся зрелой, выполняющей свои основные функции, в супружеском

поведении и отношениях наблюдается определённая стабильность, межличностные отношения в паре установлены. В такой ситуации, подчёркивает Е. В. Куфтяк, на первый план выходит личностное развитие [67]. Расширение круга личных интересов и устремлений, самосовершенствование и саморазвитие как способы совладания, с одной стороны, оказываются эффективными в ситуациях неизбежности и неопределённости, с другой – могут стать причиной усугубления проблемной ситуации. Е. В. Куфтяк отмечает, что на этапе семьи, воспитывающей подростка, данная супружеская копинг-стратегия позволяет избежать чрезмерного контроля и передать долю ответственности подростку [71, с. 243]. Так, выбор отцом, чья роль признаётся ведущей в формировании беспомощности и самостоятельности, предпочитаемых видов деятельности, посвящение времени работе, хобби, текущим делам, способствует развитию у подростков чувства личной ответственности, самостоятельности.

Следует подчеркнуть, что любая из рассматриваемых копинг-стратегий, может оказаться эффективной и неэффективной в зависимости от ситуации, конкретных условий. Как отмечает Л. И. Анцыферова, «...не существует таких стратегий, которые были бы эффективны во всех трудных ситуациях» [9, с. 16].

Особенности взаимоотношений между супругами, способы совладания с супружескими трудностями определяют как уровень общего благополучия в семье, так и воспитательные возможности семьи, её способность к сохранению целостности. Исследование стратегий совладания в супружеских отношениях позволило выявить отличия в супружеском копинге в семьях подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Полученные результаты дополняют существующие представления об особенностях супружеского совладания позволяют расширить представление о формировании стиля совладания у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Далее в рамках исследования особенностей совладающего поведения родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью были изучены общие стили совладания отцов и матерей. Результаты исследования представлены в таблице 3.8.

Таблица 3.8

Показатели выраженности основных стилей совладания у родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью (методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», Н. Эндлер, Д. Паркер)

Копинг-стратегия	Сравниваемые группы М (среднее значение)		р
Проблемно-ориентированный копинг	Мать подростка с самостоятельностью (М=58,7)	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=50)	0,001
		Отец подростка с личностной беспомощностью (М=50,9)	0,001
Эмоционально-ориентированный копинг	Отец подростка с личностной беспомощностью (М=49,1)	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=40)	0,000
		Мать подростка с самостоятельностью (М=35,4)	0,000
		Отец подростка с самостоятельностью (М=36,8)	0,000
Копинг, ориентированный на избегание	Мать подростка с самостоятельностью (М=34,5)	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=46,4)	0,000
		Отец подростка с личностной беспомощностью (М=44,8)	0,000
		Отец подростка с самостоятельностью (М=43)	0,000
Отвлечение	Мать подростка с самостоятельностью (М=13,4)	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=21,1)	0,000
		Отец подростка с личностной беспомощностью (М=20,4)	0,000
		Отец подростка с самостоятельностью (М=23,4)	0,000
Социальное отвлечение	Мать подростка с самостоятельностью (М=12,8)	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=15,2)	0,011
		Отец подростка с личностной беспомощностью (М=15)	0,024
	Отец подростка с самостоятельностью (М=13,5)	Мать подростка с личностной беспомощностью (М=15,2)	0,004
		Отец подростка с личностной беспомощностью (М=15)	0,018

Полученные данные показывают, что отличия в стилях совладания имеются не только у подростков с различными личностными характеристиками (личностная беспомощность/самостоятельность), но и у их родителей. Значимые различия получены по трём диагностируемым стилям (проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный и избегающий копинги) и двум субстилям совладания (отвлечение и социальное отвлечение).

Мамы подростков с самостоятельностью значимо чаще прибегают к использованию проблемно-ориентированных копинг-стратегий, чем родители беспомощных подростков ( $p=0,001$  для обоих родителей). Проблемно-ориентированный копинг предполагает анализ трудной ситуации и поиск путей для её разрешения. Действия матерей самостоятельных подростков направлены на планирование и реализацию действий по разрешению проблемы, мобилизацию усилий для эффективного совладания. Полученные данные согласуются с описанными ранее результатами исследования совладающего поведения среди подростков с самостоятельностью и личностной беспомощностью. Так, самостоятельные подростки в большей мере используют копинг-стратегии, связанные с планированием решения проблемы и исполнением активных действий. Проблемно-ориентированный копинг реже используется подростками с личностной беспомощностью и их родителями, которые, тем самым, характеризуются менее развитой способностью к планированию при разрешении трудностей, по реализации и коррекции программы действий в соответствии с требованиями ситуации.

Обнаружено, что отцы подростков с личностной беспомощностью значимо чаще, чем их жёны и родители подростков с самостоятельностью предпочитают в трудных ситуациях эмоционально-ориентированный копинг ( $p=0,000$  для всех). Данные ряда исследований [63, 71] указывают, что жёны чаще своих мужей совладают с трудностями при помощи проявления эмоций. Однако это не исключает применение эмоционально-фокусированных копинг-стратегий мужчинами. У отцов подростков с личностной беспомощностью

сложная ситуация вызывает большую тревожность, агрессию или чувство отчаяния, которые могут проявиться, в том числе, в виде болезни, злоупотребления алкоголем, наркотиков. Полученные нами данные согласуются с результатами исследования совладающего поведения у беспомощных подростков, согласно которым последние значимо чаще прибегают к использованию копинг-стратегий эмоционально-доминантного стиля совладания, чем их самостоятельные сверстники. Изложенное свидетельствует, что на основе отцовского эмоционального подхода к решению проблемы у подростков развиваются соответствующие навыки собственного совладания.

Матери подростка с самостоятельностью реже прибегают к использованию копинг-стратегий избегающего стиля, чем их отцы и родители подростков с личностной беспомощностью ( $p=0,000$  для всех). Совладание, ориентированное на избегание, проявляется в уклонении от мыслей о проблеме, в стремлении уйти от действий, направленных на разрешение ситуации. С одной стороны, избегание помогает снизить эмоциональное напряжение в стрессовой ситуации, сохранить собственный ресурс в преодолении трудностей. С другой, появляется риск накопления трудностей и неразрешённых проблем. «Отвлечение» и «Социальное отвлечение» выступают в качестве субстилей копинга, ориентированного на избегание. Матери самостоятельных подростков реже, чем их отцы прибегают к отвлечению при решении трудностей ( $p=0,000$ ). Мать, самостоятельного подростка, как было указано ранее, склонна в сложной ситуации планомерно решать возникающие проблемы, а не избегать их. Также выше отмечалось, отец подростка с самостоятельностью в сложной ситуации предпочитает отвлекаться на личные интересы, проявлять активность вне семьи, что согласуется с данными о более частом использовании избегающих копинг-стратегий, в частности отвлечения. Родители подростков с личностной беспомощностью значимо чаще прибегают к использованию копинг-стратегий «Отвлечение» ( $p=0,000$  для всех), чем матери самостоятельных

подростков. А также характеризуются частым использованием стратегии «Социальное отвлечение», чем родители подростков с самостоятельностью ( $p \leq 0,01$  для всех). Отвлечение на дела, не связанные с проблемой, на контакты с другими людьми позволяет родителям беспомощных подростков снизить эмоциональный дискомфорт и уйти от активных действий по решению трудностей. Их дети, если вспомним описанные ранее результаты, также склонны к применению копинг-стратегии «Бегство, избегание» и «Дистанцирование», характеризуются пассивностью при решении сложной ситуации, уклонением от мыслей и разговоров о проблеме. Совладающее с трудностями поведение подростков с личностной беспомощностью и их родителей посредством отвлечения сопровождается сменой вида деятельности, погружением в решение других задач.

В целом по результатам проведенного исследования совладающего поведения родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью можно подвести следующие обобщающие выводы. Родители подростков склонны к совладанию с трудностями как при помощи одинаковых копинг-стратегий, так и при реализации различных копинг-усилий. Родители подростков с самостоятельностью чаще совладают с трудностями при помощи позитивного подхода к решению проблем в супружеских взаимоотношениях. Также отцам самостоятельных подростков свойственен эгоистичный стиль разрешения сложных ситуаций в отношениях с супругой. Матери беспомощных подростков предпочитают конфронтационную стратегию и, в то же время, склонны к самообвинению при разрешении проблем с партнёром. Что касается общего стиля совладания, то матери подростков с самостоятельностью характеризуются проблемно-ориентированным подходом к решению задач. Родители подростков с личностной беспомощностью чаще прибегают к эмоционально-ориентированным и избегающим копинг-стратегиям. Полученные результаты согласуются с данными об особенностях совладания самих подростков с

личностной беспомощностью и самостоятельностью, предпочитаемые копинг-стратегии которых, чаще всего, соотносятся с родительскими.

Перейдем далее к анализу стилей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью.

### **3.3. Результаты исследования стилей совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью**

Описание семьи с точки зрения системного подхода, опора на данный подход в рамках исследования открывает путь к изучению совладающего поведения не только с точки зрения индивидуального копинга, но и с позиции семейной системы. Согласно системной теории, части и процессы целого оказывают взаимное влияние друг на друга, любые изменения в подсистеме обуславливают изменения в других подсистемах и системе в целом. Воздействие стрессора на семейную систему запускает не только индивидуальные копинговые реакции членов семьи, но и актуализирует совместные копинг-усилия, направленные на преодоление сложной ситуации или кризиса. Посредством индивидуальных и семейных ресурсов осуществляется семейное совладание с трудностями, под которым мы понимаем «выбор стратегий более чем одного члена семьи в ответ на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность, способствующих сохранению, восстановлению и/или контролю семейной целостности и последующему развитию семейных отношений» [71, с. 164].

Семейное совладание как механизм поддержания целостности имеет определённую структуру. В исследовании Е. В. Куфтяк было выделено три стиля семейного совладания: «эмоциональная направленность супруга, семейная эмоциональная регуляция-проблемная ориентированность, семейная эмоционально-позитивная включённость» [71]. Данные стили были

выделены исследователем при изучении основных и супружеских стилей совладания каждого из супругов.

Принимая во внимание, что стиль совладания в семье обусловлен не только внешними условиями, характером стрессового воздействия, но и особенностями семейных взаимоотношений, личностными характеристиками членов семьи, считаем важным и необходимым выявить и описать стили семейного совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью.

На данном этапе исследования приняло участие 32 семьи, включающие отца, мать и ребёнка. Совладающее поведение изучалось при помощи опросника «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, адаптированного Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой. Для выявления различий в особенностях совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью был применён дискриминантный анализ (пошаговый метод).

Для дискриминантного анализа из всех испытуемых на данном этапе были выделены три класса семей по диагностическим показателям типа личностной беспомощности у подростков. Непараметрический критерий Н-Краскала-Уоллеса позволил подтвердить наличие значимых различий между подростками с личностной беспомощностью (таблица 3.9).

Таблица 3.9

Результаты сравнения диагностических показателей типов личностной беспомощности

Диагностический показатель	Н-Краскала-Уоллеса	p
Макиавеллизм	4,151	0,07
Регрессия	5,678	0,06
Замещение	4,004	0,07
Удовлетворённость семейными отношениями	3,476	0,01

Различия по показателям, определяющим тип личностной беспомощности, являются значимыми на уровне статистической тенденции. Данный уровень значимости мы объясняем небольшим объёмом выборки. На

основании полученных данных нами было сформировано три класса семей с подростком с различной личностной беспомощностью: манипулятивной (10 семей), защитной (10 семей) и адаптивной (12 семей). В данных семьях мы выделили ведущие, наиболее предпочитаемые копинг-стратегии среди обоих родителей и подростков. Содержание совладающего поведения каждого типа семьи, выделенного на основании диагностики у подростка типа личностной беспомощности, составляет тот или иной набор способов совладания отца, матери и ребёнка. Мы предполагаем, что данный репертуар предпочитаемых копинг-стратегий составляет определённый стиль семейного совладания, то есть в сложной ситуации копинг-усилия каждого члена семьи составляют некую систему способов совладания, позволяющую разрешить доступным способом проблемную ситуацию и сохранить семейную целостность.

В таблице 3.10 представлены доминирующие копинг-стратегии подростков с личностной беспомощностью защитного типа и их родителей.

Таблица 3.10

Предпочитаемые копинг-стратегии подростками с защитной личностной беспомощностью и их родителями

<b>Член семьи</b>	<b>Предпочитаемая копинг-стратегия</b>
Отец	поиск социальной поддержки
	бегство-избегание
Мать	поиск социальной поддержки
	дистанцирование
Подросток	поиск социальной поддержки
	конфронтационный копинг

Как видно из таблицы, все члены семей чаще предпочитают совладать с трудностями при помощи копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки». Данный способ предполагает в сложной ситуации привлечение внешнего (социального) ресурса, выражающегося в действенной, информационной и эмоциональной поддержке. Кроме того, отец подростка с защитной личностной беспомощностью предпочитает избегать мыслей о проблеме, уклоняться от попыток её разрешения, а мать старается преодолеть

негативные эмоциональные переживания, вызванные проблемой, при помощи снижения её значимости. Подросток в данных семейных условиях предпринимает попытки активного противостояния трудностям. Однако неоправданное упорство и чрезмерная импульсивность снижают целенаправленность действий и помогают больше снизить эмоциональный дискомфорт, нежели решить проблему.

Данный набор копинг-стратегий членов семьи с подростком с защитной личностной беспомощностью, получил название «Социотропный стиль совладания». Поиск внешней поддержки отцом связан с его ориентацией избегать решения проблемы. Бездействие, пассивность и отсутствие плана решения задачи формируют зависимую позицию отца по отношению к социальным ресурсам, которые включают в себя информационную, эмоциональную и действенную виды поддержки [80]. Со стороны подростка «Поиск социальной поддержки» сопровождается импульсивностью, неоправданным упорством и проявлением негативных эмоций в связи с возникшими условиями. При разрешении семейных трудностей, в ситуации, когда супруг и ребёнок склонны обращаться за социальной помощью, мать стремиться с одной стороны, дистанцироваться от проблемы, снизить её значимость для себя, и, с другой стороны, также оказывается ориентированной на взаимодействие с окружающими, ожидает внимания, совета и сочувствия.

В целом, данный стиль можно охарактеризовать как социотропный стиль семейного совладания, включающий в себя частое использование социальных ресурсов для разрешения трудностей.

В семьях подростков с адаптивной личностной беспомощностью мы обнаружили иной репертуар предпочитаемых копинг-стратегий (таблица 3.11).

**Предпочитаемые копинг-стратегии подростками с адаптивной личностной  
беспомощностью и их родителями**

<b>Член семьи</b>	<b>Предпочитаемая копинг-стратегия</b>
Отец	дистанцирование
	самоконтроль
Мать	бегство-избегание
	положительная переоценка
Подросток	принятие ответственности
	планирование решения проблемы
	положительная переоценка

Члены семей подростков с адаптивной личностной беспомощностью используют в большинстве своём различные копинг-стратегии. За исключением позитивной направленности в разрешении трудностей, свойственной и матери, и подростку. Стратегия «Положительная переоценка» позволяет переосмыслить сложную ситуацию, взглянуть на неё с точки зрения стимула для саморазвития. Однако данная стратегия не всегда оказывается эффективной, и существует вероятность недооценки субъектом собственных сил и возможностей для реального разрешения проблемы. Отцы подростков с личностной беспомощностью адаптивного типа склонны к дистанцированию от сложной ситуации, снижению её значимости, контролю собственных эмоций и поведения. Матери подростков помимо положительной переоценки чаще используют копинг, ориентированный на избегание. В такой семейной ситуации подросток склонен принимать ответственность за возникновение и дальнейшее решение проблемы на себя, планировать собственные действия с целью разрешения сложной ситуации.

Итак, в ответ на стрессовые воздействия копинговые усилия матери и ребёнка направлены на положительное переосмысление ситуации, извлечение пользы из сложившихся условий. Отец подростка в сложной семейной ситуации склонен к целенаправленному подавлению и сдерживанию эмоций, самоконтролю, за которым может скрываться стремление скрыть собственные переживания относительно проблемы. Кроме позитивного фокуса подросток

совладевает с семейными сложностями посредством планомерного решения проблемы и принятия личной ответственности. Исходя из данных, согласно которым адаптивная личностная беспомощность преимущественно формируется в условиях повышенной моральной ответственности и жестокого обращения (И. В. Пономарева, 2013), мы считаем, что данный стиль семейного совладания характеризует семью с повышенными моральными требованиями к ребёнку. Характерная для подобных семей подмена ролей между родителями и ребёнком объясняет включённость подростка в разрешение семейных трудностей. Согласно психологическому наполнению, данный стиль получил название «Мобилизационный стиль подростка в условиях чрезмерной ответственности». Подросток при данном стиле семейного совладания оказывается больше вовлечён в разрешение проблем, нежели его родители. Данный факт мы интерпретируем, принимая во внимание полученные ранее результаты относительно предпочитаемых подростками с адаптивной личностной беспомощностью копинг-стратегий (параграф 3.1, таблица 3.2). Подросток с адаптивной беспомощностью чаще совладевает с трудностями при помощи копинг-стратегий «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка», что полностью соотносится со стратегиями, свойственными подросткам в данном стиле семейного совладания.

В таблице 3.12 представлены результаты выделения предпочитаемых способов совладающего поведения подростками с манипулятивной беспомощностью и их родителями.

Таблица 3.12

**Предпочитаемые копинг-стратегии подростками с манипулятивной личностной беспомощностью и их родителями**

<b>Член семьи</b>	<b>Предпочитаемая копинг-стратегия</b>
Отец	бегство-избегание
Мать	самоконтроль
	планирование решения проблемы
Подросток	дистанцирование
	бегство-избегание

В сложной ситуации подростки с манипулятивной личностной беспомощностью и их отцы склонны избегать мыслей о проблеме, отрицать её наличие, уклоняться от действий по её разрешению. Матери же наоборот используют проблемно-ориентированный копинг, склонны к сохранению самообладания в стрессовых условиях. Посредством снижения субъективной значимости сложных ситуаций и обесценивания собственных переживаний, вызванных проблемой, совладают подростки с манипулятивной личностной беспомощностью. Данная копинг-стратегия позволяет переключить собственное внимание с трудноразрешимой ситуации и уменьшить степень эмоциональной вовлечённости в проблему.

Данный стиль совладания был назван «Проблемно-ориентированность матери». Ориентация матери на проблемно-ориентированное решение, преобладание рационального подхода к разрешению трудностей, минимизация влияния эмоций на оценку ситуации сочетается с избегающей стратегией преодоления стрессовых ситуаций, используемой отцом и ребёнком. При возникновении сложной ситуации, требующей групповых копинг-усилий, отец подростка с личностной беспомощностью склонен к совладанию посредством уклонения от ответственности и действий по разрешению проблемы. Мать подростка в данном случае, наоборот, направляет усилия на выработку стратегии решения задачи, сохраняя при этом самообладание.

Для дополнительной оценки проведённого разделения семей в зависимости от типа личностной беспомощности у подростка и выделения у них стилей семейного совладания был использован дискриминантный анализ. Дискриминантный анализ позволяет обнаружить процент совпадения реальной классификации (разделение семей в зависимости от типа личностной беспомощности у подростка) и предсказанной классификации объектов при помощи канонических функций. Исходными данными для дискриминантного анализа выступили значения предпочитаемых копинг-стратегий отца, матери и подростка с личностной беспомощностью (дискриминантные переменные)

и результаты классификации выборки испытуемых на три класса в зависимости от типа личностной беспомощности у подростка (классифицирующая переменная). Данные соответствовали статистическим требованиям дискриминантного анализа: дискриминантные переменные были представлены в метрической шкале, линейная зависимость между переменными, равная одному, отсутствовала. Результаты дискриминантного анализа представлены на рисунке 3.9.

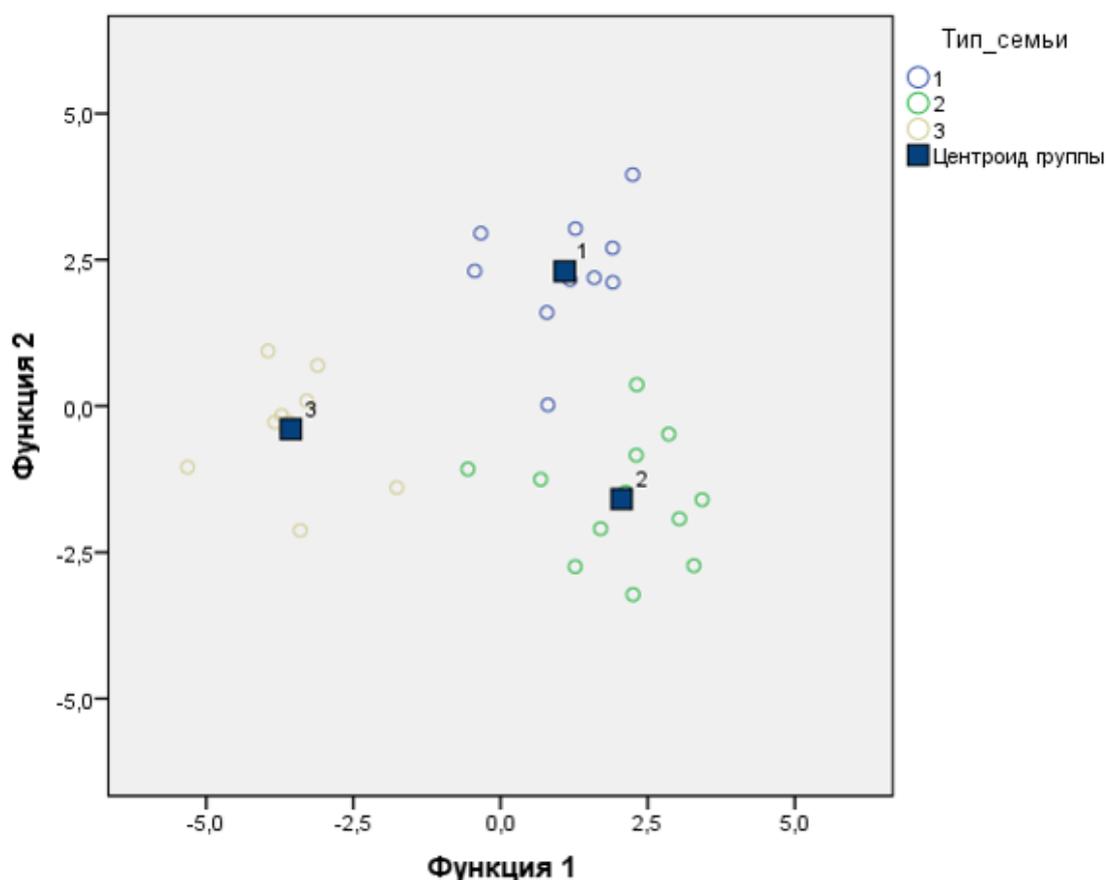


Рис. 3.9. Графическое отображение канонических дискриминантных функций

Проведённый дискриминантный анализ демонстрирует равный 96,9 процент соотношения классификации действительной и классификации с помощью канонических функций (последняя представлена в таблице 3.13). Всё это указывает на высокую степень точности предсказания групп испытуемых.

Результаты классификации с помощью канонических дискриминантных функций\*

Исходная принадлежность к группе		Предсказанная принадлежность к группе			Всего
		1	2	3	
Частота	1	9	1	0	10
	2	1	10	1	12
	3	0	1	9	10
%	1	90	10	0	100
	2	8,3	83,4	8,3	100
	3	0	10	90	100

\*96,9% исходных сгруппированных наблюдений классифицированы правильно.

Таким образом, результаты дискриминантного анализа свидетельствуют о наличии трёх типов семей, отличающихся по своему психологическому содержанию (предпочитаемым копинг-стратегиям). Проанализировав особенности семейного совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью, можем сделать следующие выводы. Семейное совладание, выступающее как интегративная характеристика семьи, включает способы совладания подростков и их родителей. Семейное совладание позволяет снизить воздействие стрессора на каждого члена семьи, оказывает влияние на взаимоотношения в системе, способствует сохранению целостности семьи. Различия в стиле взаимодействия в семье, сформированные личностные особенности подростков (личностная беспомощность различного типа) определяют особенности семейного совладания. Подвергнув содержательному анализу данные семейные стили преодоления трудностей, мы определили, что структура семейного совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью различного типа представлена тремя стилями: социотропный стиль семейного совладания, мобилизационный стиль подростка в условиях чрезмерной ответственности, проблемно-ориентированность матери.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое диссертационное исследование позволяет подвести основные итоги работы и сформулировать обобщающие выводы:

1. Личностные особенности подростков обуславливают их совладающее поведение. Подростки с личностной беспомощностью чаще, чем их самостоятельные сверстники совладают со сложной ситуацией при помощи конфронтационного копинга, дистанцирования от проблемы и избегания мыслей о ней, отрицания её наличия. В то же время, подросткам с личностной беспомощностью свойственно принимать на себя ответственность за проблему, такие подростки склонны к самообвинению и чрезмерной самокритике. Самообвинение подростков с личностной беспомощностью сопровождается беспокойством. Помимо направленности на себя обвинение может быть направлено на других, на внешние обстоятельства. Подростки с личностной беспомощностью в сложной ситуации также прибегают к использованию копинг-стратегии «Поиск виновных», что позволяет снизить уровень эмоционального напряжения.

2. Подростки с личностной беспомощностью различного типа склонны использовать при совладании с трудностями разного рода поведенческие копинг-стратегии. Подростки с защитной личностной беспомощностью значимо чаще используют конфронтационный и социальный копинги. Таким подросткам свойственно при совладании с трудностями проявление импульсивности, порой с элементами конфликтности и враждебности, отстранения, обесценивания значимости собственных переживаний, позволяющими уменьшить эмоциональный дискомфорт, вызываемых проблемной ситуацией. Кроме того, подростки с личностной беспомощностью защитного типа ориентированы в сложной ситуации на взаимодействие с другими людьми с целью получения действенной, информационной или эмоциональной поддержки.

3. Подростки с адаптивной личностной беспомощностью в сложной ситуации испытывают необходимость планирования решения проблемы, сохраняют самообладание и принимают ответственность за сложившиеся обстоятельства на себя. Предварительное составление плана разрешения проблемы формирует у подростков условную психологическую безопасность, способствует устранению внутреннего эмоционального дискомфорта. Акцентирование внимания на извлечение возможной пользы из ситуации, её положительное переосмысление помогают подросткам адаптироваться к сложным семейным условиям.

4. Подростки с манипулятивной личностной беспомощностью, склонные к привлечению посторонних лиц в процесс достижения личных целей, прилагают минимум усилий для совладания с происходящим. Такие подростки в отличие от своих сверстников значительно чаще прибегают к использованию копинг-стратегии «Несовладание», проявляющейся в отказе от каких бы то ни было действий по решению проблемной ситуации.

5. Совладающее поведение родителей подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью имеет существенные различия. Родители подростков с самостоятельностью чаще совладают с трудностями при помощи позитивного подхода к решению проблем в супружеских взаимоотношениях. Также отцам самостоятельных подростков свойственен эгоистичный стиль разрешения сложных ситуаций в отношениях с супругой. Матери беспомощных подростков предпочитают конфронтационную стратегию и, в то же время, склонны к самообвинению при разрешении проблем с партнёром. Что касается общего стиля совладания, то матери подростков с самостоятельностью характеризуются проблемно-ориентированным подходом к решению задач. Родители подростков с личностной беспомощностью чаще прибегают к эмоционально-ориентированным и избегающим копинг-стратегиям.

6. Семейное совладание, выступающее как интегративная характеристика семьи, позволяет снизить воздействие стрессора на каждого

члена семьи, оказывает влияние на взаимоотношения в системе, способствует сохранению целостности семьи. Стили совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью различного типа имеют характерные особенности. Структура семейного совладания в семьях подростков с личностной беспомощностью представлена тремя стилями: социотропный стиль семейного совладания, мобилизационный стиль подростка в условиях чрезмерной ответственности, проблемно-ориентированность матери.

Обоснованность и непротиворечивость теоретических и методологических позиций исследования, применение валидных и надёжных методов и психодиагностических методик, репрезентативность и объём экспериментальной выборки, количественный и качественный анализ эмпирических данных с применением методов математико-статистического анализа обеспечили достоверность полученных результатов.

Выводы диссертационного исследования, обнаруженные закономерности могут применяться при составлении эффективных программ профилактики и коррекции личностной беспомощности, программ развития совладающего поведения у субъектов с личностной беспомощностью различного типа. Данные о способах совладания родителей, стилях семейного совладания могут использоваться в психологической работе с семьями подростков с личностной беспомощностью с целью улучшения качества супружеских и детско-родительских взаимоотношений, формирования навыков продуктивного совладания со сложными жизненными ситуациями.

Перспективы дальнейших научных исследований на основе полученных результатов: покомпонентное изучение личностной беспомощности различного типа, исследование совладающего поведения у сиблингов подростков с личностной беспомощностью, изучение особенностей межпоколенного наследования совладающего поведения в семьях личностно беспомощных подростков, разработка программ формирования

самостоятельности у детей и подростков, при помощи формирования навыков эффективного совладающего поведения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 83 с.
2. Абрахам, К. Классические психоаналитические труды / К. Абрахам, Э. Гловер, Ш. Ференци. – М.: Когито-Центр, 2009. – 223 с.
3. Абульханова, К. А. Принцип субъекта в отечественной психологии / К. А. Абульханова // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2005. – № 4. – Т. 2. – С. 3-21.
4. Аверин, В. А. Психология личности: учебное пособие / В. А. Аверин. – СПб.: изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
5. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / А. Адлер; пер. с англ. А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. – Ростов н / Д.: Феникс, 1998. – 448с.
6. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер; пер. с нем. вступ. ст. А. М. Боковинова. – М., 1995. – 296 с.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
8. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев; под ред. А. А. Бодалева. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.
9. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 16.
10. Анцыферова, Л.И. Психологическое содержание феномена субъекта и границы субъектно-деятельностного подхода / Л.И. Анцыферова // Проблемы субъекта в психологической науке / под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой, В. Н. Дружинина. – М.: Академ. проект, 2000. – С. 27-42.

11. Барабанщиков, В. А. Идея системности: пути развития / В. А. Барабанщиков // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 1. – С. 5-13.
12. Батулин, Н. А. Психология успеха и неудачи: учебное пособие / Н. А. Батулин. – Челябинск: издательство Южно-Уральского государственного университета, 1999. – 100 с.
13. Батулин, Н. А. Ситуативная и личностная беспомощность / Н. А. Батулин // 52 Научная конференция: Материалы конф. преподавателей факультета психологии; под ред. Н. А. Батурина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2000. – С. 21-22.
14. Безбородов, М. Ю. Стили семейного воспитания в семьях военнослужащих с разными уровнями удовлетворенности браком/ М. Ю. Безбородов // Материалы IV Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум 2012». – 2012.
15. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113-122.
16. Божович, Л. И. Проблемы развития личности: Избранные психологические труды / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: Московский психологосоциальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.
17. Болотова, А. К. Человек и время в познании деятельности общения / А. К. Болотова. – М.: Издат. дом ГУ ВШЭ, 2007. – 283 с.
18. Большой энциклопедический словарь. – М.: БРЭ. – СПб.: Норинт, 2001.
19. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
20. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варга. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
21. Варга, А. Я., Теория семейных систем Мюррея Боуэна / А. Я. Варга, И. Ю. Хамитова // Психотерапия. – 2006. – №11 (47). – С. 3-11.

- 22.Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- 23.Веденева, Е. В. Мотивационный компонент личностной беспомощности на разных возрастных этапах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Веденева Екатерина Владимировна. – Томск. – 2009. – 177 с.
- 24.Ветрова, И. И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Ветрова Ирина Игоревна. – Москва, 2011. – 25 с.
- 25.Ветрова, И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции / И. И. Ветрова // В сборнике: Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы; ответственные редакторы: Журавлев А. Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. – Москва, 2008. – С. 179-196.
- 26.Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 27.Воликова, С.В. Семейные факторы депрессивных расстройств / С. В. Воликова // Психология: современные направления междисциплинарных исследований / Под ред. Журавлева А. Л., Тарабриной Н. В. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – с.114-126.
- 28.Галажинский, Э. В. Социально-психологические проявления личностной беспомощности на различных возрастных этапах / Э. В. Галажинский, Д. А. Циринг // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 339. – С. 139-142.
- 29.Геранюшкина, Г. П. Психологические защиты у лиц с признаками выученной беспомощности / Г. П. Геранюшкина, О. Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. – 2014. – № 2. – С. 23-29.
- 30.Гончарова, С.С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация / С. С. Гончарова // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 56-67.

31. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
32. Грановская, Р.М., Психологическая защита у детей / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб.: Речь, 2006. – 342 с.
33. Грин, А. Мёртвая мать / А. Грин // Французская психоаналитическая школа / Под ред. А. Жибо, А. В. Россохина. – СПб.: Питер, 2005. – С. 333-361.
34. Гурвич, И. Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.
35. Гущина, Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса / Т. В. Гущина // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008 – С. 157-179.
36. Девятковская, И. В. Психологические особенности выученной беспомощности личности учителя : дисс. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Девятковская Ирина Владимировна. – Екатеринбург.– 2006. – 185 с.
37. Дорфман, Л. Я. Методологические основы эмпирической психологии: от понимания к технологии: учебное пособие для студентов вузов / Л. Я. Дорфман. – М.: Смысл : Академия, 2005. – 288 с.
38. Доценко, Е. Л. Психология личности: учебное пособие для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии / Е. Л. Доценко; Тюм. гос. ун-т, Ин-т психологии, педагогики, соц. управления. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2009. – 512 с.
39. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. – 344 с.
40. Евстафеева, Е. А. Правосознание сотрудников уголовно-исполнительной системы с различными личностными характеристиками : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Евстафеева Евгения Александровна. – Челябинск, 2015. – 217 с.

41. Жестокое обращение с детьми : Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения, и их родителям / под ред. Т. Я. Сафоновой, Е. И. Цымбала. – М., 2001.
42. Забелина, Е. В. Беспомощность в структуре интегральной индивидуальности и ее связь с коммуникативной активностью: на материале исследования подростков : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Забелина Екатерина Вячеславовна. – Ярославль, 2009. – 207 с.
43. Захарова, Г.И. Психология семейных отношений: учебное пособие / Г. И. Захарова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2009. – 63 с.
44. Замышляева, М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Замышляева Марина Сергеевна. – Москва, 2006. – 237 с.
45. Зелигман, М. Как научиться оптимизму: советы на каждый день / М. Зелигман ; пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 432 с.
46. Знаков, В. В. Макиавеллизм, манипулятивное поведение и взаимопонимание в межличностном общении / В. В. Знаков // Вопросы психологии. – 2002. – №6. – С. 45-54.
47. Знаков, В.В. Методика исследования макиавеллизма личности / В. В. Знаков. – М.: Смысл, 2001.
48. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
49. Истратова, О. Н., Особенности проявления личностной беспомощности у социальных сирот подросткового возраста / О. Н. Истратова, Л. А. Вапельник // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 9. – С. 372-377.
50. Карabanова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О. А. Карabanова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.

51. Каракулова, О. В. Личностная обусловленность склонности к манипулированию окружающими людьми в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Каракулова Ольга Викторовна. – Томск, 2008.
52. Келвин, Х. Теории личности / Х. Келвин, Г. Линдсей; пер. с англ. Н. Б. Гришпун. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2008. – 672 с.
53. Климова, М.О. Диагностика личностной беспомощности у подростков: разработка и апробация психодиагностического инструментария / М. О. Климова, Д. А. Циринг Д.А // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 66. – С. 130–140.
54. Кобзев, М. В. Связь жизнестойкости будущих специалистов водного транспорта со стратегиями совладания и защитными механизмами личности / М. В. Кобзев // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – Вып. 5. – С. 291-298.
55. Кован, Ф. А. Взаимоотношения в супружеской паре, стиль родительского поведения и развитие трехлетнего ребенка / Ф. А. Кован, К. П. Кован // Психология семьи : сборник статей / сост. Т. П. Гаврилова. – Москва: Вопросы психологии, 2002. – С. 17-26.
56. Колодина, А. В. Личностные и поведенческие особенности подростков, подвергающихся физическому насилию в семье с различной частотой / А. В. Колодина // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2015. – № 2. – С. 39-48.
57. Колодина, А. В. Взаимосвязь стиля семейного воспитания и стратегий поведения в конфликте у родителей подростков / А. В. Колодина, Т. Д. Крико // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 300-летию г. Омска. – 2016. – С. 111-113.
58. Кон, И.С. Психология самостоятельности / И.С. Кон // Знание-сила. – 1985. – № 7. – С. 42-44.

59. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – С.442-444.
60. Коржова, Е. Ю. Человек как субъект жизнедеятельности: основные психологические феномены / Е. Ю. Коржова // Субъектный подход в психологии / под ред.: А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. – М.: ИП РАН, 2009. – С. 173-185.
61. Корнилова, Т. В. Методологические основы психологии / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. – СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
62. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова ; изд. 2-е, исправленное, дополненное. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. – 64 с.
63. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.13 / Крюкова Татьяна Леонидовна. – Кострома, 2005. – 473 с.
64. Крюкова, Т. Л., Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
65. Крюкова, Т. Л. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская // Социальная и экономическая психология. – 2016. – Том 1. – № 1. – С. 174-195.
66. Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. – С.55-66.
67. Куфтяк, Е. В. Адаптация опросника «Супружеский копинг» / Е. В. Куфтяк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2009. – Вып. 3. – Ч. II. – С. 246-253.

68. Куфтяк, Е. В. Исследование устойчивости семьи при воздействии трудностей / Е. В. Куфтяк // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 6 (14).
69. Куфтяк, Е. В. Концепция семейного совладания: основные положения / Е. В. Куфтяк // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 5 (16).
70. Куфтяк, Е. В. Совладающее поведение в контексте семейных трудностей / Е. В. Куфтяк // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2007. – Том 13. – № 2. – С. 144-149.
71. Куфтяк, Е. В. Психология семейного совладания : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.13 / Куфтяк Елена Владимировна. – Кострома, 2011. – 477 с.
72. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977.
73. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов Н/Д: Феникс, 2000. – 544 с.
74. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко // Психология индивидуальных различий. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 288-318.
75. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии : монография / Б. Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
76. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
77. Материалы Седьмой научной конференции по вопросам возрастной морфологии, физиологии и биохимии. [Апрель 1965 г.] / Науч.-исслед. ин-т возрастной физиологии и физ. воспитания. Акад. пед. наук РСФСР. – Москва : [б. и.], 1965. – 522 с.
78. Махнач, А. В. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации / А. В. Махнач, А. И. Лактионова // Психологический журнал. – 2003. – Т. 34. – № 5.

- 79.Медведская, Е. И. Особенности наученной беспомощности у учащихся с различным уровнем успеваемости / Е. И. Медведская // Психология обучения. – 2010. – №3. – С. 41-56.
- 80.Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб.: Типография СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 39 с.
- 81.Минухин, С. Еще раз об истории семейной терапии / С. Минухин // Эволюция психотерапии: Том 1. «Семейный портрет в интерьере»: семейная терапия / Пер. с англ. Т. К. Кругловой. – М.: «Класс», 1998. – С. 40-53.
- 82.Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман ; пер. с англ. А. Д. Иорданского. – М.: Независимая фирма «Класс», 2012. – 304 с.
- 83.Муругова, А. О., Личностные особенности старших подростков с различными ведущими способами преодоления негативных ситуаций / А. О. Муругова // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2017. – № 4 (31). – С. 68-73.
- 84.Мэй, Р. Сила и невинность: в поисках истоков насилия / Р. Мэй. – М., 2012.
- 85.Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Л.: Изд. ЛГУ, 1960. – 426 с.
- 86.Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер. – 1997 // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
- 87.Наследов, А. Д. SPSS : компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов ; 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 416 с.
- 88.Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
- 89.Николе, М., Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николе, Р. Шварц. – М.: Эксмо, 2004. – 960 с.

- 90.Олифирович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2007. – 360 с.
- 91.Онуфриева, В. В. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте / В. В. Онуфриева, А. С. Константинова // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 701-703.
- 92.Осницкий, А. К. Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. – М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. – 232 с.
- 93.Осницкий, А. К. Психология самостоятельности / А. К. Осницкий. – М. ; Нальчик: Изд. центр «Эльфа», 1996. – 128с.
- 94.Павлов, И. П. Отношения между раздражением и торможением, размежевание между раздражением и торможением и экспериментальные неврозы у собак / И. П. Павлов // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных : сб. ст., докл., лекций и речей. – М.: Медгиз, 1951. – С. 269-277.
- 95.Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. англ. – М: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
- 96.Пономарев, В. В. Оптимистичность как личностный ресурс совладания с критическими жизненными ситуациями / В. В. Пономарев // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2009. – Вып. 1. – Ч. I. – С. 50-54.
- 97.Пономарева, И. В. Исследование психологических функций личностной беспомощности у подростков в семьях с различными стилями семейного воспитания / И. В. Пономарева // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 4-1. – С. 138-144.
- 98.Пономарева, И. В. Исследование типов личностной беспомощности в зависимости от нарушений семейных взаимоотношений / И. В. Пономарева // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 626.

99. Пономарева, И. В. Личностная беспомощность подростков из семей с нарушениями взаимоотношений : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Пономарева Ирина Владимировна. – Челябинск, 2013.
100. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для психологов и врачей / под науч. ред. Л. И. Вассермана. – СПб.: изд. центр Санкт-Петербургского науч.-иссл. психоневрол. института им. В. М. Бехтерева, 2005. – 54с.
101. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, – 494 с.
102. Психология развития. Словарь / Под. ред. А. Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л. А. Карпенко. Под общ. ред. А. В. Петровского. – М.: ПЕРСЭ, 2005. – 176 с.
103. Психология. А-Я. Словарь-справочник / Пер. с англ. К. С. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС. Майк Кордуэлл. 2000.
104. Райх, В. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии / В. Райх. – СПб.: Университетская книга ; М.: АСТ, 1997.
105. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 г. № 1618-р г. Москва об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года. Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru>.
106. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт ; пер. с нем. Г. И. Лойдиной; под ред. Т. А. Гудковой. – М., 1994. – 110 с.
107. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной – М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
108. Ромек, В. Г. Психологическое консультирование в ситуации выученной беспомощности / В. Г. Ромек // Психологическое консультирование :

- проблемы, методы, техники. – Ростов н/Д : Изд-во ЮРГИ, 2000. – С. 278-287.
109. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / С. Л. Рубинштейн. – М., 1957.
110. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 713 с.
111. Сапоровская, М. В. Межпоколенный копинг в семье: социально-психологические механизмы и групповые эффекты / М. В. Сапоровская // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9. – № 49.
112. Сапоровская, М. В. Социально-психологические механизмы развития совладающего поведения детей и подростков в семье / М. В. Сапоровская // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2008. – Т. 14. – С.153-158.
113. Сельвини, П. М. Парадокс и контрпарадокс / П. М. Сельвини, Л. Босколо, Д. Чеккин, Д. Прата ; пер. с итал. – М.: Когито-Центр, 2002. – 204 с.
114. Сергиенко, Е. А. Проблема соотношения понятия субъекта и личности / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – Т.34. – №2. – 2013. – С. 5-16.
115. Сергиенко, Е. А. Психология субъекта: проблемы и поиски / Е. А. Сергиенко // Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологическая основа анализа : материалы III Всероссийской научно-практической конференции / под ред., З. И. Рябикиной, В. В. Знакова. – Краснодар: Кубан. гос. ун-т, 2005. – С. 206-225.
116. Сергиенко, Е. А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 1. – С. 120-132.
117. Сергиенко, Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. Сер. «Интеграция академической и университетской

- психологии» ; отв. ред.: А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко – Москва, 2008. – С. 67- 83.
118. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1994. – №1. – С. 63-74.
119. Сирота, Н. А. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 2.
120. Слепкова, В.И. Психология семьи: учебно-методическое пособие / В. И. Слепкова, А. А. Костюкович. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 345 с.
121. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. – С.55-66.
122. Султанова, А.В. Согласованность копинг-стратегий, направленности личности и эмоционального самочувствия / А. В. Султанова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. – 2009. – Вып. 3. – Ч. II. – С. 289-297.
123. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика. – М.: «Когито-центр», 2005. – 496 с.
124. Толстых, Н. Н. Формирование личности как становление субъекта развития / Н. Н. Толстых // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 134-140.
125. Травникова, Н.Г. Психологическая адаптация выпускников детских домов : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Травникова Ника Германовна. – СПб, 1999.
126. Уорден, М. Основы семейной психотерапии / М. Уорден ; 4-е междунар. изд. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 256 с.

127. Ушаков, Г. К. Пограничные нервно психические расстройства / Г. К. Ушаков ; 2-е изд. – М.: Медицина, 1987.
128. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1987. – 246 с.
129. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
130. Франкл, В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. – СПб.: Речь, 2000. – 286 с.
131. Фрейд, З. Будущее одной иллюзии / З. Фрейд. – М., 2011. – 26 с.
132. Фрейджер, Р., Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Дж. Фэйдимен. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.
133. Фурманов, И. А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста / И. А. Фурманов. – Минск: НИО, 1997. – 198 с.
134. Хазова, С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды : автореф. ... дис. докт. психол. наук : 19.00.13 / Хазова Светлана Абдурахмановна. – Кострома, 2014. – 540 с.
135. Хазова, С. А. Ресурсы субъектности: теория и практика исследования / С. А. Хазова, Е. А. Дорьева. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 250 с.
136. Холл, К. С. Теории личности / К. С. Холл, Т. М. Линдсей. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.
137. Холодная, М. А. Интеллект как ресурс совладающего поведения / М. А. Холодная // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН : ответственные редакторы: А.Л. Журавлев, Т.И. Артемьева. 2009. – С. 236-249.
138. Холодная, М.А. Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения / М. А. Холодная // «Совладающее поведение: Современное состояние и

- перспективы» / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. – С.84-96.
139. Хоментausкас, Г. Т. Семья глазами ребенка / Г. Т. Хоментausкас. – М.: Педагогика, 1989.
140. Хьелл, Л. Теории личности: осн. положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
141. Циринг, Д. А. Психология личностной беспомощности : дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / Циринг Диана Александровна. – Томск, 2010.
142. Циринг, Д. А. Семья как фактор формирования личностной беспомощности у детей / Д. А. Циринг // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 22-31.
143. Циринг, Д. А. Соотношение личностной беспомощности и смежных с ней психологических феноменов / Д. А. Циринг // Вестн. Том. гос. Ун-та. – 2009. – № 329. – С. 214–218.
144. Цымбал, Е. И. Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия / Е. И. Цымбал ; изд. втор. исправ. и доп. – М: РБФ НАН, 2010. – 286 с.
145. Черников, А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников ; изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 208 с.
146. Шаламова, Е. Ю. Качество жизни и копинг-поведение студенток с разным уровнем тревоги / Е. Ю. Шаламова, В. Р. Сафонова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №5.
147. Шамяионов, Р. М. Психология социального поведения личности: учеб. пособие / Р. М. Шамяионов. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2009. – 186 с.
148. Шиповская, В. В. Беспомощность в сложных жизненных ситуациях как фактор ограничения личностного потенциала / В. В. Шиповская // Акмеология. 2007. – №3. – Т.4. – С.130-133.

149. Шиповская, В. В. Личностная беспомощность: особенности проявления в сложных ситуациях : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Шиповская Виктория Владимировна. – Краснодар, 2009. – 199 с.
150. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
151. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб., 1999. – 652 с.
152. Эйдемиллер, Э. Г. Анализ семейных отношений у подростков при психопатиях, акцентуациях характера, неврозах и неврозоподобных состояниях / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – Обнинск, 1992.
153. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М.: «Педагогика», 1989. – 560 с.
154. Яковлева, Ю. В. Психологическое содержание, структура и особенности самостоятельности : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Яковлева Юлия Владимировна. – Челябинск, 2011. – 194 с.
155. Abramson, L. Y. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression / L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, L. B. Alloy // *Psychological Review*. – 1989. – Vol. 96. – P. 358-372.
156. Abramson, L. Y. The hopelessness theory of depression [Text] : does the research test the theory? / L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, L. B. Alloy // *Social cognition and clinical psychology : a synthesis* / L.Y. Abramson. – New York : Guilford Press. – 1986. – P. 33-65.
157. Bateson, G. Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Sciences* / G. Bateson, D. D. Jackson, J. Haley, J. Weakland. – 1956. – P. 251–264.
158. Beavers, W. R. *Psychotherapy and growth* / W. R. Beavers. – N. Y.: Brunner/Mazel, 1977. – 337 p.
159. Dyadic coping and its significance for marital functioning / G. Bodenmann // *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* / Eds. T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. – Washington : DC: American Psychological Association, 2005. – P. 33-49.

160. Bowman, M. L. Coping efforts and marital satisfaction measuring marital coping and its correlates / M. L. Bowman // *Journ. of Marriage and the Family*. – 1990. – V. 52. – P. 463-473.
161. Coddington, D. R. The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children. II. A study of a normal population / D. R. Coddington // *Journal of Psychosomatic Research*. – 1972. – Jun., Vol. 16, № 3. – P. 205-213.
162. Endler, N. S. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) / N. S. Endler, J. D. A. Parker. – Toronto, Canada: Multi-Health System, Inc., 1990.
163. Epstein, N. B. The McMaster Model of family functioning / N. B. Epstein, D. C. Bishop, S. Levis // *Journ. of Marriage and Family Counseling*. – 1978. – V. 4. – P. 19-31.
164. Frydenberg, E. Adolescent Coping Scale: Manual / E. Frydenberg, R. Lewis. – Melbourne: ACER Press, 1993. – P. 15-20.
165. Haan, N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // *Journal of consulting psychology*. – 1965. – № 29. – P. 373-378.
166. Hartman, H. Ego Psychology and the problem of Adaption / H. Hartman. – New York, 1958.
167. Hiroto, D. S. Generality of learned helplessness in man / D. S. Hiroto // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1975. – Vol. 31. – P. 311-327.
168. Jackson, D. D. Conjoint family therapy: Some considerations on theory, technique and results / D. D. Jackson, J. H. Weakland // *Psychiatry*. – 1961. – 24. – P. 30-45.
169. Jackson, D. D. The study of the family / D. D. Jackson // *Family Process*. – 1965. – V. 4. – P. 1-20.
170. Jaffe, P. Growing Up with Domestic Violence / P. Jaffe, D. A. Wolfe, M. Campbell. – Hogrefe Publishing. – 2012. – 78 p.
171. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
172. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.

173. Maddux, J. E. The power of believer you can / J. E. Maddux // Handbook of positive psychology // C. R. Snyder, S. J. Lopez. – New York: Oxford University Press, 2005. – P. 277-286.
174. Minuchin, S. Family therapy techniques / S. Minuchin, H. C. Fishman. – Cambridge, MA, Harvard University Press, 1981.
175. Olson, D. H. Circumplex model of marital and family systems / D. H. Olson // Journ. of Family Therapy. – 2000. – V. 22. – P. 144-167.
176. Parker, J. D. Coping and defence: A historical overview. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / J. D. Parker, N. S. Endler. – New York: Wiley, 1997. – P. 3-13.
177. Pearlin, L. I. The Study of Coping: An Overview of Problems and Directions / L. I. Pearlin // The Social Context of Coping. – N.Y.: Plenum Press, 1991. – P. 261-276.
178. Perrez, M. Stress, coping, and health. A Situation-behavior approach. Theory, methods, applications / M. Perrez, M. Reicherts. – N.Y., 1992.
179. Rapee, R.M. Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression / R. M. Rapee // Clinical Psychological Review. – 1997. – Vol. 17. – P. 47-67.
180. Seiffge-Krenke, I. Social skill and coping style as risk and protective factors / I. Seiffge-Krenke // Adolescents' health: a developmental perspective. – 1998. – P. 125-150.
181. Seligman, M. E. P. Depressive attributional style / M. E. P. Seligman, L. Y. Abramson, A. Semmel, C. Von Baeyer // Journal of Abnormal Psychology. – 1979. – Vol. 88. – P. 242-247
182. Walsh, F. From family damage to family challenge / F. Walsh // Integrating family therapy / ed. by R. FI; Mikesell et al. – Washington DC: American Psychological Association, 1996: – P: 587-606.

**Описательные статистики по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях**  
(опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой)

Таблица 1. Описательные статистики по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях в группах самостоятельных подростков

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Конфронтационный копинг	91	2,00	15,00	8,3407	2,85665
Дистанцирование	91	4,00	15,00	8,6593	2,52199
Самоконтроль	91	5,00	15,00	10,9341	2,58973
Поиск социальной поддержки	91	1,00	14,00	9,4176	3,66080
Принятие ответственности	91	1,00	12,00	5,8571	2,71854
Избегание	91	1,00	19,00	10,8791	4,61841
Планирование решения проблемы	91	3,00	17,00	11,0220	3,73862
Положительная переоценка	91	,00	17,00	12,0549	3,82496
N валидных (по списку)	91				

Таблица 2. Описательные статистики по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях в группах подростков с личностной беспомощностью

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Конфронтационный копинг	115	3,00	17,00	9,9391	3,13242
Дистанцирование	115	1,00	16,00	10,3478	3,06664
Самоконтроль	115	3,00	18,00	11,4609	3,97423
Поиск социальной поддержки	115	,00	17,00	9,5391	4,02903
Принятие ответственности	115	1,00	12,00	7,3478	2,92911
Избегание	115	6,00	22,00	13,8348	4,10590

Продолжение  
Таблица 2

Планирование решения проблемы	115	0,00	17,00	9,6261	3,18291
Положительная переоценка	115	3,00	19,00	11,2261	3,67080
N валидных (по списку)	115				

Таблица 3. Нормы опросника «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой

Копинг-стратегии	N	Среднее	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Стандартное отклонение
Конфронтационный копинг	219	9,543	0,00	16,00	8,00	11,00	2,809174
Дистанцирование	219	9,534	1,00	16,00	8,00	11,00	2,797839
Самоконтроль	219	12,680	1,00	19,00	11,00	15,00	3,066260
Поиск социальной поддержки	219	10,086	0,00	17,00	8,00	13,00	3,482164
Принятие ответственности	219	7,009	0,00	12,00	6,00	9,00	2,284754
Избегание	219	11,164	1,00	22,00	8,00	14,00	3,913094
Планирование решения проблемы	219	11,397	3,00	18,00	10,00	13,00	3,090707
Положительная переоценка	219	12,000	1,00	19,00	10,00	14,00	3,252381

Таблица 4. Описательные статистики по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях в группах подростков с личностной беспомощностью манипулятивного типа

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Конфронтационный копинг	28	4,00	14,00	7,7857	3,23588
Дистанцирование	28	5,00	16,00	10,0714	3,34363
Самоконтроль	28	3,00	18,00	10,5714	4,76429
Поиск социальной поддержки	28	,00	14,00	6,5357	4,14981
Принятие ответственности	28	1,00	11,00	6,7143	3,12525
Избегание	28	7,00	19,00	13,9643	4,08685
Планирование решения проблемы	28	3,00	14,00	7,3929	3,55214
Положительная переоценка	28	4,00	17,00	8,9286	4,65020
N валидных (по списку)	28				

Таблица 5. Описательные статистики по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях в группах подростков с личностной беспомощностью адаптивного типа

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Конфронтационный копинг	27	6,00	14,00	9,0235	2,33028
Дистанцирование	27	4,00	15,00	10,3529	3,37073
Самоконтроль	27	3,00	18,00	13,1765	3,34272
Поиск социальной поддержки	27	,00	17,00	8,7059	4,31786
Принятие ответственности	27	2,00	12,00	8,4118	2,47782
Избегание	27	9,00	19,00	13,6471	2,95599
Планирование решения проблемы	27	,00	17,00	10,2059	3,26119
Положительная переоценка	27	3,00	19,00	12,7353	3,58773
N валидных (по списку)	27				

Таблица 6. Описательные статистики по показателям предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях в группах подростков с личностной беспомощностью защитного типа

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Конфронтационный копинг	34	3,00	14,00	10,2593	3,07946
Дистанцирование	34	1,00	14,00	10,1481	3,73259
Самоконтроль	34	6,00	17,00	10,4074	2,51626
Поиск социальной поддержки	34	2,00	15,00	10,4815	3,91214
Принятие ответственности	34	3,00	12,00	7,2963	2,31094
Избегание	34	7,00	19,00	13,7407	3,32923
Планирование решения проблемы	34	5,00	17,00	8,4074	2,44676
Положительная переоценка	34	5,00	16,00	11,1111	2,47789
N валидных (по списку)	34				

Описательные статистики по показателям способов преодоления негативных ситуаций (адаптированная С. С. Гончаровой версия Бернского опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»)

Таблица 7. Описательные статистики по показателям способов преодоления негативных ситуаций в группах самостоятельных подростков

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Поиск поддержки	35	3,00	10,00	6,9143	1,83706
Повышение самооценки	35	3,00	10,00	6,9143	1,83706
Самообвинение	35	1,00	8,00	4,2286	1,98651
Анализ проблемы	35	1,00	10,00	5,5143	1,85300
Поиск виновных	35	2,00	8,00	4,2000	1,92201
N валидных (по списку)	35				

Таблица 8. Описательные статистики по показателям способов преодоления негативных ситуаций в группах подростков с личностной беспомощностью

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Поиск поддержки	74	1,00	10,00	6,2703	2,29530
Повышение самооценки	74	1,00	10,00	5,8919	2,37895
Самообвинение	74	2,00	10,00	7,2297	1,77924
Анализ проблемы	74	1,00	12,00	4,9595	2,12899
Поиск виновных	74	3,00	10,00	6,5811	1,78277
N валидных (по списку)	74				

Таблица 9. Нормы опросника способов преодоления негативных ситуаций (адаптированная С. С. Гончаровой версия Бернского опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»)

	Среднее значение	Стандартное отклонение
Поиск поддержки	7,987	3,674
Повышение самооценки	15,766	4,459
Самообвинение	7,714	3,479
Анализ проблемы	11,733	3,081
Поиск виновных	6,212	2,965

Описательные статистики по показателям стилей совладающего поведения и копинг-стратегий (опросник «Юношеская копинг-шкала», адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Э. Фрайденберга и Р. Льюис)

Таблица 10. Описательные статистики по показателям стилей совладающего поведения и копинг-стратегий в группах самостоятельных подростков

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Социальная поддержка	91	5,0	24,0	10,516	4,5737
Решение проблемы	91	8,0	24,0	17,681	2,9810
Работа, достижения	91	10,0	23,0	17,484	2,9339
Беспокойство	91	5,0	14,0	8,286	2,2375
Друзья	91	10,0	24,0	16,637	2,9833
Принадлежность	91	5,0	23,0	12,132	5,5120
Чудо	90	6,0	24,0	12,778	5,5501
Несовладание	91	5,0	23,0	11,593	5,0310
Разрядка	91	5,0	15,0	8,582	2,3994
Общественные действия	90	6,0	24,0	12,333	4,9424
Игнорирование	91	2,0	19,0	7,044	3,5337
Самообвинение	89	5,0	19,0	9,494	3,4050
Уход в себя	91	5,0	19,0	12,088	4,4087
Духовность	91	4,0	18,0	9,033	2,5186
Позитивный фокус	91	6,0	24,0	10,286	4,1880
Профессиональная помощь	91	6,0	24,0	12,780	5,5011
Отвлечение	91	6,0	15,0	10,143	2,2685
Активный отдых	91	5,0	15,0	10,088	2,1584
N валидных (по списку)	87				

Таблица 11. Описательные статистики по показателям стилей совладающего поведения и копинг-стратегий в группах подростков с личностной беспомощностью

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Социальная поддержка	115	5,0	23,0	10,513	4,4493
Решение проблемы	115	5,0	20,0	9,322	3,4222
Работа, достижения	115	5,0	14,0	8,348	2,2362
Беспокойство	115	10,0	23,0	17,278	2,8239
Друзья	115	5,0	19,0	9,096	2,9319
Принадлежность	115	5,0	24,0	12,861	5,5265
Чудо	114	6,0	24,0	13,000	5,4318
Несовладание	115	5,0	24,0	12,443	5,1762
Разрядка	115	5,0	19,0	8,826	2,5210
Общественные действия	115	5,0	24,0	12,443	5,4775
Игнорирование	115	2,0	19,0	6,409	3,0461
Самообвинение	115	5,0	23,0	12,791	5,3566
Уход в себя	114	4,0	24,0	12,263	4,9779
Духовность	115	5,0	19,0	9,200	3,0556
Позитивный фокус	115	5,0	24,0	11,017	4,6810
Профессиональная помощь	115	6,0	24,0	12,983	5,4111
Отвлечение	115	2,0	16,0	5,904	1,9101
Активный отдых	115	5,0	19,0	9,322	2,9036
N валидных (по списку)	113				

Таблица 12. Описательные статистики по показателям стилей совладающего поведения и копинг-стратегий в группах подростков с личностной беспомощностью манипулятивного типа

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Социальная поддержка	28	6,0	13,0	9,143	1,7995
Решение проблемы	28	5,0	14,0	8,821	2,4351
Работа, достижения	28	6,0	14,0	8,357	2,1810
Беспокойство	28	5,0	10,0	7,679	1,4670
Друзья	28	6,0	14,0	9,500	2,4870
Принадлежность	28	6,0	15,0	9,429	2,7803
Чудо	28	6,0	22,0	12,214	5,1951

Продолжение  
Таблица 12

Несовладание	28	5,0	13,0	8,429	1,9135
Разрядка	28	5,0	10,0	7,750	1,6915
Общественные действия	28	5,0	15,0	8,571	2,4256
Игнорирование	28	2,0	8,0	5,643	1,5685
Самообвинение	28	5,0	22,0	11,429	4,8261
Уход в себя	28	5,0	10,0	7,679	1,6114
Духовность	28	6,0	12,0	9,000	1,9626
Позитивный фокус	28	6,0	12,0	9,071	1,8645
Профессиональная помощь	28	6,0	22,0	12,214	5,1951
Отвлечение	28	2,0	9,0	5,429	1,7728
Активный отдых	28	5,0	18,0	9,036	2,8737
N валидных (по списку)	28				

Таблица 13. Описательные статистики по показателям стилей совладающего поведения и копинг-стратегий в группах подростков с личностной беспомощностью адаптивного типа

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Социальная поддержка	33	5,0	19,0	9,788	3,5510
Решение проблемы	33	6,0	16,0	10,909	3,0142
Работа, достижения	33	5,0	16,0	10,394	3,0917
Беспокойство	33	5,0	13,0	8,182	2,0071
Друзья	33	5,0	17,0	9,182	2,8663
Принадлежность	33	6,0	17,0	10,152	2,5387
Чудо	33	6,0	23,0	13,879	5,7324
Несовладание	33	5,0	16,0	7,061	2,6094
Разрядка	33	5,0	14,0	8,606	2,3577
Общественные действия	33	5,0	23,0	10,394	4,8408
Игнорирование	33	3,0	16,0	5,788	2,8147
Самообвинение	33	6,0	22,0	11,030	4,7794
Уход в себя	33	5,0	11,0	7,424	1,3926
Духовность	33	5,0	19,0	10,061	4,1226
Позитивный фокус	33	6,0	23,0	12,818	5,3704
Профессиональная помощь	33	6,0	23,0	13,879	5,7324
Отвлечение	33	3,0	16,0	6,212	2,6547

Продолжение

Таблица 13

Активный отдых	33	5,0	16,0	9,545	2,8624
N валидных (по списку)	33				

Таблица 14. Описательные статистики по показателям стилей совладающего поведения и копинг-стратегий в группах подростков с личностной беспомощностью защитного типа

<b>Описательные статистики</b>					
	N	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Социальная поддержка	28	7,0	19,0	11,321	3,0314
Решение проблемы	28	5,0	22,0	9,143	3,6990
Работа, достижения	28	5,0	17,0	8,929	2,6237
Беспокойство	28	5,0	12,0	7,964	1,5982
Друзья	28	5,0	17,0	8,857	3,0272
Принадлежность	28	5,0	21,0	8,964	3,5432
Чудо	28	6,0	24,0	13,250	5,7260
Несовладание	28	5,0	9,0	6,857	1,2683
Разрядка	28	6,0	14,0	10,179	2,4351
Общественные действия	28	5,0	15,0	8,286	2,4923
Игнорирование	28	4,0	17,0	7,036	2,6174
Самообвинение	28	5,0	22,0	12,500	5,0808
Уход в себя	28	5,0	11,0	7,286	1,8024
Духовность	28	6,0	18,0	9,036	3,1562
Позитивный фокус	28	5,0	20,0	9,214	3,8812
Профессиональная помощь	28	6,0	24,0	13,357	5,6517
Отвлечение	28	4,0	8,0	5,821	1,3623
Активный отдых	28	6,0	19,0	10,214	3,5523
N валидных (по списку)	28				

## Опросник диагностики личностной беспомощности у подростков

М. О. Климовой, Д. А. Циринг

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и выберите ответ «Да» или «Нет», в зависимости от того, согласны ли вы с данным утверждением. Напротив номера утверждения поставьте крестик в столбце «Да», если Вы согласны, или в столбце «Нет», если Вы не согласны. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Да	Нет
1. Часто бывает так, что я делаю что-то за компанию, даже когда мне этого не хочется.		
2. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.		
3. Когда со мной происходит какая-то неприятность, я больше виню себя, чем сложившиеся обстоятельства.		
4. Достичь успеха мне чаще всего мешают обстоятельства.		
5. Мои близкие отмечают твердость моего характера.		
6. Я не переживаю по пустякам.		
7. Я не люблю что-то менять в своей жизни.		
8. Я не стану выкладываться на сто процентов ради достижения цели.		
9. Как правило, я могу заставить себя заняться неинтересным, но необходимым делом.		
10. Я стал(а) более раздражителен(-льна), чем обычно.		
11. Я с уверенностью могу назвать себя творческим человеком.		
12. Если у меня что-то не выходит, я бросаю это занятие и предпочитаю перейти к делу, которое у меня хорошо получается.		
13. Мне обычно бывает трудно подойти к учителю, если у меня есть какой-то вопрос или просьба.		
14. При выполнении заданий в школе или дома мне трудно сконцентрировать внимание.		
15. Я не могу сказать, что обладаю разносторонними интересами.		
16. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.		
17. Я с трудом завязываю дружеские отношения с новыми людьми.		
18. Я чувствую себя спокойным и уравновешенным.		
19. Когда я ссорюсь со своими товарищами, я виню себя, и мне кажется, что я плохой друг.		
20. Я не верю в судьбу и считаю, что человек сам хозяин своей жизни.		
21. Часто бывает так, что я меняю свое мнение в зависимости от того, что говорят другие люди.		
22. Предстоящие трудности обычно очень тревожат меня.		
23. Если моему другу не понравился фильм, который я очень рекомендовал ему, я начинаю думать, что у меня дурной вкус.		
24. Успех в жизни человека зависит скорее всего от обстоятельств, чем от его личных качеств.		
25. Я могу сказать, что обладаю упорством и настойчивостью.		
26. Меня сложно вывести из себя.		
27. Я легко решаю нестандартные задачи.		
28. Когда я достигаю в чем-то успеха, мне хочется его превзойти в следующий раз.		

29. Я не могу устоять перед соблазнами.		
30. Я чувствую, что полезен(-на) и необходим(-а).		
31. У меня часто появляются необычные идеи.		
32. При выполнении контрольного задания я скорее волнуюсь о том, чтобы не допустить ошибки, чем думаю над тем, как правильно его решить.		
33. Я часто бываю не уверен, что начатое дело завершится успешно.		
34. Я просыпаюсь утром бодрым(-ой) и отдохнувшим(-ей).		
35. Если у меня не получается решить задачу, я стараюсь решить ее другим способом, посмотреть на нее под другим углом.		
36. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.		
37. Мне сложно подойти к незнакомому человеку с каким-либо вопросом, даже когда в этом есть большая необходимость.		
38. Я очень быстро устаю.		
39. Если у меня не получается какое-то дело, я начинаю думать, что просто не способен(-на) к нему.		
40. Осуществление моих планов чаще зависит от везения.		
41. Мне приходится долго заставлять себя сесть за уроки.		
42. Я не раздражаюсь по пустякам.		
43. Мне трудно взглянуть на проблему с противоположной точки зрения.		
44. Я считаю, что способен достичь больших высот в жизни.		
45. Я хорошо контролирую себя.		
46. Я ощущаю подавленность.		
47. Вряд ли я бы мог(ла) назвать свою фантазию богатой.		
48. Я не стану рассказывать в компании анекдот, если не уверен, что он рассмешит моих друзей.		
49. Я долго собираюсь и настраиваюсь, прежде чем сделать то, что запланировал.		
50. Я полон(-на) сил.		
51. Мне сложно найти несколько способов решения одной задачи.		
52. Не думаю, что я чем-то лучше других людей.		
53. Я быстро принимаю решения.		
54. Мне легко отказаться от какого-либо соблазна и заняться хоть и скучным, но необходимым делом.		
55. Я легко могу заплакать.		
56. Бывает, что в жизни наступает темная полоса, и тогда неудачи ждут тебя на каждом шагу.		
57. Часто мне кажется, что я не могу повлиять на то, что со мной происходит.		
58. Я стремлюсь доводить дела до конца, а не бросать их на полпути.		
59. У меня бывают резкие перепады настроения.		
60. Когда я делаю уроки, мне легко перейти от одного задания к другому.		
61. Я не берусь за дополнительное задание на контрольной, если оно кажется мне сложным, и я не уверен, что смогу справиться с ним.		
62. Иногда я с трудом держу себя в руках.		
63. Я чувствую себя вполне счастливым.		
64. Я не люблю выделяться из толпы, мне проще быть как все.		
65. Я с трудом переношу критику, даже если она заслуженна.		
66. Про меня говорят, что я легкий на подъем человек.		
67. Я очень часто чувствую усталость.		
68. Я не люблю людей, которые стараются выделиться, быть непохожими на других.		
69. Мне не хватает уверенности в себе.		
70. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению других.		
71. Я не могу долго усидеть на одном месте.		
72. Если у меня не получается какое-то дело, скорее всего, я не приложил(-а) достаточных усилий.		
73. Я думаю, что случай играет важную роль в жизни людей.		
74. В отношениях с друзьями я чаще бываю ведомым.		

75. Обычно я справляюсь с ленью и довожу начатую работу до конца.		
76. Когда я ложусь спать, я засыпаю с трудом.		
77. Вряд ли я могу сказать, что способен(на) придумывать, создавать что-то новое, необычное.		
78. Я равнодушно отношусь к своим успехам в учебе.		
79. Когда у меня возникают новые увлечения, я потом быстро охлаждаю к ним.		
80. У меня часто бывают перепады настроения.		
81. Иногда я ловлю себя на мысли, что идеи, которые приходят мне в голову, уже были предложены кем-то другим, а я сам(а) не могу придумать ничего нового.		
82. Мне хотелось бы быть более привлекательным(-ной) и талантливым(-ой).		
83. Меня сложно вывести из себя, обычно я очень сдержан.		
84. Вряд ли можно назвать меня робким(-ой).		
85. Мне тяжело делать уроки.		
86. В школе я скорее стараюсь избежать плохой оценки, чем стремлюсь к получению хорошей.		
87. Я часто даю себе обещания, которые потом не сдерживаю.		
88. Я живу полной жизнью.		
89. Много из того, что я начал(а), не доведено до конца.		
90. Я очень обидчив(а).		
91. Я чувствую себя скованным(-ной).		
92. Как правило, я хозяин своего положения.		
93. Я получаю радость от жизни.		
94. Я бы предпочел выполнять какое-то важное дело совместно с кем-то, чтобы можно было разделить ответственность в случае неудачи.		
95. Моя излишняя эмоциональность мешает мне в жизни.		
96. У меня бывают периоды плача и близости к слезам.		
97. Мне нужно многое изменить в себе.		
98. Я чувствую, что полон(-на) энергии		