

**УДК 159.9****Особенности волевой регуляции и совладающего поведения  
у субъектов с личностной беспомощностью****Сизова Яна Николаевна**

Преподаватель,  
кафедра психологии,  
Челябинский государственный университет,  
454001, Российская Федерация, Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129;  
e-mail: sizova159@yandex.ru

**Пономарева Ирина Владимировна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
Челябинский государственный университет,  
454001, Российская Федерация, Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129;  
e-mail: ivp-csu@yandex.ru

**Эвнина Ксения Юрьевна**

Преподаватель,  
кафедра психологии,  
Челябинский государственный университет,  
454001, Российская Федерация, Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129;  
e-mail: evnina@mail.ru

Работа основана на материалах исследований, проведенных в рамках гранта ФПМУ ЧелГУ (2018 г.) и при поддержке РФФИ (номер проекта 17-36-01097-OGN-18).

**Аннотация**

В статье представлен сравнительный анализ особенностей волевой регуляции и совладающего поведения у субъектов с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Исследование проводилось на студенческой выборке; данный выбор обусловлен необходимостью молодыми людьми преодолевать трудности на пути обретения независимости. Цель данного исследования: проанализировать особенности совладающего поведения и волевой регуляции у студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью. В результате проведенного сравнительного анализа было выявлено, что у студентов с личностной беспомощностью в большей степени развиты эмоционально-ориентированный и избегающий стили совладания, в то время как у самостоятельных студентов – продуктивный. Также было обнаружено, что уровень волевой регуляции у студентов с признаками самостоятельности выше, чем у их сверстников с личностной беспомощностью.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Сизова Я.Н., Пономарева И.В., Эвнина К.Ю. Особенности волевой регуляции и совладающего поведения у субъектов с личностной беспомощностью // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 73-79.

**Ключевые слова**

Личностная беспомощность, самостоятельность, совладающее поведение, волевая регуляция, субъект.

**Введение**

Юношеский период взросления рассматривается отлично от подросткового и характеризуется активным формированием социально зрелой личности. Актуальными задачами данного возрастного этапа являются профессиональное и личностное самоопределение, становление устойчивого самосознания, обретение независимости, решение смысложизненных проблем [Крайг, Бокум, 2005]. Индивидуальные особенности личности, оформившиеся на предыдущих этапах развития, могут облегчать или затруднять решение упомянутых задач. Беспомощность, как образование личностного уровня, может выступать в качестве препятствия при разрешении молодыми людьми задач юношеского периода и затруднять переход к взрослости.

Личностная беспомощность, становление которой обусловлено рядом факторов, оказывается сформированной в юношеском возрасте, накладывая определенный отпечаток на последующие периоды развития индивида [Галажинский, Циринг, 2010; Пономарева, Сизова, 2017]. Обеспечивая субъекту приспособительный эффект за счет восприятия событий как неподконтрольных ему, беспомощность проявляется в поведении субъекта пассивностью, во взаимоотношениях с окружающими – трудностями, в деятельности – снижением ее успешности [Пономарева, 2013; Циринг, Сальева, 2007]. Личностная беспомощность, представляющая собой совокупность личностных особенностей в сочетании с наличием невротических симптомов и определенными поведенческими особенностями, направлена на изменение информации о трудных жизненных ситуациях с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на личность. Комплексные характеристики личности, личностная беспомощность и противоположная по своему содержанию самостоятельность, обуславливая своеобразие способов решения жизненных проблем, определяют выбор субъектом совладающих стратегий поведения. В контексте психологии субъекта совладающее поведение рассматривается как поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [Крюкова, 2008].

В процессе решения жизненных проблем человеку приходится сталкиваться с трудностями, преодоление которых может осуществляться с помощью волевой регуляции. Ю. Куль выделяет два типа волевой регуляции: самоконтроль и саморегуляцию [Ильин, 2009]. Индивидуальная предрасположенность человека к тому или иному типу волевой регуляции определяется его волевой диспозицией: ориентацией на действие или ориентацией на состояние. Субъекты с ориентацией на действие успешнее реализуют свои намерения в действии и являются более устойчивыми по отношению к стрессам. Людям, ориентированным на состояние, свойственны высокий уровень внутреннего конфликта, эмоциональное напряжение, сосредоточение на обстоятельствах, препятствующих исполнению намерения [там же].

Особенности волевой регуляции обусловлены «внутренними» условиями, личностными характеристиками субъекта. В связи с этим нам представляется важным проанализировать не только предпочитаемые стили совладающего поведения, но и особенности волевой регуляции у студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью. Выбор данной возрастной категории обусловлен необходимостью молодыми людьми преодолевать трудности на пути обретения независимости: освоение профессиональной роли, отделение от родителей, установление близких отношений [Слободчиков, Исаев, 1995].

Исследование проводилось среди студентов высшего учебного заведения г. Челябинска. В проведенном исследовании участвовало 130 студентов в возрасте от 17 до 20 лет.

### Основная часть

Первый этап исследования заключался в формировании выборки испытуемых с признаками личностной беспомощности и выборки испытуемых с признаками самостоятельности. У испытуемых на данном этапе диагностировались уровень депрессии, тревожности, самооценка, атрибутивный стиль [Климова, Циринг, 2017; Циринг, 2008]. После проведения диагностики по указанным диагностическим параметрам был применен кластерный анализ (метод K-means), который позволил выделить контрастные группы с проявлениями личностной беспомощности и самостоятельности, а также испытуемых с промежуточными значениями. В группу «беспомощных» вошли 44 студента, среди них 8 юношей и 36 девушек, в группу «самостоятельных» – 43 человека, среди них 13 юношей и 30 девушек. Исследуемые показатели волевой регуляции и совладающего поведения у респондентов с промежуточными значениями (N=43) не рассматривались. Второй этап исследования был связан с изучением особенностей совладающего поведения в сформированных группах. Для исследования совладающего поведения использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Н. Эндлера и Д. Паркера). В качестве статистического метода сравнения предпочитаемых стилей совладания у студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью использовался критерий U Манна-Уитни для двух независимых выборок. Далее было проведено исследование волевой регуляции в группах студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью (опросник «Контроль за действием» Ю. Куля). Статистическим инструментом сравнительного анализа также выступил непараметрический критерий U-Манна-Уитни.

Совладание с трудностями происходит по-разному у молодых людей с личностной беспомощностью и их ровесников с самостоятельностью. Испытуемым с личностной беспомощностью характерен эмоционально-ориентированный стиль совладания ( $U=1749,5$  при  $p=0,000$ ), а испытуемым с самостоятельностью – проблемно-ориентированный ( $U=1679$  при  $p=0,000$ ). Эмоционально-ориентированный копинг направлен на редукцию эмоционального напряжения. Студентам с личностной беспомощностью свойственны неспособность справиться с ситуацией, погружение в переживания и эмоциональный дискомфорт, связанный с возникшими трудностями. Сосредоточение на своих недостатках, выраженные чувство вины или раздражения, эмоциональное отношение к проблеме характеризуют тех, кто предпочитают эмоционально-ориентированный стиль совладания [Анцыферова, 2006; Крюкова, 2008]. Проблемно-ориентированный копинг предполагает анализ проблемной ситуации и путей ее разрешения, планирование и реализацию действий, мобилизацию усилий для решения проблемы. Действия самостоятельных студентов направлены на поиск возможных способов

эффективного решения задачи, которые включают контроль ситуации, распределение времени, планирование и исполнение активных действий. Самостоятельные студенты в большей мере склонны к привлечению опыта совладания с подобными проблемными ситуациями в прошлом.

Избегающий стиль совладания подразделяется на два субстиля: отвлечение и социальное отвлечение. Совладание посредством отвлечения предполагает стремление субъекта в сложной ситуации заниматься различными делами, не связанными с решением возникшей проблемной ситуации. Социальное отвлечение подразумевает готовность человека обратиться за помощью к другим с целью разрешения трудностей или без таковой цели, отвлекаясь от проблемы посредством общения. Юношам и девушкам с личностной беспомощностью на уровне статистической тенденции свойственно отвлечение при необходимости решить какую-либо задачу ( $U=2690,5$ ,  $p=0,076$ ). Такая форма поведения помогает снизить эмоциональное напряжение в стрессовой ситуации, однако частое необоснованное использование данной стратегии не позволяет разрешить проблему, способствует накоплению трудностей. Субъект с самостоятельностью чаще предпочитает отвлечение на отношения с другими людьми, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями ( $U=2283$ ,  $p=0,002$ ). Самостоятельные студенты в сложной ситуации направляют усилия на поиск внешнего источника поддержки, способны к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими.

В результате проведенного исследования волевой регуляции были выявлены значимые различия в выделенных группах по всем показателям: контроль за действием при планировании ( $U=721,0$ ,  $p=0,001$ ), контроль за действием при реализации ( $U=829,0$ ,  $p=0,010$ ), контроль за действием при неудаче ( $U=448,0$ ,  $p=0,000$ ).

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

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

При неудаче контроль за действием у респондентов с личностной беспомощностью характеризуется ориентацией на состояние. То есть, беспомощные испытуемые испытывают трудности инициации процесса реализации намерения в ситуациях, которые могут привести к недостижению цели. Студенты, переживая о возможной неудаче, отвлекаются от активных действий. Субъект с самостоятельностью, несмотря на стрессовые условия, способен инициировать процесс реализации намерения, способен начинать и прекращать действия, изменять и направлять их, концентрируясь в меньшей степени на мыслях о недостижении цели.

## Заключение

Таким образом, самостоятельные студенты в большей мере ориентированы на действие, чем их ровесники с личностной беспомощностью. Проведенный сравнительный анализ совладающего поведения в группах студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью позволяет сделать следующие выводы. У студентов с личностной беспомощностью в большей степени развиты эмоционально-ориентированный и избегающий стили совладания по сравнению с самостоятельными студентами. Отвлечение от проблемы позволяет уменьшить эмоциональный дискомфорт в сложной ситуации. Опираясь на полученные результаты, следует подчеркнуть, что юноши и девушки с личностной беспомощностью при возникновении сложностей способны совладать с ними доступными им способами. Копинги, предпочитаемые данной группой испытуемых, имеют положительные и отрицательные аспекты, то есть могут способствовать эффективному разрешению трудностей.

## Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии Сер. «Достижения в психологии». М., 2006. С. 331-354.
2. Галажинский Э.В., Циринг Д.А. Социально-психологические проявления личностной беспомощности на различных возрастных этапах // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 339. С. 139-142.
3. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
4. Климова М.О., Циринг Д.А. Диагностика личностной беспомощности у подростков: разработка и апробация психодиагностического инструментария // Сибирский психологический журнал. 2017. № 66. С. 130-140.
5. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2008. Т. 14. № 5. С. 147-153.
7. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М., 2008. С. 55-66.
8. Пономарева И.В., Сизова Я.Н. Социально-психологические проявления личностной беспомощности различного типа // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3(20). С. 326-330.
9. Пономарева И.В. Личностная беспомощность подростков из семей с нарушениями взаимоотношений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 24 с.
10. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
11. Циринг Д.А. Самостоятельность и беспомощность у студентов высших учебных заведений // Высшее образование сегодня. 2008. № 6. С. 48-50.
12. Циринг Д.А., Сальева С.А. Влияние детско-родительских отношений на формирование беспомощности у детей (системный подход) // Материалы третьей международной конференции «Психологические проблемы современной семьи». 2007. С. 398-403.

## **Peculiarities of volitional regulation and coping behavior among the people with personal helplessness**

**Yana N. Sizova**

Lecturer,  
Department of psychology,  
Chelyabinsk State University,  
454001, 129, Brat'ev Kashirinikh st., Chelyabinsk, Russian Federation;  
e-mail: sizova159@yandex.ru

**Irina V. Ponomareva**

PhD in Psychology,  
Chelyabinsk State University,  
454001, 129, Brat'ev Kashirinikh st., Chelyabinsk, Russian Federation;  
e-mail: ivp-csu@yandex.ru

**Kseniya Yu. Evnina**

Lecturer,  
Department of psychology,  
Chelyabinsk State University,  
454001, 129, Brat'ev Kashirinikh st., Chelyabinsk, Russian Federation;  
e-mail: evnina@mail.ru

**Abstract**

The article presents a comparative analysis of the peculiarities of volitional regulation and coping behavior in subjects with personal helplessness and independence. The study was conducted on a student sample. This choice is due to the need for young people to overcome the difficulties on the way to independence. The purpose of this study is to analyze the features of coping behavior and volitional regulation in students with personal helplessness and independence. The comparative analysis of coping behavior in groups of students with personal helplessness and independence allows us to draw the following conclusions. As a result of the comparative analysis it was revealed that students with personal helplessness are more developed emotionally-oriented and avoiding styles of coping. Independent students are more developed productive styles of coping. It was also found that the level of volitional regulation in students with signs of independence is higher than in their peers with personal helplessness. Based on the results obtained, it should be emphasized that young men and women with personal helplessness in the face of difficulties are able to cope with them in ways that are accessible to them. Coping tactics, preferred by this group of subjects, have a positive and negative aspect; this means that they can contribute to the effective resolution of difficulties.

**For citation**

Sizova Ya.N., Ponomareva I.V., Evnina K.Yu. (2018) Osobennosti volevoi regulatsii i sovladayushchego povedeniya u sub"ektov s lichnostnoi bespomoshchnost'yu [Peculiarities of volitional regulation and coping behavior among the people with personal helplessness]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (4A), pp. 73-79.

**Keywords**

Personal helplessness, independence, coping behavior, volitional regulation, subject.

**References**

1. Antsyferova L.I. (2006) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult living conditions: re-thinking, transformation of situations and psychological defense]. In: *Razvitiye lichnosti i problemy gerontopsikhologii Ser. «Dostizheniya v psikhologii»* [Development of personality and problems of gerontopsychology Ser. "Achievements in psychology"]. Moscow.

2. Galazhinskii E.V., Tsiring D.A. (2010) Sotsial'no-psikhologicheskie proyavleniya lichnostnoi bespomoshchnosti na razlichnykh vozrastnykh etapakh [Socio-psychological manifestations of personal helplessness at different age stages]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 339, pp. 139-142.
3. Il'in E.P. (2009) *Psikhologiya voli* [Psychology of the will]. St. Petersburg: Piter Publ.
4. Klimova M.O., Tsiring D.A. (2017) Diagnostika lichnostnoi bespomoshchnosti u podrostkov: razrabotka i aprobatsiya psikhodiagnosticheskogo instrumentariya [Diagnostics of personal helplessness in adolescents: development and approbation of psychodiagnostic tools]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 66, pp. 130-140.
5. Kraig G., Bokum D. (2005) *Psikhologiya razvitiya* [Developmental psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
6. Kryukova T.L. (2008) Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie, problemy i perspektivy [Psychology of coping behavior: the current state, problems and prospects]. *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova* [KSU Herald], 14, 5, pp. 147-153.
7. Kryukova T.L. (2008) Chelovek kak sub"ekt sovladayushchego povedeniya [Human as the subject of coping behavior]. In: *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Coping behavior: Current state and prospects]. Moscow.
8. Ponomareva I.V., Sizova Ya.N. (2017) Sotsial'no-psikhologicheskie proyavleniya lichnostnoi bespomoshchnosti razlichnogo tipa [Socio-psychological manifestations of personal helplessness of various types]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology], 6, 3(20), pp. 326-330.
9. Ponomareva I.V. (2013) *Lichnostnaya bespomoshchnost' podrostkov iz semei s narusheniyami vzaimootnoshenii. Doct. Dis.* [Personal helplessness of adolescents from families with relationships disturbances. Doct. Dis.]. Moscow.
10. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. (1995) *Osnovy psikhologicheskoi antropologii. Psikhologiya cheloveka: Vvedenie v psikhologiyu sub"ektivnosti* [Fundamentals of psychological anthropology. Human psychology: Introduction to the psychology of subjectivity]. Moscow: Shkola-Press Publ.
11. Tsiring D.A. (2008) Samostoyatel'nost' i bespomoshchnost' u studentov vysshikh uchebnykh zavedenii [Independence and helplessness in students of higher educational institutions]. *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today], 6, pp. 48-50.
12. Tsiring D.A., Sal'eva S.A. (2007) Vliyanie detsko-roditel'skikh otnoshenii na formirovanie bespomoshchnosti u detei (sistemnyi podkhod) [Influence of child-parent relations on the formation of helplessness in children (a systematic approach)]. In: *Materialy tret'ei mezhdunarodnoi konferentsii «Psikhologicheskie problemy sovremennoi sem'i»* [Proceedings of the third international conference "Psychological problems of the modern family".].