

На правах рукописи

ЦИРИНГ Диана Александровна

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

19.00.01 – общая психология, психология личности,
история психологии

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
доктора психологических наук

Томск 2010

Работа выполнена на кафедре психологии личности Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Томский государственный университет»

Научный консультант: доктор психологических наук, профессор,
член-корреспондент РАО
Галажинский Эдуард Владимирович

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Сергиенко Елена Алексеевна

доктор психологических наук, профессор
Скрипкина Татьяна Петровна

доктор психологических наук, профессор
Серый Андрей Викторович

Ведущая организация: Московский государственный университет
им. М. В. Ломоносова

Защита состоится 3 декабря 2010 года, в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.267.16 при Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Томский государственный университет» по адресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36, (корпус 4, аудитория 603а).

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Томский государственный университет».

Автореферат разослан «___» октября 2010 года

Учёный секретарь
диссертационного совета



Т. Г. Бохан

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Государственные программы модернизации экономики и социальной сферы требуют не только финансовых инвестиций, но и психологической готовности людей к изменениям, включенности в инновационный процесс. Многообещающие проекты теряют эффективность по психологическим причинам: существует категория людей, которые предпочитают оставаться пассивными, избегают любых рисков, пасуют при возникновении трудностей, проявляют равнодушие вместо инициативы, легко впадают в уныние и даже депрессию. Пессимистические ожидания людей относительно нововведений оказываются препятствием для развития в экономической, социальной, политической сферах, тогда как оптимизм является важнейшей психологической составляющей инновационной деятельности. Личность, её особенности, история её становления являются ключевыми в понимании природы поведения человека (А. Г. Асмолов, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. И. Фельдштейн и др.).

Общественно-экономическая ситуация, как показывают события последних десятилетий, под влиянием различных внешних и внутренних факторов оказывается нестабильной и подвержена непредсказуемым и неподконтрольным для большинства людей воздействиям, вызывая сложности не только экономического, но и психологического характера. Российские граждане имеют большой опыт столкновения с неконтролируемыми для них политическими, экономическими и социальными изменениями. Этот опыт, подкрепляемый новыми тревогами, актуализирует предрасположенность человека к возникновению беспомощности.

В зарубежной психологии первые исследования выученной беспомощности проводились в 60-х годах на животных в рамках бихевиористического направления (С. Майер, Дж. Овемайер, М. Селигман, Р. Соломон). В 70-х годах теория выученной беспомощности была переформулирована в когнитивном ключе (Л. Абрамсон, М. Селигман, Дж. Тисдейл). Основным фактором риска возникновения беспомощности у человека стал считаться пессимистический атрибутивный стиль, а беспомощность рассматривается как один из этапов развития депрессии. Этот подход, подчёркивающий принципиальную разницу между выученной беспомощностью у животного и человека, остаётся в западной психологии и сегодня. Несмотря на сотни проведённых исследований, изучение беспомощности у человека, как правило, сводится к изучению атрибутивного стиля и депрессии. Выученная беспомощность рассматривается как состояние, возникающее в качестве реакции на неподконтрольные для человека события, имеющее тенденцию к генерализации. Основоположник теории выученной беспомощности М. Селигман подчёркивает, что есть категория людей, обладающих определённым свойством личности, предрасполагающим к быстрому и частому возникновению состояния выученной беспомощности, сформировавшимся в результате опыта, полученного в детстве и подростковом возрасте (М. Селигман). Существуют данные о том, что депрессия как реакция на травмирующие события (этапом развития которой и является выученная беспомощность) возникает у людей, обладающих определённым сочетанием личностных особенностей (Л. Н. Собчик). Ряд исследований подтверждают, что существует связь между вероятностью возникновения выученной беспомощности и локусом контроля и са-

мооценкой (К. Петерсон, М. Селигман, Д. Хирото). Указывается и на связь выученной беспомощности с тревожностью (К. Двек). Наиболее изучена роль атрибутивного стиля как личностной особенности, являющейся фактором риска возникновения состояния беспомощности. Таким образом, существует необходимость изучить тип личности, отличающийся низкой толерантностью к выученной беспомощности, дополнив и систематизировав данные о тех специфических особенностях, которыми она обладает.

Необходимо отметить, что не разработаны методы диагностики непосредственно беспомощности. Существует ряд работ, посвящённых половым различиям в возникновении выученной беспомощности, однако не рассматривался вопрос о связи беспомощности с выраженностью гендерных характеристик. Мало изучены личностные особенности, связанные с беспомощностью, недостаточно исследований, посвящённых роли семьи в формировании беспомощности. Не разработано представление о беспомощности как устойчивой характеристике личности (которая обозначена нами термином «личностная беспомощность» (2001)). Остаются недостаточно изученными проявления беспомощности в реальной деятельности и поведении человека.

Представляется важным исследование личностной беспомощности на различных возрастных этапах для понимания специфических особенностей феномена личностной беспомощности в разные возрастные периоды для ведения диагностической, консультативной, профилактической и коррекционной работы с учётом этих особенностей.

В отечественной психологии изучались близкие к беспомощности по своей природе явления, такие как стресс, фрустрация, неудача, депрессия, которые связаны с влиянием негативных событий на человека (Н. А. Батулин, Т. Г. Бохан, Б. А. Вяткин, Б. Д. Карвасарский, В. С. Мерлин, М. М. Решетников, Н. В. Тарабрина, К. Д. Шафранская и др.), а также феномены, связанные со снижением активности человека и затрудняющие его жизнедеятельность: ригидность (Г. В. Залевский), «отказ от поиска» (В. В. Аршавский, В. С. Ротенберг), но сама беспомощность оставалась неизученной до конца 90-х годов XX века. За эти годы выполнены четыре кандидатские диссертации (Д. А. Циринг, 2001, И. В. Девятковская, 2006, Е. В. Забелина, 2009, Е. В. Веденеева, 2009), посвящённые данному феномену. Названными работами исчерпывается перечень серьёзных исследований беспомощности в российской психологии.

Оказывается необходимым изучение не только непосредственно беспомощности, но и феноменов, противоположных ей, для понимания психологической альтернативы, к формированию которой имеет смысл стремиться, снижая вероятность возникновения беспомощности. Такой альтернативой, на наш взгляд, является феномен, рассмотренный в настоящем исследовании как качество субъекта, противоположное личностной беспомощности и названное самостоятельностью. Такая логика изучения согласуется с современными тенденциями мировой психологической науки, которая обратилась к позитивным психологическим явлениям и сделала их предметом исследования: оптимизм (Дж. Гилхэм, Т. О. Гордеева, Л. Джейкокс, С. Н. Ениколопов, Ч. Карвер, Е. А. Перова, К. Петерсон, К. Рейвич, М. Селигман, Т. Стин, М. Шейер), мудрость

(Л. И. Анцыферова, П. Белтс, Ю. Г. Глюк, Ю. Кунцман), счастье (И. А. Джидарьян, Э. Дайнер, Э. Лок, Р. Лукас, Ш. Ойши, М. Чиксентмихайи) и др., устанавливая баланс между изучением негативных и позитивных сторон человеческой психики. Личностная беспомощность и самостоятельность рассматриваются в настоящей работе как два полюса континуума. Исследование личностной беспомощности в рамках субъектно-деятельностного подхода позволяет обнаружить непосредственную связь личностной беспомощности и самостоятельности с субъектностью. Личностная беспомощность сопряжена с низким уровнем субъектности, а самостоятельность – с её высоким уровнем. Выраженная субъектность человека напрямую связана с самостоятельностью, самостоятельным выбором и поведением, самореализацией, самоутверждением, самоопределением.

Как мы видим, беспомощность не рассматривалась ранее как устойчивый феномен личности. Не было предпринято попыток включить этот феномен в теорию психологии личности. Личностная беспомощность не была вписана в круг каких бы то ни было научных концепций личности, не соотносилась с другими личностными характеристиками. Однако включение этого психологического образования в теоретическое поле психологии личности позволяет более чётко определить соотношение личностных и субъектных характеристик человека, рассмотреть личностную беспомощность и самостоятельность не только как противоположные по своему психологическому содержанию характеристики, но как единое качество, полюс которого определяется степенью его выраженности, выявить характер внутренних взаимосвязей составляющих личностной беспомощности, определяющий целостность данного феномена и демонстрирующий целостность личности и целостность субъекта. Таким образом, существует необходимость создания концепции личностной беспомощности, которая позволяет вписать феномен личностной беспомощности в общую теорию психологии личности, определить методологический контекст его изучения, выявить, как этот феномен соотносится с другими, определить его психологическое содержание, структуру, исследовать проявления в жизнедеятельности субъекта.

Цель исследования – теоретическое и эмпирическое обоснование и разработка концепции личностной беспомощности как системного качества, определяющего низкий уровень субъектности.

Данная цель определила постановку следующих **задач**:

1. Изучить своеобразие феномена беспомощности в зарубежной и отечественной психологии и разработать в русле субъектно-деятельностного подхода общую концепцию личностной беспомощности, интегрирующую представления о выученной и личностной беспомощности.
2. Определить психологическое содержание личностной беспомощности, её онтологические связи, связи с другими личностными феноменами.
3. Методологически обосновать эмпирическую верификацию основных положений концепции личностной беспомощности.
4. Выделить основные структурные компоненты личностной беспомощности, их специфику и особенности взаимосвязей на разных возрастных этапах.

5. Изучить средовые факторы и предпосылки формирования личностной беспомощности и самостоятельности.
6. Установить половые и гендерные особенности личностной беспомощности.
7. Определить успешность деятельности субъекта с личностной беспомощностью и самостоятельностью на разных возрастных этапах.
8. Исследовать проявления личностной беспомощности в поведении субъекта.

Объект исследования – личностная беспомощность как качество субъекта.

Предмет исследования – психологическое содержание, структура, природа и проявления личностной беспомощности в деятельности и поведении субъекта.

Гипотезы исследования:

1. Личностная беспомощность представляет собой качество субъекта, включающее в себя единство специфических личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними, определяющее низкий уровень субъектности.
2. Самостоятельность и личностная беспомощность связаны между собой отношениями континуума уровня субъектности.
3. Личностная беспомощность и самостоятельность имеют четырёхкомпонентную структуру, включающую в себя мотивационный, эмоциональный, когнитивный и волевой компоненты, имеющие взаимосвязи, отличающиеся качественным своеобразием на различных возрастных этапах.
4. Личностная беспомощность обусловлена как средовыми, так и врождёнными предпосылками.
5. Существуют половые и гендерные различия в подверженности личностной беспомощности.
6. Личностная беспомощность и самостоятельность влияют на успешность деятельности и поведение субъекта.

Теоретико-методологическим основанием исследования выступают общеметодологические принципы, в том числе принцип детерминизма, принцип развития, принцип системности и принцип субъекта.

Системный характер психики является предметом исследования в работах Б. Ф. Ломова, О. К. Тихомирова, Г. П. Щедровицкого, а также Ю. И. Александрова, В. А. Барabanщикова, Э. В. Галажинского, А. В. Карпова, В. Е. Ключко, Е. А. Сергиенко и др. При изучении психологического содержания и структуры личностной беспомощности мы исходили из понимания того, что уязвимость к возникновению выученной беспомощности, может быть объяснена, исходя из свойств целостной системы, одним из компонентов которой она служит. Выше лежащие уровни системы, в данном случае, личностные особенности, представляющие собой личностную беспомощность, определяют состояние выученной беспомощности. Кроме того, изучая компоненты личностной беспомощности, мы исходили из необходимости учитывать системный, целостный характер психики человека и рассматривать выделенные компоненты в их взаимосвязи как составляющие систему. Системность личностной беспомощности определяется не только внутренней организацией и взаимосвязями структурных компонентов, но

и тем, что личностная беспомощность или самостоятельность, определяя уровень субъектности, реализующийся в деятельности, поведении и взаимоотношениях с окружающими, задают ключевую характеристику субъекта, выполняя, таким образом, системообразующую функцию для системы, которой и является субъект. Личностная беспомощность (или самостоятельность), в свою очередь, является подсистемой субъекта.

При изучении роли семьи в формировании личностной беспомощности использовался системный подход к семье, теория семейных систем, являющаяся одной из базовых в современной системной семейной психотерапии (Л. Босколо, М. Боуэн, А. Я. Варга, С. Минухин, Дж. Прата, М. Сельвини-Палаццолли, Дж.-Ф. Чекин, Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис и др.).

В основе исследования лежит также принцип детерминизма С. Л. Рубинштейна. Среда обуславливает психические явления опосредованно, преломляясь через личностные свойства субъекта. Преломление внешнего через внутреннее предполагает опосредствование внешних воздействий всей историей развития личности. Чтобы говорить о влиянии внешних факторов, необходимо знать внутреннее. Состояние беспомощности возникает под воздействием травмирующих событий у людей, имеющих внутренние предпосылки (пессимистический атрибутивный стиль, высокую тревожность, низкую самооценку, внешний локус контроля и т. д., то есть совокупность устойчивых характеристик, которая в настоящем исследовании обозначена как личностная беспомощность и в работе детально исследуются именно эти предпосылки), которые, в свою очередь, обусловлены всей историей жизни человека, его опытом взаимодействия с миром. Эти внутренние предпосылки на более раннем этапе формировались во взаимодействии с семьёй и наличием или отсутствием опыта травмирующих событий.

Теоретической основой исследования явилась теория выученной беспомощности М. Селигмана, получившая своё развитие в работах Л. Абрамсон, Дж. Гилхам, К. Двек, Л. Джейкокс, М. Микулинсера, С. Нолен-Хоуксема, К. Петерсона, К. Рейвич и других.

Методологической основой работы выступает субъектно-деятельностный подход (К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, С. Л. Рубинштейн, Е. А. Сергиенко и др.). Теория выученной беспомощности рассматривает выученную беспомощность как состояние, возникающее в качестве реакции на неудачу, травмирующие события. В настоящем исследовании получила своё развитие идея о различении беспомощности как состояния и как устойчивой характеристики личности. Эта идея развивается в рамках субъектно-деятельностного подхода, который позволяет как изучить личностную беспомощность в качестве «внутренних условий», так и её проявления в жизнедеятельности субъекта (поведении, деятельности, взаимоотношениях), опосредованной его особым внутренним миром, специфической организацией его психических особенностей.

Целесообразно включить личностную беспомощность в более широкий контекст общей теории личности, показать особенности структуры, роль этого образования, изучить природу личностной беспомощности, определить проявления личностной беспомощности в уровне субъектности, реализующейся в пове-

дении, деятельности, взаимоотношениях субъекта, что предполагает необходимость создания концепции личностной беспомощности.

Методы исследования. Методы получения информации: аналитический обзор литературы по проблеме исследования, наблюдение, тестирование, анализ документов, эксперимент, экспертные оценки. Методы обработки эмпирических данных: описательная статистика, статистические критерии, кластерный, факторный, дискриминантный, однофакторный дисперсионный анализ. При обработке данных использовался пакет математической статистики SPSS 12.0.

Достоверность и надёжность полученных результатов определяется методологическими принципами, положенными в основу исследования, теоретическим анализом поставленных проблем, адекватностью методов и методик исследования целям и задачам работы; обеспечением репрезентативности выборки, применением методов математической статистики для обработки полученных данных, сочетанием количественного и качественного анализа результатов.

Эмпирическая база исследования. Всего в исследовании на разных этапах приняли участие 2631 испытуемый. Выборочную совокупность составили по всем программам исследования дети 8-12 лет - 904 человека, подростки 13-16 лет – 857 человек, юноши 17-22 года - 659 человек, родители детей 8-12 лет - 211 человек.

Научная новизна исследования. Впервые предложена общая концепция личностной беспомощности, где выделена личностная беспомощность как устойчивая характеристика в отличие от состояния выученной беспомощности. Представлено концептуальное основание для изучения личностной беспомощности и самостоятельности в рамках единого континуума, где каждый из полюсов определяется степенью выраженности качества, таким основанием выступает уровень выраженности субъектности. Предложена четырёхкомпонентная структура личностной беспомощности и изучены её особенности на различных возрастных этапах. Определены психодиагностические критерии личностной беспомощности. Показано, как проявляется личностная беспомощность в жизнедеятельности субъекта: его деятельности, поведении и взаимоотношениях. Выявлены средовые факторы формирования личностной беспомощности: нарушения в стиле воспитания родителей и опыт травмирующих событий. Впервые показана доминирующая роль отца в формировании личностной беспомощности и самостоятельности у детей. Рассматриваются возможные врождённые предпосылки личностной беспомощности. Впервые исследуется связь личностной беспомощности с гендером. Предложено теоретическое объяснение роли личностной беспомощности и самостоятельности в формировании гендера в рамках субъектного подхода и теории инкультуральных гендерных линз С. Бэм. Установлена взаимосвязь личностной беспомощности и жизнестойкости. Положения концепции личностной беспомощности верифицированы в эмпирических исследованиях, проведённых на выборках испытуемых детского, подросткового и юношеского возраста.

Теоретическая значимость исследования. В диссертационном исследовании в рамках субъектно-деятельностного подхода разрабатывается концепция личностной беспомощности, раскрываются её основные положения, включающие представления о соотношении личностной беспомощности и самостоятельности с

уровнями субъектности, структуре личностной беспомощности, её психологическом содержании, основных факторах формирования, возрастных, половых и гендерных особенностях. Работа обосновывает правомерность введения понятий личностной беспомощности и самостоятельности как противоположных по своему психологическому содержанию качеств субъекта. Концепция личностной беспомощности включает в себя представление о феномене самостоятельности, которая традиционно рассматривается как одна из самых ключевых характеристик субъекта, её психологическое содержание и структура также изучаются в данной работе. В рамках концепции разработано представление о том, как именно реализуются в жизнедеятельности личностная беспомощность и самостоятельность субъекта. Показано, как именно движет субъектом личность, реализуя самостоятельность или личностную беспомощность.

Исследование вносит вклад в развитие субъектно-деятельностного подхода, разрабатывая представление об уровнях субъектности как степени выраженности субъектных качеств и их соотношении с личностной беспомощностью и самостоятельностью как качествами субъекта. Обосновывается положение о формировании личностной беспомощности в результате взаимодействия внешних и внутренних условий, а также роль личностной беспомощности в качестве тех внутренних условий, которые на более поздних этапах проявляются в жизнедеятельности субъекта в его поведении, деятельности, взаимоотношениях.

Практическая значимость исследования. Результаты диссертационного исследования могут послужить основой для разработки программ коррекции личностной беспомощности и программ, направленных на формирование самостоятельности в детском, подростковом и юношеском возрасте, для разработки рекомендаций родителям и педагогам по профилактике личностной беспомощности у учащихся.

В работе обосновывается правомерность использования психодиагностических критериев для выявления личностной беспомощности и самостоятельности, что позволяет применять соответствующий психодиагностический инструментарий для проведения различных эмпирических исследований и для индивидуальной диагностики личностной беспомощности и самостоятельности в детском, подростковом и юношеском возрасте практическими психологами.

Разработанная психодиагностическая программа для изучения волевого, эмоционального, мотивационного и когнитивного компонентов личностной беспомощности может быть использована для детального исследования этих составляющих на различных возрастных этапах, а также имеет ценность для прогноза, профилактики и разработки конкретных методов коррекции личностной беспомощности в соответствии с возрастной спецификой. Результаты исследования могут быть использованы для разработки специального опросника для диагностики личностной беспомощности и самостоятельности.

Материалы диссертации могут быть включены в лекционные курсы «Психология личности», «Психология семьи», «Консультативная психология», «Психология развития и возрастная психология», использовались автором при разработке спецкурсов «Психология мотивации» и «Психология беспомощности».

Положения, выносимые на защиту:

1. Разработана единая концепция психологии личностной беспомощности, раскрывающая психологическое содержание, структуру, природу и проявления личностной беспомощности в деятельности и поведении субъекта.

2. Личностная беспомощность представляет собой качество субъекта, включающее в себя единство специфических личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними, определяющее низкий уровень субъектности, то есть низкую способность преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности.

3. Самостоятельность представляет собой качество субъекта, противоположное личностной беспомощности по своему психологическому содержанию, определяющее высокий уровень субъектности, то есть высокую способность преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности.

4. Личностная беспомощность и самостоятельность имеют четырёхкомпонентную структуру, включающую в себя эмоциональный, мотивационный, когнитивный и волевой компоненты, имеющие специфические особенности и взаимосвязи на возрастных этапах детства, подростничества и юности.

5. Личностная беспомощность тесно связана со специфическими социально-психологическими особенностями субъекта: он интровертирован, склонен к экстрапунитивным реакциям, реакциям с фиксацией на самозащите, что проявляется в неблагоприятном социометрическом статусе в группе сверстников, в целом меньшей адаптированности к социальному окружению.

6. Природа личностной беспомощности носит в большей степени социально обусловленный характер. Личностная беспомощность с большей вероятностью формируется в семьях, поощряющих своим стилем воспитания недифференцированность у детей (при этом стиль воспитания отцов оказывает большее влияние, чем стиль воспитания матерей), а также при наличии опыта травмирующих событий высокой степени интенсивности.

7. Личностная беспомощность связана с выраженностью фемининных характеристик и не связана с принадлежностью к биологическому полу. Самостоятельность связана с маскулинным и отчасти андрогинным профилем гендерной идентичности и не связана с принадлежностью к биологическому полу.

8. Личностная беспомощность проявляется в деятельности субъекта, обуславливая снижение её успешности на различных возрастных этапах.

9. Личностная беспомощность проявляется в поведении субъекта, обуславливая ограничения в выборе совладающих стратегий поведения и склонность к психологическим защитами, а также сопровождается пониженным уровнем жизнестойкости у субъекта.

Апробация и внедрение результатов исследования. Теоретико-методологические положения и результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии Института психологии и педагогики Челябинского государственного университета, кафедры психологии личности факультета психологии Томского государственного университета, методологических семинарах.

Исследование соискателя «Структура личностной беспомощности», вошедшее в диссертационную работу, получило поддержку в виде гранта Президента РФ для поддержки молодых учёных – кандидатов наук МК-983.2005.6 (2005-06 гг.).

Результаты исследования были представлены на 23 международных и всероссийских конференциях. По проблемам диссертационного исследования автором опубликована 51 печатная работа. Под научным руководством автора защищена 1 кандидатская диссертация.

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из введения, четырёх частей, одиннадцати глав, заключения, выводов, списка литературы (439 наименований) и приложений. Диссертационная работа содержит 48 таблиц и 13 рисунков, основной текст составляет 445 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования, сформулированы цель, задачи и гипотезы, названы объект и предмет, методы исследования, показаны научная новизна, теоретическое и практическое значение исследования, сформулированы основные положения, выносимые на защиту.

В первой части работы представлены теоретические подходы к исследованию беспомощности. В первой главе **«Краткий исторический очерк изучения беспомощности»** рассматривается история теории выученной беспомощности. Исследования первой половины XX века, посвящённые проблемам физиологии высшей нервной деятельности, заложили основы экспериментов, которые впоследствии привели к открытию феномена беспомощности. Первые упоминания состояния, которое позднее было названо выученной беспомощностью, можно встретить у И. П. Павлова при описании экспериментального формирования неврозов у собак (И. П. Павлов, А. Т. Пшоник). Феномен выученной беспомощности был впервые системно описан исследователями процесса обучения животных в Университете Пенсильвании (S. Maier, J. Overmier, M. Seligman). Как у животных, так и у людей выученная беспомощность возникает при неконтролируемости и непредсказуемости негативных событий, то есть при отсутствии связи между собственными действиями и окружающей средой.

Л. Абрамсон, М. Селигман и Дж. Тисдейл в 1978 году пересмотрели теорию беспомощности, включив в неё индивидуальные причинные атрибуции событий. В процессе жизни у человека складывается устойчивая манера объяснять причины происходящего, и сталкиваясь с теми или иными событиями или результатами деятельности, он приписывает им причины в соответствии со сложившимся атрибутивным стилем.

Пессимистический стиль атрибуции способствует ожиданию неудачи и создаёт предпосылки для возникновения состояния беспомощности и депрессии (L. Abramson, K. Anderson, C. Barden, S. Bailey, R. Brumback, D. Cantwell, G. Carlson, M. Ford, N. Kaslow, J. Masters, G. Metalsky, C. Peterson, L. Rehm, M. Seligman, A. Siegel, D. Staton, P. Sweeney).

Теория выученной беспомощности используется также для объяснения трудностей в ориентированном на достижения поведении (C. Dweck, N. Repucci,

С. Wortman). Пессимистические стереотипы объяснений связаны с пониженной настойчивостью, сниженной инициативой, пониженным качеством стратегий разрешения проблем и пониженными ожиданиями будущего успеха.

В последней версии данной теории беспомощность трансформируется в безнадежность (L. Abramson, B. Alloy, G. Metalsky). Безнадежность определяется как ожидание негативного результата и отсутствия контроля над ситуацией. Безнадежность рассматривается как непосредственная, достаточная причина комплекса депрессивных симптомов.

Во второй главе **«Беспомощность как предмет психологического исследования»** рассматриваются различные аспекты беспомощности, которые изучаются в зарубежной и отечественной психологии.

Большинство исследований, связанных с беспомощностью, проводится в США. Анализ публикаций на английском и русском языках позволил выделить следующие основные направления изучения беспомощности: исследование медицинских аспектов беспомощности (О. Ю. Введенская, Э. Лангер, В. Ротенберг, А. А. Уянаев, G. Aydin, M. E. DeArila, J. Dwyer, L. Kamen-Siegel, S. F. Maier, C. Peterson, J. Rodin, G. E. Vaillant), изучение психологии выученной беспомощности у животных (J. N. Carlson, Y. Chae, J. M. dePablo, S. D. Glick, A. Guillaumon, Sh. Jordan, G. Kramer, S. Maier, F. Petty, T. Prabhakar, M. Seligman, R. Solomon), изучение психологии беспомощности у людей. Последнее направление включает в себя исследования выученной беспомощности в лабораторных условиях (S. Cohen, R. Gatchel, B. Hanusa, D. Hiroto, C. Maples, W. Miller, P. Paulus, C. Peterson, S. Phillips, M. Rothbart, M. Seligman, R. Schulz) и исследования беспомощности в реальной жизни, которые, в свою очередь, можно разделить на исследования состояния выученной беспомощности (L. Y. Abramson, L. Alloy, J. Brehm, K. DeMoss, S. DeMers, C. Dweck, J. Gillham, J. S. Girgus, C. Hammen, L. Jaycox, M. E. Johnson, N. Kaslow, J. Kuhl, A. J. Lipman, G. I. Metalsky, K. J. McKean, R. Milich, I. Miller, R. Nisbett, S. Nolen-Hoeksema, W. Norman, C. Peterson, G. L. Petiprin, C. S. Raps, K. E. Reinhard, K. Reivich, N. Repucci, M. Seligman, A. Semmel, R. Tanenbaum, J. Teasdale, S. Valins, M. Weiss, C. Wortman) и исследования личностной беспомощности, то есть устойчивой психологической характеристики личности (Е. В. Веденеева, Е. В. Забелина, Е. А. Егорова, Ю. К. Мухаметова, С. А. Сальева, Д. А. Циринг, Ю. В. Яковлева).

Большая часть зарубежных исследований выученной беспомощности посвящена изучению роли атрибутивного стиля в формировании выученной беспомощности и её связи с депрессией.

Переформулированная в 1978 году Л. Абрамсон, М. Селигманом и Дж. Тисдейлом теория выученной беспомощности сосредоточена на параметрах атрибуций для жизненных событий: персонализация, устойчивость, генерализация. Возможны различные сочетания отмеченных параметров, два из них получили названия оптимистического и пессимистического атрибутивного стиля. Возникновение беспомощности обуславливается пессимистическим атрибутивным стилем и реальным характером и интенсивностью негативных событий (D. Coddington, J. Girgus, S. Nolen-Hoeksema, M. Seligman). М. Селигман предпо-

ложил, что теория выученной беспомощности может служить моделью психогенной депрессии.

Методами коррекции и профилактики беспомощности являются атрибутивная терапия, усиление осознания контроля над происходящим, развитие навыков разрешения социальных проблем и эвристического типа реагирования в проблемных ситуациях, развитие мотивов стремления к успеху, развитие настойчивости и позитивного отношения к себе и окружающему миру, а также использование стратегий воспитания, поощряющих самостоятельность и поисковую активность (В. В. Аршавский, Н. А. Батурин, И. В. Выбойщик, Н. Н. Мельникова, В. Г. Ромек, В. С. Ротенберг, М. Barrett, A. Boggiano, E. Deci, C. Dweck, C. Flink, J. Gillham, L. Jaycox, C. Judd, P. Katz, K. Reivich, N. Repucci, R. Ryan, A. Seelbach, M. Seligman, A. Shields и др.).

Третья глава **«Исследование феноменов, противоположных беспомощности, в контексте различных психологических подходов»** посвящена изложению теоретических представлений о позитивных феноменах, повышающих устойчивость субъекта к беспомощности, в зарубежной психологии, а также теоретических подходов к изучению самостоятельности и других явлений, являющихся психологической альтернативой беспомощности, в отечественной психологической науке.

Можно обозначить ряд феноменов, сходных по своей роли и психологическому смыслу и являющихся противоположными беспомощности. Так, Р. Мэй рассматривает силу и невинность. Понятие невинности в трактовке Р. Мэя сродни беспомощности. Сила представляет собой способность производить или предотвращать изменения. Это способность воздействовать, оказывать влияние и изменять других людей. Такое понимание силы близко к пониманию субъектности в рамках субъектно-деятельностного подхода в отечественной психологии и нашему представлению о самостоятельности. С понятием силы перекликается представление о позитивной свободе Э. Фромма, самоэффективности А. Бандуры и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана.

М. Селигман выученной беспомощности противопоставляет гибкий оптимизм, а также обращает внимание на то, что человек становится счастливее, принимая участие в общественно полезных делах. Эти взгляды М. Селигмана привели его и М. Чиксентмихайи к созданию нового направления в психологии, которое получило название «Позитивная психология».

Позитивная психология позволяет найти среди позитивных явлений человеческой психики многие, обеспечивающие устойчивость к беспомощности. Таким феноменом является «поток» (М. Чиксентмихайи), то есть состояние духовного удовлетворения и упоения, возникающего у субъекта при полном погружении в деятельность, когда задача трудна и требует мастерства, которое характеризуется сосредоточенностью, ясностью цели, немедленным ощущением отдачи, полным погружением в работу, чувством контроля над ситуацией, исчезновением восприятия себя, остановкой времени. Духовное удовлетворение связано с поглощённостью делом, тогда как депрессия и беспомощность сопряжены с поглощённостью собой.

К феноменам, противоположным беспомощности, относится жизнестойкость, интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей (С. Мадди). Если личностная беспомощность предполагает подверженность депрессии, апатии, низкую стрессоустойчивость, уверенность в бесполезности собственных действий, то жизнестойкость, напротив, снижает вероятность депрессии, повышает стрессоустойчивость, даёт уверенность в возможности контролировать события. Очевидно, высокая жизнестойкость характеризует самостоятельную личность, тогда как низкая жизнестойкость присуща беспомощной личности.

Таким образом, существует ряд феноменов, таких как оптимизм, сила, позитивная свобода, жизнестойкость, самоэффективность, состояние потока, человеческие добродетели и достоинства, самодетерминация, изучаемых зарубежной психологической наукой и являющихся противоположностью беспомощности, либо факторами, обуславливающими устойчивость к беспомощности.

В качестве изучаемых в отечественной психологии феноменов, которые повышают устойчивость субъекта к беспомощности, выступают мудрость (Л. И. Анцыферова), оптимизм (Т. О. Гордеева, И. А. Джидарьян), удовлетворённость жизнью (Г. М. Головина, Т. Н. Савченко), суверенность (С. К. Нартова-Бочавер), автономия (О. Е. Дергачёва), однако все они оказываются уже конструкта самостоятельности в том понимании этого термина, который используется в концепции личностной беспомощности.

В последние годы интерес исследователей концентрируется на изучении многообразных феноменов «самости» человека: саморегуляции (Л. Г. Дикая, В. И. Моросанова), самоутверждения (Н. Е. Харламенкова), самопрезентации (А. Н. Лебедев), самоопределения (А. Л. Журавлёв, А. Б. Купрейченко), самореализации (Э. В. Галажинский, Л. А. Коростылева, И. В. Солодникова), ставших «высокочастотными» проблемами психологических исследований. Как подчёркивает А. Л. Журавлёв, в феноменах «самости» наиболее ярко проявляются субъектные характеристики человека, составляющие его активное, действенное начало, во многом определяющие особенности его действий и поступков, отношений и общения, деятельности и поведения, других форм активности и в целом жизнедеятельности человека. Всё это касается и самостоятельности, которая, по нашему мнению, определяет высокий уровень субъектности человека.

Самостоятельность в контексте концепции личностной беспомощности является качеством субъекта, представляющим собой целостное образование, включающее в себя особенности когнитивной, мотивационной, волевой и эмоциональной сфер личности, в частности, ответственность, настойчивость, оптимистичность, креативность, уверенность в себе, гибкость, мотивацию достижения, внутренний локус субъективного контроля и другие, определяющие в своем единстве его высокий уровень субъектности, то есть высокую способность преобразовывать действительность и собственную жизнь. Самостоятельность проявляется в поведении и деятельности человека, в том числе более эффективных стратегиях и успешности деятельности, а также в благополучных взаимоотношениях с другими людьми. Таким образом, предложенное понимание термина «самостоятельность» оказывается достаточно ёмким и включает в себя и отмечен-

ную другими авторами соотнесённость с активностью и субъектностью, и автономность (способность руководствоваться в своих действиях собственными внутренними критериями), и ответственность как одну из составляющих, и развитый самоконтроль.

В четвёртой главе **«Личностная беспомощность как комплексная характеристика личности»** излагаются теоретические представления автора о психологическом содержании, структуре, факторах формирования, гендерных особенностях личностной беспомощности и её связях со смежными феноменами.

Автором было выявлено образование, представляющее собой единство специфических личностных особенностей, определяющее низкий уровень субъектности и названное личностной беспомощностью. Личностная беспомощность определяет особенности жизнедеятельности субъекта: его поведение, деятельность, взаимоотношения с окружающими. Она выражается в пассивности субъекта, неспособности справляться со сложностями, препятствиями, зависимости от окружающих, обуславливает трудности целеполагания в силу пессимистических ожиданий, затруднённость достижения целей, требующих приложения усилий, гибкости, настойчивости. Это характеристика личности, ограничивающая способности субъекта преобразовывать действительность, с одной стороны, и ограничивающая его адаптационные возможности – с другой. Личностная беспомощность – это качественное единство особенностей личности, определяющее специфику её взаимодействия с миром. Она является устойчивым личностным образованием, возникающим и развивающимся под влиянием внешних и внутренних факторов, при их взаимодействии.

Помимо личностной беспомощности автором выделено образование, противоположное по своему психологическому содержанию, названное «самостоятельностью». Самостоятельность, как и личностная беспомощность, определяет особенности жизнедеятельности субъекта с той разницей, что его поведение, деятельность и взаимоотношения оказываются проявлением его высокой способности преобразовывать действительность, выступать активным началом собственной жизненной позиции. Самостоятельный субъект не испытывает трудностей с целеполаганием и проявляет высокую результативность в достижении поставленных целей. Он обнаруживает высокую гибкость, творческие способности, настойчивость, целеустремлённость, оптимистичность, уверенность в своих силах. Поведение субъекта с самостоятельностью отличается активностью, он выстраивает благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми, может выступать лидером в отношениях. Самостоятельность как комплексная личностная характеристика обуславливает более высокую успешность в деятельности, личностная беспомощность определяет снижение успешности в деятельности.

Таким образом, личностная беспомощность и самостоятельность представляют собой устойчивую комплексную личностную характеристику, определяющую особенности жизнедеятельности субъекта, могут иметь различную степень выраженности и соотносятся друг с другом как две стороны континуума. Уровень выраженности изучаемой характеристики определяет её отнесённость к беспомощности либо к самостоятельности.

В структуру личностной беспомощности входят мотивационный, когнитивный, эмоциональный и волевой компоненты, которые неразрывно связаны между собой. Более низкая сформированность волевых качеств личности при личностной беспомощности обусловлена тем, что когнитивные особенности, характеризующие личностную беспомощность, затрудняют постановку целей, поскольку учёт последствий оказывается искажённым в связи с пессимистическим атрибутивным стилем, снижением креативности, ригидностью мышления. Человек с личностной беспомощностью пессимистически «предвидит» негативные последствия своих действий вследствие своей убеждённости в том, что он не может осуществлять контроль над событиями, он испытывает трудности при разработке альтернативных вариантов решения проблемы, скован привычными шаблонами действий, повышенной тревожностью и склонностью к депрессии. Экстативная мотивация и экстернальный локус контроля делают человека зависимым от других людей, обстоятельств. Пессимистический прогноз разрушает смысл предпринимаемых действий, что ослабляет силу мотивов, затрудняет процесс принятия решений и влечёт за собой отказ от намерения и исполнения действия. Это подтверждается как данными, полученными автором работы, так и другими исследователями (Е. В. Веденеева, Е. В. Забелина, Ю. В. Яковлева). Структура личностной беспомощности изменяется в соответствии с возрастными особенностями психического развития человека.

Для понимания природы личностной беспомощности является важным изучение факторов её формирования, важнейшим из которых можно считать наличие нарушений в стиле воспитания родителей. Он оказывается особенно значимым, если у ребёнка есть некоторые врождённые особенности (особенности нервной системы, генетически унаследованные особенности психики), повышающие его уязвимость к возникновению указанной характеристики. Фактором, который может закрепить ряд психологических особенностей субъекта, сформировав личностную беспомощность, являются неподконтрольные для субъекта травмирующие события.

Индивидуальные особенности человека имеют системное происхождение. Для ребёнка системой, порождающей совокупность личностных особенностей, представляющих собой личностную беспомощность либо самостоятельность (как и все промежуточные варианты), является семья. По М. Боуэну, каждая отдельная часть системы может быть понята только в контексте целого, и беспомощность, рассматриваемая в рамках такого подхода как часть системы, как симптом, порождаемый всей системой взаимодействий и взаимовлияний, следует изучать не просто как индивидуальную характеристику, но как симптом, необходимый системе, выполняющий для неё определённую функцию.

Личностная беспомощность представляет собой проявление низкой степени дифференцированности, она связана с недостаточностью у ребёнка собственных внутренних ресурсов для решения проблем различного уровня, зависимостью от окружающих, а для родителей она даёт возможность проявлять чрезмерную заботу, подкрепляет убеждение родителей в том, что их помощь необходима ребёнку даже там, где другие дети проявляют самостоятельность, укрепляя симбиоз ре-

бёнка с родителем. Тревога родителей, связанная с низким уровнем дифференциации, выражается в родительской опеке, внимании, заботе, приобретающих чрезмерный характер и не соответствующих потребностям ребёнка. В такой ситуации ребёнок лишён возможности проявлять самостоятельность, ответственность, обрести автономию. В другом варианте беспомощность ребёнка, его «неспособность» справиться с какой-либо ситуацией служит для родителей оправданием собственной жестокости, агрессивного поведения. Семьи, где высока степень зависимости членов семьи друг от друга, поощряют недифференцированность у детей, не позволяют им обрести независимость, формируя стилем отношений, стилем воспитания беспомощность как устойчивую характеристику личности.

Представления С. Бем о маскулинности и фемининности, а также её инкультуральная теория гендерных линз была использована нами в рамках субъектного подхода и стала основой для изучения гендерных особенностей личностной беспомощности. Согласно С. Бем, существует система культурных линз, встроенных в культурный дискурс и общественные институты, включающая в себя линзы андроцентризма, гендерной поляризации и биологического эссенциализма. Гендерные линзы являются для субъекта в период становления его гендерной идентичности внешними условиями, действие которых, в соответствии с субъектно-деятельностным подходом и принципом детерминизма С. Л. Рубинштейна, преломляется через внутренние, в роли которых оказывается личностная беспомощность (или самостоятельность). Личностная беспомощность усиливает чувствительность человека к становлению фемининного гендера, который согласуется с особенностями, составляющими её, и воспринимается как более естественный для такого субъекта. Самостоятельность делает субъекта склонным усваивать маскулинные гендерные характеристики в процессе социализации, совпадающие с основными элементами этой характеристики.

В четвёртой главе рассматриваются также связи личностной беспомощности с выученной беспомощностью, депрессией, виктимностью. У этих феноменов есть «зоны пересечения», которые делают их не только схожими, но и взаимосвязанными между собой. Однако, существуют и чёткие различия, позволяющие лучше понять природу каждого из них и характер связей между ними.

Во второй части диссертации раскрываются методологические основы исследования личностной беспомощности. В пятой главе **«Личностная беспомощность с позиции субъектно-деятельностного подхода»** изложены основные положения концепции личностной беспомощности в рамках субъектно-деятельностного методологического подхода.

В рамках субъектно-деятельностного подхода школы С. Л. Рубинштейна понятие субъекта рассматривается в широком контексте. Разногласия в представлениях о субъекте и субъектности обусловлены разным прочтением соотношения категорий личности и субъекта. В настоящем исследовании мы исходим из представления А. В. Брушлинского о том, что субъект – это человек на высшем (индивидуализированно для каждого) уровне деятельности, общения, целостности, автономности, и о том, что каждая личность есть субъект, но субъект несводим к

личности. Опираясь на его идеи о субъекте, можно сказать, что личностная беспомощность представляет собой, с одной стороны, совокупность определённых личностных особенностей, характеризующих личность, а с другой стороны, являясь системным феноменом, который не сводится к сумме составляющих его частей, а приобретает новое качество более высокого уровня, представляет собой характеристику такого способа самоорганизации личности, такого способа согласования внешних и внутренних условий осуществления деятельности во времени, который координируя психические процессы, состояния, свойства, а также способности, возможности и ограничения личности по отношению к объективным и субъективным целям, притязаниям и задачам деятельности, определяет низкий уровень субъектности.

С. Л. Рубинштейн полагал, что психология должна изучать «психику и только психику», но через раскрытие её существенных объективных связей и опосредований, в том числе через исследование деятельности. Поэтому проведение исследования в рамках субъектно-деятельностного подхода предполагает изучение как «внутренних условий» субъекта, так и проявлений изучаемых психических характеристик в его деятельности. Психология субъекта позволяет объединить идею о психическом отражении действительности и признание активной роли субъекта во взаимодействии с миром.

Субъект выполняет роль стержня, интегрирующего звена, объединяющего различные проявления психики и уровни её организации. Анализ субъекта открывает возможность выявления механизмов образования и развития целостностей и оказывается внутренним моментом системного исследования психики (Е. А. Сергиенко, В. А. Барабанщиков).

Субъектно-деятельностный подход позволяет изучить поведение, деятельность и сознание субъекта с личностной беспомощностью или самостоятельностью как опосредованные его особым внутренним миром, специфической организацией его психических особенностей, обуславливающих выбор различных вариантов поведения (в том числе предпочтение характерных копинг-стратегий), проявления активности (пассивность vs. активность субъекта в его жизнедеятельности), которые, в свою очередь, находят отражение в деятельности, определяя её успешность, а также включить в картину исследования историю формирования «внутренних условий» субъекта, к которой относятся травмирующие события и родительские стили воспитания.

Методологической основой концепции личностной беспомощности является положение о соотношении внешнего и внутреннего, берущее начало в трудах С. Л. Рубинштейна. Личностная беспомощность и самостоятельность, являющиеся комплексными характеристиками личности, рассматриваются как внутренние условия, которые обуславливают влияние внешних условий, например, неконтролируемых жизненных событий. Личностная беспомощность при воздействии подобных событий обуславливает реализацию низкого уровня субъектности в деятельности и поведении, тогда как самостоятельность обуславливает активное

преобразование ситуации субъектом, то есть характеризует высокий уровень субъектности.

Субъектность понимается в отечественной психологии неоднозначно (Н. В. Богданович, Е. Н. Волкова, Е. И. Исаев, А. К. Осницкий, В. А. Петровский, И. А. Серёгина, В. И. Слободчиков). Многие авторы используют термины «субъект» и «субъектность» как синонимичные, характеризующие некую системную целостность, весь комплекс психологических характеристик, определяющих субъекта как такового (А. В. Брушлинский, Е. А. Сергиенко, И. Г. Скотникова).

Под субъектностью нами понимается способность человека преобразовывать действительность, а также собственную жизнедеятельность, управлять своей деятельностью, преодолевать трудности, быть автором своего жизненного пути. Реализация субъектности в настоящем исследовании изучается в деятельности, поведении и особенностях взаимоотношений субъекта.

Уровни субъектности рассматриваются в работе как степень выраженности субъектных качеств, то есть, по А. В. Брушлинскому, степень выраженности способности человека «быть творцом своей истории, вершителем своего жизненного пути: инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфической человеческой активности». Выраженность субъектности может быть представлена как континуум, в нижней части которого находится низкий уровень субъектности, а в верхней – высокий (рис. 1).

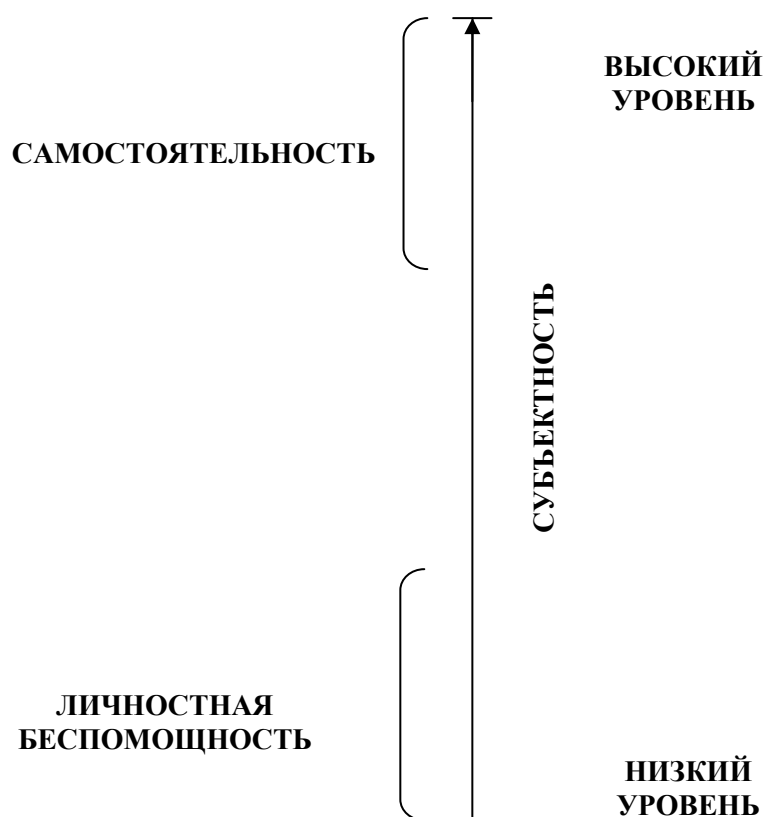


Рис. 1. Соотношение личностной беспомощности и самостоятельности и уровней субъектности

Мы разделяем точку зрения А. В. Брушлинского, Л. И. Божович, Е. А. Сергиенко и других авторов, которые считают, что человек становится субъектом постепенно, обретая многие характеристики субъекта в детском возрасте. Такое понимание субъекта и субъектогенеза позволяет взглянуть на личностную беспомощность и самостоятельность с точки зрения развития субъектных характеристик. Личностная беспомощность и самостоятельность имеют свои возрастные особенности, которые являются характеристиками субъектности в тот или иной возрастной период.

Концепция личностной беспомощности затрагивает взаимоотношения субъекта с миром, его позицию по отношению к миру, а также историю формирования этой позиции. История развития субъекта имеет особое значение для понимания личностной беспомощности как системного образования. Устойчивый характер нарушений в детско-родительских отношениях приводит к закреплению личностных особенностей, которые интегрируются в такую целостную характеристику, как личностная беспомощность. Столкновение с неконтролируемыми травмирующими событиями высокой интенсивности для человека с такого рода историей семейных взаимоотношений делает феномен беспомощности более выраженным, генерализирует его.

Личностная беспомощность как системное качество субъекта регулирует его поведение, восприятие, отношение к действительности, деятельность таким образом, что субъект остаётся в жёстких рамках данного ему бытия, он сталкивается с неподконтрольностью окружающей действительности, возникающей как в силу объективных причин, так и в силу системы убеждений, эмоциональных реакций и всей организации внутреннего мира, отношения к миру в целом. Субъект с личностной беспомощностью ограничен во взаимодействии с миром в силу особенностей этой характеристики, самостоятельный человек использует широкий диапазон активности, наиболее полно задействуя свои способности изменения бытия, преобразуя его, становясь автором своего жизненного пути.

Таким образом, личностная беспомощность – это 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. Личностная беспомощность проявляется в деятельности, обуславливая снижение её успешности, и в поведении субъекта.

Личностная беспомощность формируется под влиянием факторов, которые отображены на рисунке 2.



Рис. 2. Графическое отображение основных факторов формирования личностной беспомощности и её проявления в жизнедеятельности субъекта

Можно предположить, что существуют врождённые предпосылки личностной беспомощности, но они не носят решающего характера, являясь факторами риска.

Личностная беспомощность проявляется в жизнедеятельности субъекта пассивностью в поведении, неспособностью использовать имеющиеся возможности желаемого преобразования ситуации, непродуктивном совладающем поведении, трудностями во взаимоотношениях с окружающими, в том числе со сверстниками (вследствие того, что человек с личностной беспомощностью чрезмерно сосредоточен на себе, своих проблемах, фрустрирован, замкнут, неуверен в себе, тревожен, полон мрачных предчувствий, эмоционально неуравновешен, ему сложно выстраивать полноценные взаимоотношения, он испытывает неудовлетворённость своими отношениями с окружающими и имеет неблагоприятный статус в группе).

Личностная беспомощность сопровождается снижением успешности деятельности вследствие сочетания уже указанных особенностей с недостаточной настойчивостью, целеустремлённостью, пессимистическими ожиданиями в отношении будущего, недостаточной гибкостью мышления, мотивацией избегания неудачи (vs. мотивация достижения), экстратенсивной мотивацией.

Таким образом, внешние условия, взаимодействуя с внутренними, воздействуют на человека на более ранних этапах онтогенеза, формируя такое сложное качество субъекта, как личностная беспомощность, которая представляет собой

«внутренние условия». Эти внутренние условия, в свою очередь, проявляются в жизнедеятельности субъекта: в его поведении, деятельности, взаимоотношениях с окружающими.

Если рассматривать субъект как систему, то личностная беспомощность и самостоятельность как феномен единой психологической природы должны рассматриваться в роли фактора, определяющего центральную качественную характеристику системы – уровень субъектности, а значит активности, авторства своей жизни, осознание себя как источника изменений (или стабильности) по отношению к своему внутреннему и внешнему жизненному пространству. Уровень выраженности самостоятельности – личностной беспомощности определяет качественные особенности субъекта как системы, так как изучаемый феномен проявляется в качественном своеобразии психической организации субъекта и в самых различных аспектах его жизнедеятельности.

В шестой главе **«Методологические принципы и методы изучения личностной беспомощности»** излагаются принципы, логика, структура и методы исследования личностной беспомощности. Применение общеметодологических принципов детерминизма, развития, системности и субъекта позволяет рассматривать личностную беспомощность как системное психологическое образование, формирующееся при взаимодействии внутренних и внешних условий, имеющее специфические особенности на разных этапах развития субъекта и проявляющееся в его жизнедеятельности.

Исследование личностной беспомощности в рамках субъектно-деятельностного подхода позволяет рассматривать её, с одной стороны, как комплексную характеристику личности, представляющую собой единство специфических личностных особенностей, и как качество субъекта, с другой стороны, определяющее низкий уровень субъектности (то есть низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности), который проявляется в соответствующих особенностях деятельности и поведения субъекта.

В соответствии с указанным пониманием личностной беспомощности определена логика и структура исследования. Исходя из теоретического анализа исследований беспомощности, предложенной концепции личностной беспомощности, выдвинутых гипотез, принципов изучения личностной беспомощности в исследовании были выделены основные аспекты её изучения: личностные особенности, составляющие личностную беспомощность, и их взаимосвязи на различных возрастных этапах; врождённые предпосылки и средовые факторы, при взаимодействии которых формируется личностная беспомощность; проявления личностной беспомощности и самостоятельности в жизнедеятельности субъекта.

Исследование различных аспектов личностной беспомощности проводилось на различных возрастных категориях, исходя из основных положений концепции личностной беспомощности, возрастных особенностей испытуемых, возможностей коррекционного вмешательства и наличия диагностического инструментария.

В главе описываются методы исследования личностной беспомощности, факторов её формирования и проявлений в деятельности, поведении и взаимоотношениях субъекта.

В третьей части диссертации детально раскрываются структура, факторы формирования и половые, гендерные и возрастные особенности личностной беспомощности. В седьмой главе **«Структура личностной беспомощности»** представлены результаты эмпирического исследования типологии психологических феноменов личностной беспомощности и самостоятельности и их диагностических критериев, а также мотивационного, когнитивного, эмоционального и волевого компонентов личностной беспомощности, их инвариантных составляющих и специфических возрастных особенностей в детском, подростковом и юношеском возрасте, а также особенностей взаимосвязей на этих этапах.

Одним из теоретических положений концепции личностной беспомощности является представление об указанном феномене как целостной характеристике личности, включающей в себя ряд особенностей, взаимосвязанных между собой и образующих симптомокомплекс, определяющий психологические особенности субъекта, в том числе снижение успешности его деятельности и особенности поведения, в целом характеризующих низкий уровень субъектности.

В соответствии с концепцией личностной беспомощности на противоположном полюсе континуума субъектности лежит самостоятельность. Предполагается, что между этими противоположными характеристиками личности возможны различные варианты выраженности субъектности.

Для эмпирического подтверждения этих теоретических положений и определения правомерности использования предложенных диагностических критериев было проведено исследование на выборках детского (8-12 лет), подросткового (13-16 лет) и юношеского (17-22 лет) возраста.

С использованием в качестве критериев классификации диагностических показателей (атрибутивный стиль, уровень депрессии, тревожности, самооценка испытуемых) была проведена процедура кластерного анализа для каждой из указанных выше выборок, по результатам которого выделились четыре психологических типа с различными вариантами сочетания указанных показателей, эти кластеры получили названия «беспомощные», «самостоятельные», «осторожные» и «реалисты».

Психологические характеристики групп беспомощных и самостоятельных испытуемых, выделенных с помощью кластерного анализа, полностью соответствуют теоретическим представлениям об этих психологических типах, что указывает на правомерность выделения указанных характеристик и их целостность, то есть такую взаимосвязь диагностических показателей, которая подтверждает, что их сочетание диагностирует особый психологический феномен, несводимый к каждому из отдельных показателей.

Для дополнительной оценки кластеризации был использован дискриминантный анализ, результаты которого графически представлены на рисунке 3 (на примере испытуемых юношеского возраста).

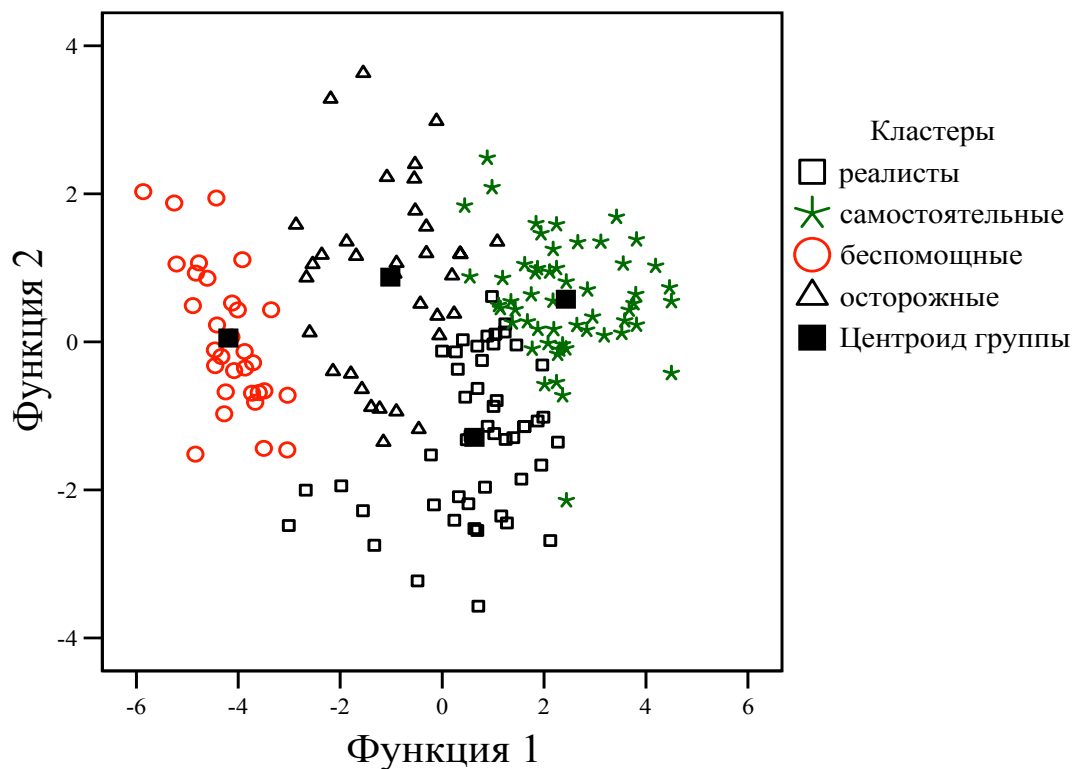


Рис. 3. Графическое отображение канонических дискриминантных функций (на выборке испытуемых юношеского возраста)

В отношении классификации в целом процент совпадения реальной классификации и классификации объектов при помощи канонических функций составляет, по результатам дискриминантного анализа, 90,5%, в отношении беспомощности и самостоятельности 100% и 96,5% соответственно. Такая высокая точность предсказания, основанного на сочетании предложенных диагностических показателей (как и результаты кластерного анализа), подтверждает объективность классификации и правильность выбранных диагностических критериев.

Применение однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) подтверждает наличие различий четырёх групп по каждому из диагностических показателей ($p=0,000$), что позволяет рассматривать все переменные в качестве диагностических. Использование каждой из них увеличивает дискриминативную способность набора переменных.

Результаты кластеризации и последующего дискриминантного анализа аналогичны на выборках детского, подросткового и юношеского возраста, что позволяет говорить об устойчивости структуры кластеров, отражающей объективность классификации. Выделение противоположных психологических типов, аналогичных на разных возрастных этапах с очень высокой степенью достоверности указывает на реальное существование типологии «личностная беспомощность – самостоятельность».

Полученные результаты позволили перейти к реализации дальнейших исследовательских задач и изучить структурные особенности личностной беспомощности. Для этого были изучены особенности мотивационной, эмоциональной, волевой и когнитивной сфер личности испытуемых с беспомощностью.

На всех трёх возрастных этапах для беспомощных испытуемых характерен более высокий уровень мотивации избегания неудач и экстернальный локус контроля и тенденция к преобладанию экстратенсивной мотивации. Можно утверждать, что это основополагающие составляющие мотивационного компонента личностной беспомощности, на которых надстраиваются в процессе формирования личности дополнительные составляющие.

На каждом возрастном этапе наблюдается качественное своеобразие мотивационного компонента личностной беспомощности. У беспомощных детей наблюдается выраженность игрового мотива вместо более зрелых (учебных). У беспомощных подростков мотивация учения ниже, чем у самостоятельных, высокий уровень мотивации страха отвержения, более низкая способность к целеполаганию и более выраженный мотив получения отметки, что свидетельствует об их экстратенсивной мотивации. В юношеском возрасте диагностируется более низкий уровень притязаний. Полученные данные свидетельствуют о недостаточном развитии у беспомощных испытуемых мотивов, которые влияют на успешность обучения и дальнейшую социальную и профессиональную реализацию.

Когнитивная составляющая личностной беспомощности включает в себя пессимистический атрибутивный стиль, ригидность мышления, специфические особенности дивергентного мышления: меньшую дивергентную продуктивность и меньшую креативность, включающую в себя хуже развитые оригинальность, гибкость мышления и его разработанность. Возрастных особенностей когнитивного компонента личностной беспомощности не обнаружено. Наличие или отсутствие личностной беспомощности не связано с уровнем интеллекта.

Эмоциональный компонент личностной беспомощности включает в себя повышенную тревожность, эмоциональную неустойчивость, неуверенность в себе, замкнутость, равнодушие, мнительность, низкую стрессоустойчивость, фрустрированность, низкий контроль эмоций, импульсивность, зависимость от настроений. Ещё одной его инвариантной составляющей является склонность к депрессии, которая выступает в качестве диагностического критерия личностной беспомощности наряду с пессимистическим атрибутивным стилем, тревожностью и низкой самооценкой. У испытуемых с личностной беспомощностью наблюдается склонность к обидам и некоторым проявлениям агрессии. Наиболее ярко выражены эмоциональные особенности у испытуемых с личностной беспомощностью в подростковом возрасте.

Волевая сфера личности беспомощных испытуемых характеризуется следующими дефицитами: они легче поддаются влиянию, проявляют зависимость, им сложнее действовать на основе своих взглядов и убеждений, у них хуже развито умение подчинять свои действия поставленным целям. Им сложно контролировать своё поведение и выбрать тот уровень активности, который соответствует обстоятельствам, сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях, что снижает вероятность успеха в достижении поставленной цели. Субъекту с личностной беспомощностью труднее принять решение, перейти от выбора действий и средств к выполнению дей-

ствия, сложнее противостоять страху и идти на риск в тех ситуациях, где это необходимо, он хуже мобилизует свои возможности для длительной борьбы с трудностями, быстро сдаётся в сложных ситуациях, не умеет находить в окружающих условиях то, что может помочь достижению цели, легко поддаётся сомнениям. В детском и подростковом возрасте волевой компонент личностной беспомощности характеризуется сниженной организованностью, а в юношеском – пониженной целеустремлённостью.

Таким образом, мотивационный, эмоциональный и волевой компоненты личностной беспомощности имеют инвариантные составляющие, одинаково характерные для различных возрастных этапов, и некоторые возрастные особенности.

В таблице 1 обобщены полученные данные о содержании структурных компонентов личностной беспомощности и самостоятельности.

Таблица 1

Структурные компоненты личностной беспомощности и самостоятельности
(сводная таблица)

Компоненты	Личностная беспомощность	Самостоятельность
Эмоциональный	Замкнутость, равнодушие, неуверенность, эмоциональная неустойчивость, склонность к чувству вины, ранимость, низкий контроль эмоций, обидчивость, тревожность, депрессивность, фрустрированность, астения	Открытость, спонтанность, лёгкость в общении, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, выраженный контроль эмоций, низкие показатели тревожности (спокойствие), отсутствие фрустрированности
Мотивационный	Экстернальный локус контроля, мотивация избегания неудач, низкая самооценка, низкий уровень притязаний, страх отвержения, экстратенсивная мотивация	Интернальный локус контроля, преобладание мотивации достижения над мотивацией избегания неудач, адекватная или достаточно высокая самооценка, высокий уровень притязаний, преобладание стремления к принятию над страхом отвержения, интратенсивная мотивация
Когнитивный	Низкие показатели дивергентного мышления (низкий уровень креативности, низкая дивергентная продуктивность), ригидность мышления, пессимистический атрибутивный стиль	Высокие показатели дивергентного мышления (высокий уровень креативности, высокая дивергентная продуктивность), гибкость мышления, оптимистический атрибутивный стиль
Волевой	Безынициативность, нерешительность, робость, низкая сформированность организованности и настойчивости, недостаточные выдержка и целеустремлённость	Инициативность, решительность, смелость, настойчивость, организованность, выдержка, целеустремлённость, ответственность

Для выявления особенностей структурных взаимосвязей личностной беспомощности был проведён факторный анализ, которому подвергались составляющие, выявленные в предыдущей части исследования. Результаты применения факторного анализа для изучения особенностей структуры личностной беспомощности у детей представлены в таблице 2.

Таблица 2

Факторное отображение структуры личностной беспомощности у детей*

Показатель	Фактор		
	1	2	3
Депрессия		0,762	
Тревожность		0,840	
Астения		0,711	
Фактор А (замкнутость, равнодушие – открытость, доброжелательность)		-0,608	
Фактор С (неуверенность – уверенность в себе)		-0,604	
Фактор F (сдержанность – экспрессивность)			-0,408
Фактор О (спокойствие – тревожность)		0,433	
Фактор Q4 (расслабленность – напряжённость)		0,432	
Агрессия (тип А)		0,548	
Обида		0,456	
Боязнь неудачи	0,689		
Самооценка		-0,355	
Атрибутивный стиль (пессимизм-оптимизм)			-0,397
Показатель «безднадежности»			0,304
Дивергентная продуктивность на семантическом материале			-0,594
Дивергентная продуктивность на символическом материале			-0,369
Гибкость мышления			-0,688
Ригидность			0,518
Самостоятельность	-0,827		
Настойчивость	-0,935		
Выдержка	-0,679		
Дисциплинированность	-0,791		
Организованность	-0,918		
Решительность	-0,636		
Инициативность	-0,819		
Настойчивость (время, затраченное на неразрешимую задачу)			-0,357
Доля объяснимой дисперсии, %	29,5	19,8	14,2

*Метод максимального правдоподобия с варимакс-вращением

Волевой, эмоциональный и когнитивный компоненты личностной беспомощности распределились в отдельные факторы: «Несформированность волевых качеств личности», «Невротизированность», «Неразвитость дивергентного мышления на фоне пессимистических ожиданий». Мотивационный компонент является менее выраженным на данном возрастном этапе и оказывается связанным с

волевым. Наиболее сформировавшиеся компоненты личностной беспомощности мало связаны между собой, слабо влияют друг на друга.

В подростковом и юношеском возрасте выявлена более сложная структура личностной беспомощности, которая отражается в большем количестве факторов и более сложных взаимосвязях структурных компонентов по сравнению со структурой беспомощности у детей. Психологическое содержание факторов отличается своеобразием на каждом из возрастных этапов.

Структура личностной беспомощности отличается своеобразием структурных взаимосвязей на различных этапах онтогенеза. Компоненты личностной беспомощности находятся в гетерархических отношениях, при которых доминирующая роль того или иного компонента и соотношение компонентов в целом варьируются и определяются на разных возрастных этапах задачами развития. Наблюдается характерное для гетерархических систем изменение конфигурации компонентов в разных задачах, возможность их актуального и латентного состояния (латентный вариант мотивационного компонента в детском возрасте и его актуализация в подростковом и юношеском возрастах, что сопровождается изменением его взаимосвязей с другими компонентами личностной беспомощности).

В восьмой главе **«Природа личностной беспомощности»** рассматривается роль врождённых предпосылок и средовых факторов формирования личностной беспомощности.

Природа личностной беспомощности – вопрос, который имеет непосредственное практическое значение. Понимание того, как и под влиянием каких факторов возникает личностная беспомощность, позволит определить возможности её коррекции и профилактики. Природа личностной беспомощности, на наш взгляд, носит преимущественно социально обусловленный характер.

О том, что существуют некоторые врождённые предпосылки личностной беспомощности, увеличивающие вероятность формирования беспомощности при наличии средовых факторов, в частности, связанные с нейродинамическими свойствами, свидетельствуют результаты их непосредственного изучения и косвенные показатели. Косвенно подтверждают это данные, полученные по факторам С и Н опросника Кеттелла, которые, возможно (как указывает А. Н. Капустина), имеют генетическое происхождение. Для испытуемых с личностной беспомощностью характерны эмоциональная неустойчивость, импульсивность, раздражительность и утомляемость, склонность остро реагировать на любую угрозу, более низкая степень активности в социальных контактах, обусловленные особенностями более чувствительной нервной системы.

Юношам и девушкам с личностной беспомощностью в большей степени присущ слабый тип нервной системы, при котором сложнее осуществлять деятельность в среде, характеризующейся разнообразием стимулов (шкала «Сила процессов торможения» методики Я. Стреляу ($t=2,5$, $p \leq 0,05$)). Им свойственна

меньшая гибкость поведения, обусловленная особенностями нервной системы. Не обнаружено различий между беспомощными и самостоятельными испытуемыми по шкалам нейротизма и экстраверсии – интроверсии (опросник EPI Г. Айзенка).

Таким образом, низкая сила процессов торможения может выступать в качестве врождённой предпосылки личностной беспомощности. Однако, следует учитывать, что генетическая природа указанных выше особенностей дискуссионна.

Роль травмирующих событий в формировании личностной беспомощности аналогична их роли в формировании личности в целом. Дети с личностной беспомощностью отмечают большее количество плохих событий в своей жизни, чем самостоятельные дети. Они чаще имеют опыт сильно травмирующих событий, таких как смерть близких, заключение одного из родителей в тюрьму, развод родителей, вступление родителей в новый брак и рождение младших детей в семье. Эти события, очевидно, являются одним из факторов, детерминирующих личностную беспомощность.

Родители беспомощных детей чаще бьют их, тогда как родители самостоятельных детей в данной выборке не били своих детей. Эти данные согласуются с данными, полученными при изучении стилей воспитания. Беспомощные дети чаще отмечают, что они совершили плохой поступок. Можно предположить, что это связано скорее не с частотой проступков, а со склонностью этих детей к чувству вины.

Опыт неподконтрольности травмирующих жизненных событий формирует у ребёнка убеждения, связанные с представлением об отсутствии возможности влиять на происходящее, тщетности собственных действий. Эти убеждения определяют дальнейшее поведение, снижают активность.

Семья как система характеризуется воспроизведением уровня дифференциации в последующих поколениях. В семьях, где родители имеют высокий уровень дифференциации (термин М. Боуэна), вырастают самостоятельные дети. В семьях, где родители отличаются низким уровнем дифференциации, чаще вырастают беспомощные дети, так как личностная беспомощность является одним из проявлений низкой дифференцированности личности. Уровень дифференциации воспроизводится всей системой взаимодействий родителей и детей. Беспомощность с большей вероятностью формируется в семьях, где есть четыре типа родителей: использующие доминирующую гиперпротекцию, испытывающие повышенную моральную ответственность, жестокие родители и непоследовательные родители.

Родители беспомощных детей в большей степени, чем родители самостоятельных детей, склонны проявлять неустойчивость стилей воспитания (табл. 3).

Таблица 3

Сравнение показателей стиля воспитания
у родителей беспомощных и самостоятельных детей

Стиль воспитания	матери				отцы			
	средние		t	p	средние		t	p
	беспомощные	самостоятельные			беспомощные	самостоятельные		
Гиперпротекция	5,57	4,27	2,53	0,05	4,87	4,23	1,63	-
Гипопротекция	3,30	3,41	1,02	-	4,89	4,37	1,58	-
Потворствование	4,52	3,27	2,67	0,01	3,52	4,82	2,35	0,05
Игнорирование потребностей	1,52	1,24	1,72	-	1,50	1,15	1,22	-
Чрезмерность требований (обязанностей)	1,75	1,58	1,57	-	2,00	1,74	0,86	-
Недостаточность обязанностей	2,45	1,98	1,03	-	2,35	1,65	2,04	0,05
Чрезмерность требований-запретов (доминирование)	3,02	2,20	2,48	0,05	2,96	2,50	1,59	-
Недостаточность требований-запретов к ребёнку	2,55	2,14	1,42	-	2,53	1,68	3,47	0,001
Чрезмерность санкций (жёсткий стиль воспитания)	1,96	1,57	1,63	-	2,71	1,64	3,43	0,001
Минимальность санкций	3,38	3,29	1,47	-	3,73	3,39	1,41	-
Неустойчивость стиля воспитания	3,67	2,12	3,05	0,01	3,32	2,58	2,67	0,01

Влияние материнского и отцовского стиля воспитания на формирование личностной беспомощности и самостоятельности существенно отличается. Если матери у беспомощных детей больше склонны к потворствованию, чем у самостоятельных, стремятся к максимальному и некритичному удовлетворению любых потребностей ребёнка, то отцы, наоборот, менее склонны к некритичному удовлетворению потребностей ребёнка, чем отцы самостоятельных детей. Можно предположить, что отцовское потворствование воспринимается ребёнком как поощряющее самостоятельность, тогда как материнское – как подавляющее её.

Матери беспомощных детей больше, чем матери самостоятельных детей, склонны к проявлению гиперпротекции, уделяют ребёнку чрезмерно много времени, сил и внимания, склонны к чрезмерным требованиям-запретам (доминированию), а отцы – с одной стороны, к проявлению недостаточности требований-запретов к ребёнку и недостаточности обязанностей, а с другой – к чрезмерности санкций (жёсткому стилю воспитания). Очевидно, различия в материнском и отцовском стилях воспитания и соответственно в их роли в формировании личностной беспомощности связаны с различными воспитательными функциями матери и отца. Полученные данные позволяют говорить о недостаточном внимании к ребёнку, низкой «вовлечённости» отцов, у детей которых формируется личностная беспомощность, в процесс воспитания, их низкой эмпатийности, эмоциональной дистанцированности от ребёнка.

Отец даёт пример практического и действенного решения проблемных ситуаций, демонстрирует мужской подход к решению проблем, характеризующийся уверенными действиями, принятием ответственности, детальным анализом ситуации. Отец играет важную роль в усвоении детьми моральных норм, дисциплинирует их, развивая волевые качества личности, устанавливает рамки поведения, одобряя одни поступки и наказывая за другие. Он является носителем социальных норм и требований по отношению к ребёнку, образцом стандартов поведения (Ю. В. Борисенко, А. Г. Портнова, В. Дохерти).

И матерям, и отцам беспомощных детей чаще свойственна проекция на ребёнка собственных нежелательных качеств, которая, как отмечают Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, обуславливает эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Отцы беспомощных детей больше поощряют у них сохранение детских качеств (непосредственность, наивность, игривость), испытывают страх или нежелание взросления детей. Это позволяет отцу чувствовать себя значимым, а ребёнку – любимым. Такие системные взаимодействия обуславливают формирование беспомощности. Беспомощность формируется у детей, чьи отцы имеют менее развитые отцовские чувства. Такой категории отцов свойственен поверхностный интерес к делам детей, нежелание общаться с ним.

В целом, отец играет более важную роль в формировании личностной беспомощности и самостоятельности у детей. Позитивные отношения с отцом делают ребенка более уверенным в себе, оптимистичным, адаптивным, поэтому гармоничный стиль воспитания отца является эффективной профилактикой беспомощности. Нарушения в стиле воспитания у отцов с большей вероятностью приводят к формированию беспомощности у детей, чем нарушения в стиле воспитания матерей.

Родительский стиль воспитания оказывает большее влияние на формирование личностной беспомощности, чем единичные травмирующие события, что подтверждается результатами дискриминантного анализа.

Личностная беспомощность у детей достоверно чаще встречается в малообеспеченных ($\chi^2=198,535$, $p=0,001$) и неполных ($\chi^2=169,217$, $p=0,05$) семьях. Этот факт свидетельствует о важном значении не только психологических, но и социальных факторов в детерминации беспомощности.

Таким образом, подтверждается предположение о существенной роли средовых факторов в формировании личностной беспомощности.

Девятая глава **«Индивидуальные особенности личностной беспомощности»** содержит результаты исследования половых и гендерных, а также связанных с ними возрастных особенностей личностной беспомощности.

В рамках изучения половых особенностей не выявлено превалирования беспомощных либо самостоятельных испытуемых среди представителей мужского или женского пола ни на одном из трёх возрастных этапов. Однако отмечается большая предрасположенность к личностной беспомощности у девочек-подростков по сравнению с мальчиками-подростками по уровню выраженности диагностических показателей беспомощности. Возможно, это связано с более

сложным переживанием данного возраста девочками, в том числе кризиса подросткового возраста.

Исследование в рамках социально-психологического подхода проведено на выборках подросткового и юношеского возраста. Беспомощность чаще, чем самостоятельность, диагностируется у фемининных подростков ($p=0,050$), а самостоятельность больше присуща маскулинным испытуемым подросткового ($p=0,008$) и юношеского возраста ($p=0,040$), а также андрогинным юношам и девушкам ($p=0,009$). В целом, беспомощность больше связана с фемининностью, а самостоятельность – с маскулинностью и андрогинностью. В подростковом и юношеском возрасте обнаружены значимые различия по уровню выраженности фемининности между двумя группами ($p=0,000$ и $p=0,011$), то есть беспомощные испытуемые в большей степени демонстрируют совокупность личностных характеристик, соответствующих стереотипу женственности: мягкость, заботливость, нежность, слабость, незащитность.

Для детального исследования связи личностной беспомощности с психологическим полом личности проведено сравнение фемининных, маскулинных и андрогинных испытуемых по уровню выраженности мотивационного, волевого, эмоционального и когнитивного компонентов личностной беспомощности на выборке юношеского возраста (гендерная идентичность на этом возрастном этапе представляется более сформированной). Выявленные различия позволяют сделать вывод о большей выраженности личностной беспомощности у фемининных и наибольших проявлениях самостоятельности у маскулинных испытуемых.

Личностная беспомощность и самостоятельность являются более ранним психологическим образованием, чем гендер, и полученные данные свидетельствуют о том, что личностная беспомощность, опосредуя влияние инкультуральных гендерных линз, способствует формированию фемининного гендера, тогда как самостоятельность делает субъекта в период становления его гендерной идентичности более чувствительным к усвоению маскулинного и отчасти андрогинного гендера.

В четвёртой части диссертации описывается исследование проявлений личностной беспомощности в деятельности и поведении субъекта. Субъектно-деятельностный подход позволяет изучать личностные особенности субъекта, его деятельность и поведение в их целостности. Изучение деятельности и поведения субъекта даёт возможность представить реализацию внутренних predispositions («внутренних условий») субъекта, о которых говорилось ранее и доказать, что симптомокомплекс личностной беспомощности характеризуется низким уровнем субъектности, то есть в своей деятельности и поведении человек с этим симптомокомплексом проявляет более низкую способность преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, преодолевать различного рода трудности.

Глава десятая «Успешность деятельности субъекта с личностной беспомощностью и самостоятельностью на разных возрастных этапах» содержит

результаты эмпирического исследования проявлений личностной беспомощности и самостоятельности в деятельности в детском, подростковом и юношеском возрастах.

Субъект с личностной беспомощностью в силу своих личностных особенностей проявляет пассивность, обнаруживает меньшую гибкость в мышлении и поведении, пессимистичен, тревожен, имеет специфические особенности мотивационной и волевой сферы, что также определяет особенности его деятельности, влияя на её результаты.

В результате сравнительного анализа успешности деятельности в детском возрасте у испытуемых с личностной беспомощностью выявлены: более низкая познавательная активность, низкая успеваемость, недостаточная сформированность показателей учебной деятельности, что свидетельствует о менее успешной учебной деятельности, чем у самостоятельных школьников.

В подростковом возрасте выявлены значимые различия по большинству критериев успешности общения: у беспомощных менее выражена потребность в общении, более низкий эмоциональный и деловой статусы, более низкая контактность и гибкость в общении. Широта их круга общения меньше, чем у их самостоятельных одноклассников, как и устойчивость, выразительность в общении и глубина взаимоотношений. Можно сказать, что беспомощные подростки менее успешны в общении, чем самостоятельные подростки.

В юношеском возрасте среди испытуемых с личностной беспомощностью гораздо больше неудовлетворенных выбором профессии, чем в группе самостоятельных юношей и девушек. У беспомощных выявлены более низкие результаты успеваемости и такие показатели саморегуляции, как моделирование деятельности и гибкость. Эти данные свидетельствуют о меньшей успешности учебно-профессиональной деятельности беспомощных юношей и девушек, чем у их самостоятельных однокурсников.

Таким образом, беспомощные испытуемые менее успешны в различных видах деятельности на каждом из изученных возрастных этапов, чем самостоятельные испытуемые.

Глава одиннадцатая **«Исследование проявлений личностной беспомощности в поведении субъекта»** отражает результаты изучения таких характеристик, описывающих и обуславливающих поведение субъекта с личностной беспомощностью, как жизнестойкость, социально-психологические характеристики, стратегии совладания и психологические защиты личности.

Беспомощные подростки имеют более низкий уровень жизнестойкости в целом и всех её компонентов («Вовлечённость», «Контроль», «Принятие риска»), чем их самостоятельные сверстники (для всех $p=0,000$). Беспомощные подростки чаще испытывают чувство отвергнутости, ощущение себя «вне жизни», чувствуют собственное бессилие, чаще убеждены в невозможности воздействовать на ситуацию. Они стремятся к гарантированному результату, простому комфорту и безопасности, им чужда идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Высокий уровень выраженности жизнестойкости у самостоятельных подростков в стрессовых ситуациях обеспечивает стойкое совладание со стрессами и восприятие их как менее значимых. Жизнестойкость самостоятельных подростков даёт им больше сил, мотивирует к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она даёт им возможность чувствовать себя значимыми и ценными, активно решать жизненные задачи, несмотря на присутствие стрессогенных факторов.

Наличие личностной беспомощности как сложной системной характеристики имеет специфические проявления в сфере взаимоотношений субъекта. Субъект с личностной беспомощностью проявляет более низкую общительность в малых группах, склонен к работе в одиночестве, не проявляет лидерских качеств, чаще испытывает трудности в установлении межличностных контактов, осторожен в выборе партнёра по общению, застенчив, робок, имеет низкую степень активности в социальных контактах и в целом интровертирован.

У детей с личностной беспомощностью экстрапунитивные реакции в целом проявляются чаще, чем у самостоятельных детей, что свидетельствует о повышенных требованиях, предъявляемых ими к окружающим ($p \leq 0,001$), интрапунитивные реакции в целом проявляются реже ($p \leq 0,001$), реакции с фиксацией на самозащите в целом проявляются чаще ($p \leq 0,05$), чем у самостоятельных детей, что свидетельствует о низкой толерантности к фрустрационным воздействиям у первой выборки, взаимодействие с окружающими у них осложнено наличием защитных и компенсационных процессов. Дети с признаками беспомощности являются менее адаптированными к социальному окружению ($p \leq 0,05$), у них нарушены нормальные взаимоотношения с окружающими.

По результатам социометрического исследования выявлено, что подростки с личностной беспомощностью оказываются, как правило, в группе отвергаемых или игнорируемых. Благополучный социометрический статус имеют только 10,7% таких подростков. Среди самостоятельных подростков благополучный социометрический статус имеют 73,5% подростков ($\chi^2=28,310$, $p=0,000$).

Удовлетворённость взаимоотношениями с одноклассниками у подростков с личностной беспомощностью существенно ниже, чем у самостоятельных ($U=104,00$, $p=0,000$), то есть их взаимоотношения реже характеризуются взаимностью выбора, что обусловлено особенностями поведения.

В целом, субъект с личностной беспомощностью отличается не только сниженной привлекательностью общения для себя, но и меньшими способностями для реализации потребности в общении.

По результатам сравнения показателей психологических защит у беспомощных и самостоятельных подростков обнаружены различия по склонности к замещению ($p=0,04$) и регрессии ($p=0,05$). Подростки с личностной беспомощностью больше склонны к разрядке подавленных эмоций, направленной на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Замещение может выражаться в плаче, застенчивости, неосознанном стремлении демонстрации болезни или слабости, в переводе действий из реального мира в мечты и фантазии. Подростки с личностной беспомощностью склонны избегать тревоги путём перехода на более ранние

стадии развития. Они чаще заменяют субъективно более сложные задачи на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях, чаще демонстрируют эгоистическое и безответственное поведение, откат к которому обусловлен тем, что они не выдерживают напряжения, которого требуют зрелые, взрослые формы поведения, а также с чувством неуверенности в себе и страхом неудачи, связанными с проявлением инициативы. Беспомощные демонстрируют лёгкую смену настроения, потребность в стимуляции, контроле, подбадривании, утешении, непереносимость одиночества, импульсивность, податливость влиянию окружающих, неумение доводить начатое дело до конца.

При изучении копинг-стратегий обнаружено, что беспомощные подростки в трудных жизненных ситуациях реже сосредоточены на выполнении учебной деятельности, реже стараются хорошо выполнить своё дело и меньше стремятся к достижению успеха, чаще критикуют и обвиняют себя, беспокоятся о происходящем и будущем, меньше развлекаются и уделяют время досугу, меньше занимаются спортом, чем самостоятельные подростки, менее склонны устанавливать близкие отношения, в том числе с противоположным полом. Это говорит о дефицитности общения подростков с личностной беспомощностью и неэффективном решении задач развития этого возраста.

Субъект с личностной беспомощностью меньше использует сознательное и целенаправленное поведение, чтобы справиться со стрессом и сложной ситуацией (преобразовать или приспособиться к ней), а чаще прибегает к устранению из сознания источника переживаний, снижая эмоциональную напряжённость и избегая активного воздействия на ситуацию.

В целом, полученные в четвёртой части исследования данные подтверждают, что испытуемые с личностной беспомощностью демонстрируют низкий уровень субъектности, реализующийся в их жизнедеятельности.

Выводы

1. Теоретико-эмпирическая разработка проблемы личностной беспомощности позволила представить не только анализ данного феномена, но и создать концепцию личностной беспомощности: показать структуру, психологическое содержание, проявления, природу, индивидуальные особенности личностной беспомощности и её взаимосвязь с другими психическими феноменами.

2. Личностная беспомощность является качеством субъекта, включающим в себя единство специфических личностных особенностей, возникающих при взаимодействии внешних и внутренних факторов, определяющим низкий уровень субъектности (то есть низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности) и проявляющимся в особенностях деятельности и поведения субъекта.

3. Самостоятельность и личностная беспомощность связаны между собой отношениями континуума уровня субъектности. Самостоятельность представляет собой качество, противоположное личностной беспомощности по своему психологическому содержанию, определяющее высокий уровень субъектности и проявляющееся в особенностях деятельности и поведения субъекта.

4. Личностная беспомощность и самостоятельность имеют четырёхкомпонентную структуру, включающую в себя эмоциональный, мотивационный, когнитивный и волевой компоненты, имеющие специфические взаимосвязи на разных возрастных этапах. В подростковом и в юношеском возрасте личностная беспомощность имеет более сложную, чем в детском возрасте, структуру, что отражается в большем количестве выявленных факторов и более сложных взаимосвязях структурных компонентов.

5. Структура личностной беспомощности имеет системное своеобразие её составляющих. Волевой компонент характеризуется низкой сформированностью волевых качеств личности (безынициативностью, нерешительностью, пониженной организованностью, настойчивостью, целеустремлённостью). Мотивационный компонент личностной беспомощности включает в себя экстернальный локус контроля, мотивацию избегания неудач, низкую самооценку, низкий уровень притязаний, страх отвержения. Когнитивная составляющая включает в себя низкие показатели дивергентного мышления, то есть низкий уровень креативности и дивергентной продуктивности, а также ригидность мышления, пессимистический атрибутивный стиль. Эмоциональный компонент личностной беспомощности характеризуется замкнутостью, равнодушием, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, склонностью к чувству вины, ранимостью, низким контролем эмоций, обидчивостью, тревожностью, депрессивностью, астенией, фрустрированностью.

6. Формирование личностной беспомощности в большей степени связано с семейным воспитанием, поощряющим недифференцированность у детей. Это семьи, где есть четыре типа родителей: использующие доминирующую гиперпротекцию, испытывающие повышенную моральную ответственность, жестокие родители и непоследовательные родители. В целом, нарушения в стиле воспитания отцов с большей вероятностью приводят к формированию личностной беспомощности у детей, чем нарушения в стиле воспитания матерей. Личностная беспомощность более характерна для детей из малообеспеченных и неполных семей.

7. Существенную роль в формировании личностной беспомощности играют травмирующие события. Личностная беспомощность чаще формируется у детей, имеющих опыт травмирующих событий высокой степени интенсивности, таких как смерть близких, развод родителей, вступление родителей в новый брак, рождение младших детей в семье, заключение одного из родителей в тюрьму. В целом, у детей с личностной беспомощностью в прошлом происходило больше негативных жизненных событий, чем у самостоятельных детей. Кроме того, личностная беспомощность повышает уязвимость детей к травматизации, обуславливая восприятие событий как травмирующих.

8. Личностная беспомощность не обусловлена принадлежностью к биологическому полу. Различия между беспомощными и самостоятельными испытуемыми обнаружены лишь по отдельным показателям, которые в целом не ведут к формированию полоспецифического профиля личностной беспомощности, а указывают только на специфические проблемы возраста, связанные с более поздним вхождением мальчиков в подростничество.

9. Системность личностной беспомощности и самостоятельности проявляется в тесной связи с гендерными характеристиками. Личностная беспомощность предполагает преимущественно выраженность фемининности (что сочетается с преобладанием эмоционально-экспрессивного поведения, зависимостью, отказом от собственной инициативы, застенчивостью, чувством вины), тогда как самостоятельность – выраженность маскулинности и отчасти андрогинности (что проявляется в независимости поведения, склонности к лидерству, риску, уверенности в себе).

10. Личностная беспомощность связана со снижением жизнестойкости в целом и по каждому из её компонентов (вовлечённость, контроль, принятие риска), тогда как самостоятельность, напротив, характеризуется высоким уровнем жизнестойкости по всем её компонентам.

11. Личностная беспомощность проявляется в деятельности субъекта снижением её успешности. Дети с личностной беспомощностью менее успешны в учебной деятельности, в отличие от своих самостоятельных одноклассников, что проявляется в снижении успеваемости, познавательной потребности, а также скоростных, ориентировочных и коммуникативных показателей учебной деятельности. Подростки с личностной беспомощностью менее успешны в общении, чем самостоятельные подростки, что связано как со снижением потребности в общении, так и с меньшей способностью реализовывать эту потребность. Беспомощные юноши и девушки менее успешны в учебно-профессиональной деятельности в сравнении с самостоятельными. Студенты с личностной беспомощностью менее удовлетворены своей профессией, имеют более низкие показатели успеваемости, а также хуже моделируют и проявляют меньшую гибкость в деятельности.

12. Личностная беспомощность проявляется в сфере межличностных отношений: субъект с личностной беспомощностью отличается не только сниженной привлекательностью общения для себя, но и меньшими способностями для реализации потребности в общении. Это выражается в сдержанности в межличностных контактах, затруднённости общения, интровертированности. Для него характерны внешнеобвиняющие реакции, избегание ответственности, склонность к самозащите, что свидетельствует о низкой толерантности к фрустрационным воздействиям. Всё это осложняет взаимодействие с окружающими наличием защитных и компенсационных процессов, приводит к затруднённому типу общения со сверстниками, ухудшению социальной адаптации, снижению социометрического статуса и неудовлетворенности взаимоотношениями. Социально-психологические проявления личностной беспомощности определяют межличностные отношения, с одной стороны, и поддерживают её, с другой.

13. Субъект с личностной беспомощностью меньше, чем самостоятельный субъект, использует сознательную и целенаправленную регуляцию собственного поведения, а чаще прибегает к устранению из сознания источника переживаний, снижая эмоциональную напряжённость и избегая активного воздействия на ситуацию. В репертуар поведения людей с личностной беспомощностью входят менее продуктивные стратегии совладания и незрелые психологические защиты.

Основное содержание исследования отражено в следующих публикациях:

Статьи в журналах, рекомендованных ВАК

1. Циринг, Д. А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. Образование. Здоровоохранение. Физ. культура. Вып. 6. – 2005. – № 15 (55). – С. 176-180.
2. Циринг, Д. А. Личностная беспомощность у студентов : психологическое содержание структурных компонентов [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. Образование. Здоровоохранение. Физ. культура. Вып. 8. – 2006. – № 9 (64). – С. 17-21.
3. Циринг, Д. А. Самостоятельность и беспомощность у студентов высших учебных заведений [Текст] / Д. А. Циринг // Высш. образование сегодня. – 2008. – № 6. – С. 48-50.
4. Циринг, Д. А. Травмирующие события как фактор, детерминирующий формирование личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Образование и наука : Изв. Урал. отд-ния Рос. Акад. Образования. – 2008. – № 5 (53). – С. 85-92.
5. Циринг, Д. А. Современные подходы к коррекции выученной беспомощности у детей и подростков [Текст] / Д. А. Циринг // Сиб. психол. журн. – 2008. – № 29. – С. 63-68.
6. Циринг, Д. А. Семья как фактор формирования личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Вопр. психологии. – 2009. – № 1. – С. 22-31.
7. Циринг, Д. А. Феномен личностной беспомощности у младших школьников [Текст] / Д. А. Циринг // Нач. шк. плюс До и После. – 2009. – № 1. – С. 79-81.
8. Циринг, Д. А. Исследование успешности ведущей деятельности у испытуемых с личностной беспомощностью на разных возрастных этапах [Текст] / Д. А. Циринг, Е. В. Веденеева // Сиб. психол. журн. – 2009. – № 31. – С. 81-84.
9. Циринг, Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С. 336-342.
10. Циринг, Д. А. Соотношение личностной беспомощности и смежных с ней психологических феноменов [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 329. – С. 214-218.
11. Циринг, Д. А. Психологическое содержание когнитивного компонента личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Образование и общество. – 2010. – № 1 (60). – С. 64-67.

Монографии

12. Циринг, Д. А. Социально-биологический и социально-психологический подходы к изучению гендерных особенностей личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Пол и Gender в интегральном исследовании индивидуальности человека / под ред. Б. А. Вяткина. – Пермь : Кн. мир, 2008. – С. 166-186.

13.Циринг, Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности [Текст] / Д. А. Циринг. – М. : Академия, 2010. – 410 с. – ISBN 978-5-7695-6157-3.

Статьи

14.Циринг, Д. А. Роль стиля объяснения в процессе формирования выученной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Актуальные проблемы управления образованием в регионе : сб. науч.-метод. материалов. – Челябинск : Образование, 1999. – Вып. 2 (10). – С 108-113.

15.Циринг, Д. А. Теория выученной беспомощности и безнадёжности (обзор зарубежных исследований) [Текст] / Д. А. Циринг // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология : сб. науч. тр. : в 2 т. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2000. – Т. 2. – С. 56-62.

16.Циринг, Д. А. Оптимизм и пессимизм у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. Сер. 8, Нач. образование. – 2001. – № 2. – С. 3-35.

17.Плотникова, Л. Л. Дезадаптивные последствия травмирующих событий [Текст] / Л. Л. Плотникова, Д. А. Циринг // Педагогические исследования: гипотезы, проекты, внедрения : сб. науч. тр. – Курган : Изд-во КГУ, 2002. – № 3 (10). – С. 54-61.

18.Циринг, Д. А. Выученная беспомощность и жизненные события [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Ин-та психологии и педагогики. – 2003. – Вып. 1. – С. 155-159.

19.Циринг, Д. А. Особенности личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Ин-та психологии и педагогики. – 2003. – Вып. 2. – С. 164-167.

20.Циринг, Д. А. Социально-психологические составляющие беспомощности у младших подростков [Текст] / Д. А. Циринг, Ю. К. Мухаметова // Вестн. Перм. гос. пед. ун-та. Сер. 1, Психология. – 2003. – № 2. – С. 65-69.

21.Циринг, Д. А. Из истории изучения выученной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Ин-та психологии и педагогики. – 2005. – Вып. 4. – С. 109-113.

22.Циринг, Д. А. Гендерный аспект личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг, А. А. Дубровина // Экономика. Психология. Бизнес. – 2006. – № 10-11 (март-июнь). – С. 217-223.

23.Циринг, Д. А. Лонгитюдное исследование атрибутивного стиля у младших школьников и подростков с признаками беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Ин-та психологии и педагогики. – 2007. – Вып. 7. – С. 149-153.

24.Циринг, Д. А. Гендерные особенности личностной беспомощности (социально-психологический подход) [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Ин-та психологии и педагогики. – 2008. – Вып. 10. – С. 144-148.

25.Циринг, Д. А. Особенности совладающего поведения и психологических защит у подростков с личностной беспомощностью [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Т. 15, № 5. – С. 167-172.

Материалы конференций

26.Циринг, Д. А. Коррекция и профилактика беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Психолого-педагогические исследования в системе образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 4 ч. – М. ; Челябинск : Образование, 2003. – Ч. 2. – С. 250-253.

27.Циринг, Д. А. Атрибутивный стиль как фактор риска возникновения выученной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Проблемы психического здоровья молодёжи в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2003. – С. 101-103.

28.Циринг, Д. А. Особенности атрибутивного стиля и мотивационной сферы студентов [Текст] / Д. А. Циринг, А. В. Варлаков // Психолого-педагогические исследования в системе образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 5 ч. – М. ; Челябинск : Образование, 2004. – Ч. 3. – С. 76-78.

29. Циринг, Д. А. Атрибутивный стиль и свойства личности [Текст] / Д. А. Циринг // Человек как субъект социально-экономического развития общества : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 26-27 мая 2005 г. – Челябинск, 2005. – С. 70-72.

30.Циринг, Д. А. Специфические особенности личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Теоретические и прикладные проблемы психологии личности : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2005. – С. 123-125.

31.Циринг, Д. А. Личностная беспомощность у детей : структурные компоненты и их взаимосвязи [Текст] / Д. А. Циринг // Теоретико-методологические и психологические основы коррекционно-развивающей работы психологов : материалы Междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч. – Шадринск : Изд-во ШГПИ, 2006. – Ч. 1. – С. 5-11.

32.Циринг, Д. А. Особенности структуры личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Ключевые проблемы качества жизни : материалы Междунар. науч. конф., 25 мая 2006 г. – М. : Изд-во УРАО, 2006. – С. 200-203.

33.Циринг, Д. А. Особенности структурных компонентов личностной беспомощности в юношеском возрасте [Текст] / Д. А. Циринг // Проблемы развития приграничных территорий : сб. материалов Междунар. конф. – Челябинск : Фрегат, 2006. – С. 84-90.

34.Циринг, Д. А. Структурные компоненты личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Дружининские чтения : материалы 6-й Всерос. науч.-практ. конф., 10-12 мая 2007 г. – Сочи : Изд-во СГУТ и КД, 2007. – Т. 2. – С. 226-228.

35.Циринг, Д. А. Структурные особенности личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Психологические чтения. Человек в условиях социальных изменений : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Уфа : Изд-во БГПУ. 2007. – Вып. 4, ч. 1. – С. 172-174.

36.Циринг, Д. А. Личностная беспомощность и самостоятельность как полярные комплексные характеристики личности [Текст] / Д. А. Циринг // Материалы IV Всерос. съезда РПО 18-21 сент. 2007 г. : в 3 т. – М. ; Ростов н/Д : КРЕДО, 2007. – Т. 3. – С. 311.

37.Циринг, Д. А. Когнитивный компонент личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Ананьевские чтения – 2007 : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2007. – С. 127-128.

38.Циринг, Д. А. Влияние детско-родительских отношений на формирование беспомощности у детей (системный подход) [Текст] / Д. А. Циринг, С. А. Сальева // Психол. проблемы соврем. семьи : материалы третьей Междунар. науч. конф. : в 2 ч. – М., 2007. – Ч. 2 (2). – С. 398-403.

39.Циринг, Д. А. Гендерные особенности личностной беспомощности в юношеском возрасте [Текст] / Д. А. Циринг // Дружининские чтения : материалы 7-й Всерос. науч.-практ. конф., 24-26 апр. 2008 г. – Сочи : Изд-во СГУТиКД, 2008. – Т. 1. – С. 176-180.

40.Циринг, Д. А. Системный подход к изучению роли семьи в формировании личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг, С. А. Сальева // Перспективы развития системного подхода в психологии : материалы Междунар. конф. молодых учёных, 17-18 апр. 2008 г. – Саратов : Науч. кн., 2008. – С. 285-288.

41.Циринг, Д. А. Травмирующие события как одна из детерминант личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Психологическая помощь в кризисных ситуациях : материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, 31 окт.–1 нояб. 2008 г. – Астрахань : Изд-во Астрах. гос. ун-та, 2008. – С. 70-74.

42.Циринг, Д. А. Особенности жизнестойкости у самостоятельных и беспомощных испытуемых [Текст] / Д. А. Циринг // Психология индивидуальности : материалы II Всерос. науч. конф., 12-14 нояб. 2008 г. – М. : Изд-во ГУ ВШЭ, 2008. – С. 289-290.

43.Циринг, Д. А. Личностная беспомощность и самостоятельность : типология и диагностические критерии [Текст] / Д. А. Циринг // Ананьевские чтения – 2008 : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 21-23 окт. 2008 г. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2008. – С. 249-251.

44.Циринг, Д. А. Самостоятельность как комплексная характеристика личности [Текст] / Д. А. Циринг // Личность в условиях интенсификации интеграционных процессов : теоретические и прикладные проблемы : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 19-20 дек. 2008 г. – Махачкала : Изд-во ДГПУ, 2008. – С. 355-358.

45.Циринг, Д. А. Диагностические критерии личностной беспомощности и самостоятельности [Текст] / Д. А. Циринг // Дружининские чтения : материалы 8-й Всерос. науч.-практ. конф., 23-25 апр. 2009 г. – Сочи : Изд-во СГУТиКД, 2009. – Т. 1. – С. 74-76.

46.Циринг, Д. А. Личностная беспомощность : психологическое содержание и подходы к коррекции [Текст] / Д. А. Циринг // Будущее клинической психологии : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 3 апр. 2009 г. – Пермь : Изд-во ПГУ, 2009. – Вып. 3. – С. 228-234.

47.Циринг, Д. А. Субъектно-деятельностный подход как методологическая основа изучения личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Ананьевские чтения – 2009 : материалы Междунар. науч. конф. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2009. – Вып. 2. – С. 553-555.

48. Циринг, Д. А. Концепция личностной беспомощности с позиции субъектно-деятельностного подхода [Текст] / Д. А. Циринг // Психология человека в современном мире : материалы Всерос. юбилейн. науч. конф., посвящ. 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15-16 окт. 2009 г. Т. 4. – М. : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2009. – С. 84-91.

49. Циринг, Д. А. Роль травмирующих событий в формировании личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное направление копинг-исследований в России : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 12-13 нояб. 2009 г. – Омск : Изд-во ОмГУ, 2009. – С. 118-122.

50. Циринг, Д. А. Концепция личностной беспомощности (субъектно-деятельностный подход) [Текст] / Д. А. Циринг // Психологическое обеспечение деятельности правоохранительных органов : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 1-2 апр. 2010 г. – Челябинск : Печатный двор, 2010. – С. 43-49.

Учебные пособия

51. Циринг, Д. А. Психология выученной беспомощности [Текст] : учеб. пособие / Д. А. Циринг. – М. : Академия, 2005. – 120 с. – ISBN 5-7695-2522-3.