

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У БЕСПОМОЩНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ

Рассматриваются феномены личностной беспомощности и самостоятельности как противоположные комплексные характеристики личности. Изучается предположение о связи низкого и высокого уровней жизнестойкости с личностной беспомощностью и самостоятельностью соответственно. Приводятся результаты исследования жизнестойкости и её компонентов у подростков 14–16 лет с личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Ключевые слова: выученная беспомощность; личностная беспомощность; самостоятельность; жизнестойкость; компоненты жизнестойкости.

Теория выученной беспомощности и в своём бихевиористском, и в когнитивистском варианте рассматривает выученную беспомощность как состояние, возникающее в качестве реакции на неудачу, травмирующие события. Это наглядно прослеживается в определениях указанного феномена в различных словарях. Например, М.И. Еникеев в «Психологическом энциклопедическом словаре» пишет: «Выученная беспомощность – состояние деятельной пассивности в отдельных ситуациях, возникающее в результате систематических неудач, неустранимых помех; имеет тенденцию к генерализации – распространению на смежные виды деятельности» [1. С. 70]. В «Психологической энциклопедии» под редакцией Р. Корсини и А. Ауэрбаха автор статьи о выученной беспомощности У. Сэмюэл также неоднократно говорит о «состоянии беспомощности» [2. С. 108–109].

Однако ещё в 1975 г. в своей знаменитой книге «Helplessness: On depression, development, and death» М. Селигман, основоположник теории выученной беспомощности, отмечал следующее: «Некоторые люди больше подвержены депрессии и тревоге, чем другие. Для некоторых счастливых ощущение беспомощности и состояние депрессии наступят только после повторяющихся, причиняющих страдания трудностях. Для других малейшая неудача даст начало депрессии; для них депрессия больше, чем состояние, это личностная особенность. Что делает человека столь готовым ощущать беспомощность и оказываться в подавленном состоянии? В опыте, полученном в младенчестве, детстве, подростковом возрасте, наиболее вероятно найти основу беспомощности» [3. С. 132–133]. Следует отметить, что М. Селигман в своих исследованиях всё же сосредоточился на изучении состояния беспомощности, так же как и его последователи [4]. Идея о различении беспомощности как состояния и как устойчивой характеристики личности получила более позднее развитие в отечественной психологии (Д.А. Циринг, Е.В. Веденеева, Ю.В. Яковлева).

Автором статьи в ходе проведённых исследований было выявлено образование личностного уровня, названное симптомокомплексом личностной беспомощности. Беспомощность в этом случае является устойчивой комплексной характеристикой личности, развивающейся в процессе онтогенеза под влиянием различных факторов, в том числе системы взаимоотношений с окружающими. Состояние же беспомощности возникает у таких людей почти в каждой сложной ситуации.

Личностная беспомощность проявляется в замкнутости, эмоциональной неустойчивости, возбудимости,

робости, склонности к чувству вины, фрустрированности, более низкой самооценке и уровне притязаний, внешнеобвинительных реакциях с фиксацией на самозащите, а также в пессимистическом атрибутивном стиле, наличии невротических симптомов и определённых поведенческих особенностей (пассивность, отсутствие увлечённости каким-либо делом, равнодушие и пр.).

Помимо симптомокомплекса личностной беспомощности автором выделен симптомокомплекс, противоположный по своему психологическому содержанию, названный «самостоятельностью», характеризующийся выработанной волевой активностью, оптимистическим мировосприятием, эмоциональной уравновешенностью, интратенсивной мотивацией, креативностью.

Оба симптомокомплекса имеют в своей структуре четыре основных компонента: волевой, мотивационный, эмоциональный, когнитивный.

Симптомокомплекс личностной беспомощности включает в себя специфические особенности волевой сферы: безынициативность, нерешительность, низкую сформированность таких качеств личности, как организованность, настойчивость, недостаточную выдержку, низкую монотоностойчивость. Испытуемые с личностной беспомощностью быстро сдаются в сложной ситуации, отказываются от решения задачи (например, при задании составить из кубиков определённую композицию, которую на самом деле невозможно сложить из данного набора кубиков). Мотивационный компонент личностной беспомощности характеризуется экстернальным локусом контроля, мотивацией избегания неудач, низкой самооценкой, низким уровнем притязаний, страхом отвержения, недостаточной сформированностью ценностных ориентаций. Когнитивная составляющая включает в себя низкие показатели дивергентного мышления, т.е. низкий уровень креативности, ригидность мышления, а также пессимистический атрибутивный стиль. Эмоциональный компонент личностной беспомощности характеризуется замкнутостью, равнодушием, неуверенностью, склонностью к чувству вины, ранимостью, низким самоконтролем, возбудимостью, тревожностью, депрессивностью, фрустрированностью.

Симптомокомплекс самостоятельности характеризуется также специфическими особенностями волевой сферы: выдержкой, настойчивостью, организованностью, решительностью, инициативностью, высокой монотоностойчивостью. В мотивационной сфере самостоятельность включает в себя высокий уровень притязаний, преобладание стремления к принятию над страхом отвержения, сформированность ценностных

ориентаций, преобладание мотивации достижения над мотивацией избегания неудач, адекватную или достаточно высокую самооценку, интернальный локус контроля. Когнитивная составляющая симптомокомплекса самостоятельности включает в себя высокие показатели дивергентного мышления, т.е. высокие показатели креативности и гибкость мышления (уровень интеллекта, т.е. конвергентное мышление, как правило, не коррелирует ни с беспомощностью, ни с самостоятельностью) и оптимистический атрибутивный стиль. Эмоциональный компонент самостоятельности характеризуется, с одной стороны, открытостью, спонтанностью, лёгкостью в общении, с другой стороны, эмоциональной устойчивостью, уверенностью, сдержанностью, выраженным контролем эмоций и поведения в целом, а также низкими показателями тревожности, отсутствием фрустрированности.

Одной из теоретических концепций, тесно связанных с беспомощностью, а точнее, с полярными по отношению к ней психическими образованиями, в том числе с указанной выше комплексной характеристикой самостоятельности, является концепция жизнестойкости Сальваторе Мадди, привлекающая внимание и российских исследователей в последние годы (Леонтьев, 2002, 2003; Александрова, 2004, 2005; Дергачёва, 2005; Рассказова, 2005; Книжникова, 2005; Леонтьев, Рассказова, 2006; Наливайко, 2006; Дробинина, 2007).

В отечественной психологии жизнестойкость стала изучаться совсем недавно. Родственные по своей природе психологические феномены, которые исследовались в отечественной психологии, – это личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков), субъектность (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.), самореализация личности (Л.А. Коростылева, М.В. Ермолаева, Э.В. Галажинский, Д.А. Леонтьев, И.В. Солодникова и др.), жизнетворчество (Д.А. Леонтьев), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев). В настоящее время исследования жизнестойкости проводятся в основном под руководством Д.А. Леонтьева (Е.И. Рассказовой, Л.А. Александровой, Е.Ю. Мандриковой, Е.Н. Осиным) в рамках изучения личностного потенциала.

Термин *hardiness*, введённый С. Мадди, с английского переводится как «крепость, выносливость» [5. С. 327]. Д.А. Леонтьев предложил обозначать эту характеристику на русском языке как «жизнестойкость».

С. Мадди определяет жизнестойкость как интегральную личностную черту, ответственную за успешность преодоления личностью жизненных трудностей [6]. Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом. Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова указывают, что жизнестойкость понимается как система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром. Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом [7, 8]. Как отмечает Д.А. Леонтьев, эта личностная переменная характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [7]. Жизнестойкость является ключевой лич-

ностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности. Отношение человека к изменениям, к собственным внутренним ресурсам, оценка им возможности управлять происходящими изменениями позволяют определить способности личности к совладанию как с повседневными трудностями, так и с носящими экстремальный характер [9]. И 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. Результаты эмпирического исследования, связанного с проверкой этого предположения, рассматриваются в настоящей статье.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска [7].

Компонент «вовлечённость» (*commitment*) представляет собой «убеждённость в том, что вовлечённость в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (цит. по: [7. С. 5]). При развитом компоненте вовлечённости человек получает удовольствие от собственной деятельности. При отсутствии такой убеждённости возникает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Компонент вовлечённости, очевидно, перекликается с понятием «поток» (*flow*) в концепции М. Чиксентмихали, который представляет собой «целостное ощущение, испытываемое людьми, когда они полностью отдаются своей деятельности» (цит. по: [10. С. 723]). Это радостное чувство активности, когда человек полностью «растворяется» в предмете, с которым имеет дело, когда его внимание всецело сосредоточено на занятии, и заставляющее забывать о собственном Я [10]. Состояние «потока» возникает при выполнении достаточно трудных задач и необходимости высокого уровня мастерства, ясности цели. «Поток», по мнению М. Селигмана [11], является состоянием психологического роста, характеризующегося накоплением психологических ресурсов. По результатам исследования М. Чиксентмихали, подростки, часто испытывающие состояние «потока», как правило, имеют хобби, занимаются спортом, много времени отдают учёбе, они имеют более высокую самооценку и степень увлечённости, чаще поступают в высшие учебные заведения, устанавливают более глубокие социальные контакты и добиваются большего успеха в жизни. Люди, часто испытывающие состояние «потока», менее склонны к депрессии [11]. Можно предположить, что состояние «потока» является одним из феноменологических проявлений вовлечённости.

Вовлечённость связана с уверенностью в себе и в великодушии мира. Как отмечает Л.А. Александрова, вовлечённость является важной особенностью представлений в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая мотиви-

рует человека к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни и поведению. Вовлечённость позволяет чувствовать себя значимым и ценным и включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений [9].

Компонент жизнестойкости «контроль» (control) определяется как убеждённость в том, что «борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован» [7. С. 5]. Другими словами, этот компонент отражает убеждённость человека в наличии причинно-следственной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, событиями, отношениями и т.п. Чем более выражен этот компонент, тем больше человек уверен в эффективности собственной активной позиции. Чем меньше выражен данный компонент жизнестойкости, тем меньше человек верит в то, что в его действиях есть смысл, он «предчувствует» бесплодность собственных попыток повлиять на ход событий. Эта убеждённость в отсутствии контроля над происходящим порождает состояние выученной беспомощности. Очевидно, что подобное убеждение, демонстрируемое человеком как устойчивое, взаимосвязано с симптомокомплексом личностных особенностей, который определяется как личностная беспомощность.

Компонент контроля в структуре жизнестойкости соотносится с аналогичными конструктами, широко изучаемыми в зарубежной психологии. В частности, с воспринимаемым контролем в теории воспринимаемого контроля Эллен Скиннер, которая пишет: «В широком смысле, представления о контроле являются наивными каузальными моделями, придумываемыми индивидами о том, как работает мир: о наиболее верных причинах желаемых и неприятных событий, об их собственной роли в успехах и неудачах, об ответственности других людей, институтов и социальных систем <...> Люди стремятся к ощущению контроля, потому что они обладают врождённой потребностью быть эффективными во взаимодействии с окружением. Ощущение контроля приносит радость, в то время как потеря контроля может быть разрушительной» (цит. по: [12. С. 142–143]).

Ощущение контроля (или его отсутствия) связано с самооценкой, личностной адаптацией к трудным жизненным ситуациям, депрессией, тревожностью, отчуждением, апатией, фобиями, состоянием здоровья [12]. При высоком воспринимаемом контроле, т.е. убеждённости человека в том, что он может повлиять на важные для него результаты, человек концентрируется на выполнении задачи, находящейся не просто в рамках его возможностей, но и на грани их, он инициирует поведение, прикладывает усилия, ставит перед собой трудные цели, не боится новых, сложных и незнакомых ситуаций (что в целом соответствует поведению самостоятельной личности). При низком уровне воспринимаемого контроля человек избегает сложностей, предпочитает ставить легко достижимые цели, остаётся пассивным, не веря в эффективность собственных действий (что в целом характеризует человека с личностной беспомощностью). Э. Скиннер выделяет категории, характеризующие источник воспринимаемого контроля: усилия, способности, влиятельные другие и удача.

Кроме того, она различает представления индивида о контроле, представления о средствах достижения результата и представления о владении средствами (возможностях) [12]. С. Мадди не дифференцирует такого рода составляющие контроля.

Компонент контроля сходен также с категорией локуса контроля Дж. Роттера. Как известно, локус контроля – одна из характеристик, которая является предиктором возникновения беспомощности. Знаменитые эксперименты Дональда Хирото доказали, что выученная беспомощность с большей вероятностью формируется у испытуемых с экстермальным локусом контроля, тогда как испытуемые с интервальным локусом контроля остаются устойчивыми к ней. Логично предположить, что испытуемые с личностной беспомощностью имеют не только более выраженный экстеральный локус контроля, но и менее развитый компонент контроля в структуре жизнестойкости.

Третьим компонентом, выделяемым в структуре жизнестойкости, является «принятие риска» (challenge), т.е. «убеждённость человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного» [7. С. 5–6]. Этот компонент позволяет личности оставаться открытой окружающему миру, принимать происходящие события как вызов и испытание, дающие человеку возможность приобрести новый опыт, извлечь для себя определённые уроки.

Согласно представлениям С. Мадди, человек постоянно совершает выбор как в критических ситуациях, так и в повседневном опыте. Этот выбор подразделяется на два вида: выбор неизменности (выбор прошлого) и выбор неизвестности (выбор будущего). В первом случае человек не видит причин понимать свой опыт как новый и совершает «выбор в пользу прошлого», выбор неизменности, не меняя привычный для него способ (или способы) действия. В этом варианте выбор приносит с собой чувство вины, связанное с нереализованными возможностями [13]. Во втором случае человек полагает, что полученный им опыт вызывает необходимость нового способа действий, он осуществляет «выбор в пользу будущего». В этом варианте выбор приносит с собой чувство тревоги, связанное с неопределённостью, в которую вступает человек. По С. Мадди, выбирая будущее, человек выбирает неизвестность [14]. Жизнестойкость позволяет успешно совладать с тревогой, являющейся одним из последствий своего собственного выбора, если в ситуации экзистенциальной дилеммы он был осуществлён «в пользу будущего».

Как отмечает Е.Ю. Мандрикова [13], у исследователей различных направлений можно проследить относительно похожие дихотомии выбора, появляющиеся в различных стратегиях: у С. Кьеркегора (выбор прошлого vs. выбор будущего), у Ю. Козелецкого (охранительная vs. трансгрессивная ориентации), у Дж. Келли (консервативная vs. смелая стратегии), у А. Маслоу (регрессивный vs. прогрессивный пути), которые позволяют предположить, что существуют два вида выбора – тот, который оставляет на месте, и тот, который продвигает вперёд. Два выбора – между прошлым и будущим, не равноценны с точки зрения личностного развития [14]. Выбор прошлого, т.е. status quo, связан

ный с избеганием осознания, не может привести к успеху, тогда как выбор будущего, неизвестности и тревоги создаёт определённый потенциал и перспективу для развития личности. Выбор неизвестности расширяет возможности найти смысл, а выбор неизменности их ограничивает [15].

С.В. Книжникова в своём диссертационном исследовании [16] рассматривает жизнестойкость личности не как систему убеждений, а как интегральную характеристику личности, позволяющую сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Она подчёркивает, что жизнестойкость не только детерминирует характер личностной реакции на внешние стрессовые и фрустрирующие обстоятельства, но и позволяет эти обстоятельства обратить в возможности самосовершенствования. Базовыми компонентами жизнестойкости как интегральной характеристики личности являются оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

Л.А. Александрова отмечает, что если рассматривать понятие жизнестойкости в рамках отечественной психологии, опираясь на психологическую теорию деятельности и психологию способностей, то можно рассматривать её как способность человека к деятельности по преодолению жизненных трудностей и как результат развития и применения этой способности. Тогда совладающее поведение можно рассматривать как деятельность, направленную на преодоление жизненных трудностей и опирающуюся на жизнестойкость как на способность личности к преодолению неблагоприятных обстоятельств своего развития [6]. Л.А. Александрова подчёркивает, что жизнестойкость, рассматриваемая в рамках традиционных терминов адаптации, может пониматься как способность, лежащая в основе адаптации личности, понимаемой как процесс и как качество, черта, особенность личности, если понимать адаптацию как результат адаптационной активности. Изучая жизнестойкость как интегральную способность личности, Л.А. Александрова предлагает выделить блок общих способностей, куда она включает базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, организующий активность человека, и блок специальных способностей, куда включаются навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, саморегуляции и т.д., т.е. те, которые отвечают за успешность решения конкретных специфических жизненных проблем.

Жизнестойкость положительно коррелирует с субъективным благополучием, его компоненты – с удовлетворённостью настоящим и удовлетворённостью прошлым [17]. Она оказывается буфером против неблагоприятных физических следствий стресса, характеризует личность людей, имеющих лучшее здоровье [9].

Как указывают Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова, компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развить и позднее. Их развитие главным образом зависит от отношений родителей с ребёнком. Например, для

развития компонента вовлечённости принципиально важны принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребёнка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды [7].

Таким образом, в психологии говорят о жизнестойкости как системе убеждений, как интегральной характеристике личности, как способности к адаптации личности. Анализ представлений о жизнестойкости показывает, что концепция жизнестойкости может расширить понимание природы и механизмов формирования как выученной, так и личностной беспомощности, согласуется с основными положениями теории беспомощности и образует с ними единое теоретическое поле.

В основу эмпирического исследования жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков легло понимание жизнестойкости как системы убеждений о себе, мире и отношениях с миром, включающей компоненты вовлечённости, контроля и принятия риска. Можно предположить, что такая система убеждений, если она определяется низкой выраженностью составляющих её компонентов, является характеристикой личности испытуемых с личностной беспомощностью и при достаточной выраженности компонентов жизнестойкости является характеристикой самостоятельной личности.

Для проверки данного предположения было проведено исследование жизнестойкости у подростков 14–16 лет с личностной беспомощностью и самостоятельностью, в котором участвовали 61 человек (30 и 31 человек с беспомощностью и самостоятельностью соответственно). Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ г. Троицка Челябинской области.

Для изучения жизнестойкости использовалась русскоязычная версия теста жизнестойкости Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [7].

В результате сравнения всех показателей теста с помощью U-критерия Манна–Уитни было обнаружено, что указанные выше две группы подростков отличаются по уровню выраженности каждого из компонентов жизнестойкости, а также по уровню жизнестойкости в целом. Обнаруженные различия являются высоко значимыми (для всех $p=0,000$). Эти данные представлены в табл. 1.

Таблица 1
Сравнение выраженности жизнестойкости и её компонентов у беспомощных и самостоятельных подростков

Показатель	Средние		t*	p
	Беспомощные	Самостоятельные		
Вовлечённость	27,67	42,42	6,60	0,000
Контроль	24,83	33,03	5,25	0,000
Принятие риска	13,07	19,10	5,17	0,000
Жизнестойкость	65,57	92,55	6,93	0,000

* По критерию равенства дисперсий Ливиния дисперсии статистически достоверно не различаются, а критерий Колмогорова–Смирнова свидетельствует о соответствии распределения нормальному.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что самостоятельные подростки, в отличие от подростков с личностной беспомощностью, имеют более развитый компонент вовлечённости, что позволяет им получать большее удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому подростки с личностной беспомощностью чаще испытывают чувство отвергнутости, ощущение себя «вне жизни». Это ощущение закрепляется, по всей вероятности, и их низким социометрическим статусом, они действительно чаще оказываются менее вовлечёнными в отношения, их чаще отвергают одноклассники, они оказываются более замкнутыми и по своим личностным особенностям. Образуется порочный круг, когда система убеждений подростка и его личностные особенности порождают определённое поведение, которое в свою очередь способствует возникновению таких взаимоотношений с окружающими, которые закрепляют данные убеждения. Аналогичный круг с противоположным психологическим содержанием характерен и для самостоятельных подростков. Они являются более открытыми, доброжелательными, они больше уверены в себе и считают мир дружелюбным и великодушным, что порождает уверенное и доброжелательное поведение, благополучные взаимоотношения со сверстниками и, как следствие, более высокий социометрический статус, что закрепляет существующую систему убеждений.

При сравнении среднего показателя вовлечённости у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью со средним показателем вовлечённости Теста жизнестойкости для обычной выборки подростков 14–16 лет выявил у 161 человека, что уровень вовлечённости значимо выше у самостоятельных, чем в среднем у подростков ($t = 4,29$ при $p = 0,000$) и значимо ниже у беспомощных, чем в среднем у подростков ($t = -4,08$ при $p = 0,000$) (табл. 2). Показатель вовлечённости имеет ненормальное распределение в группе обычных подростков, однако проверка значимости различий с помощью непараметрического U-критерия Манна–Уитни подтверждает наличие различий с тем же уровнем значимости, что и с помощью t-критерия Стьюдента. Эти данные позволяют говорить о том, что подростки с личностной беспомощностью и самостоятельностью имеют не только различный уровень вовлечённости по отношению друг к другу, но и более низкую и более высокую выраженность компонента вовлечённости по отношению к средним показателям обычной выборки соответственно.

Таблица 2
Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал
Теста жизнестойкости Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой

Отклонение	Жизнестой- кость	Вовлечён- ность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,57	34,69	29,69	16,19
Стандартное	18,45	8,68	6,84	5,31

Результаты исследования подтверждают также и то, что самостоятельные подростки, в отличие от подростков с личностной беспомощностью, имеют более развитый компонент контроля. Это позволяет говорить о том, что самостоятельные подростки в большей степени, чем подростки с личностной беспомощностью,

ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь, тогда как беспомощные испытуемые чаще ощущают собственное бессилие, невозможность повлиять на результат происходящего, тщетность, бесполезность собственных усилий.

При сравнении среднего уровня выраженности компонента контроля у самостоятельных и беспомощных подростков со средним показателем обычной выборки обнаружено, что уровень контроля у самостоятельных подростков значимо выше, чем в среднем у подростков ($t = 3,12$ при $p = 0,003$), а у беспомощных – значимо ниже ($t = -3,56$ при $p = 0,000$). Полученные в результате анализа данные позволяют говорить о том, что как и по компоненту вовлечённости, по компоненту контроля для самостоятельных подростков характерен более высокий уровень, а для беспомощных – более низкий уровень выраженности по отношению к обычной выборке подростков.

Следует отметить, что теория беспомощности подчёркивает роль отсутствия возможности контролировать происходящее в возникновении выученной беспомощности. Отсутствие контроля над событиями, особенно травмирующими, обуславливает ожидание отсутствия такого контроля и в будущем, что порождает ощущение невозможности воздействия на происходящее. В отношении личностной беспомощности, как видно из приведённых данных, роль контроля остаётся также актуальной. Убеждение в невозможности воздействовать на ситуацию, характерное для испытуемых с личностной беспомощностью, влияет на их поведение, сводя к минимуму активные действия, попытки изменить что-либо. Такие люди «предвидят» отсутствие успеха и предпринимают меньше усилий и соответственно добиваются меньших результатов. Отсутствие результатов, в свою очередь, подкрепляет убеждение в бесполезности действий. Самостоятельные подростки, напротив, уверены в возможности влиять на ситуацию и воспринимают её как менее травматичную, предпринимают более активные действия для её изменения, которые приводят к большим успехам, чем у беспомощных подростков, что также закрепляет соответствующую систему убеждений и в дальнейшем мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений в противоположность возникновению состояния беспомощности и пассивности, характерных для полярной группы испытуемых.

Результаты проведённого исследования подтверждают, что самостоятельные подростки имеют более развитый компонент принятия риска, который описывается как убеждённость в том, что всё происходящее с человеком способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, как позитивного, так и негативного. Самостоятельные подростки в большей степени рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, чаще готовы действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск. Они проявляют большую уверенность и решительность при осуществлении выбора в различных жизненных ситуациях. Высокая жизнестойкость самостоятельных подростков позволяет им легче переносить тревогу, сопровождающую выбор, осуществляемый в пользу неизвестности, а не в пользу определенности. Хорошо развитый данный

компонент жизнестойкости помогает им оставаться открытыми окружающей среде и обществу, воспринимать жизненные события как испытания и вызов самому себе. Беспомощные подростки, напротив, чаще стремятся к гарантированному результату, к простому комфорту и безопасности, им чужда идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Это согласуется с тем фактом, что беспомощные испытуемые имеют более выраженную мотивацию избегания неудачи, тогда как самостоятельные – мотивацию стремления к достижению. Мотивация избегания неудачи предполагает постановку простых, легко достигаемых целей, не требующих риска, тогда как мотивация достижения связана со сложными целями и неизвестностью.

Сравнение среднего показателя принятия риска у подростков с самостоятельностью и личностной беспомощностью со средним показателем этой шкалы Теста жизнестойкости у обычной выборки подростков выявило, что уровень принятия риска значимо выше у самостоятельных, чем в среднем у подростков ($t = 3,46$ при $p = 0,001$) и значимо ниже у беспомощных, чем в среднем у подростков ($t = -2,98$ при $p = 0,003$). Следовательно, личностная беспомощность и самостоятельность сопровождаются не просто различным уровнем принятия риска, а более низким и более высоким, чем у обычных подростков соответственно.

Как показали результаты настоящего исследования, самостоятельные подростки обладают более высоким уровнем жизнестойкости в целом (см. табл. 1), чем подростки с личностной беспомощностью. При сравнении среднего уровня жизнестойкости у подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью со средним показателем жизнестойкости обычной выборки подростков было выявлено, что жизнестойкость у самостоятельных имеет значимо более высокие показатели, чем в среднем у подростков ($t = 4,39$ при $p = 0,000$) и значимо более низкие показатели у беспомощных, чем в среднем у подростков ($t = -4,13$ при $p = 0,000$).

Таким образом, личностная беспомощность характеризуется более низким уровнем жизнестойкости в целом, а самостоятельность, соответственно, – более высоким уровнем, чем в обычной выборке. Высокий уровень выраженности жизнестойкости у самостоятельных подростков препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость самостоятельных подростков даёт им больше сил, мотивирует к самореализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она даёт им возможность чувствовать себя значимыми и ценными, активно решать жизненные задачи, несмотря на присутствие стрессогенных факторов.

Представляет интерес проверка предположения о наличии половых различий в уровне жизнестойкости у самостоятельных и беспомощных подростков. В ре-

зультате сравнения показателей жизнестойкости и её компонентов у подростков с помощью U-критерия Манна–Уитни не было выявлено значимых различий между мальчиками и девочками ни в группе с личностной беспомощностью (14 мальчиков и 16 девочек), ни в группе с самостоятельностью (12 мальчиков и 19 девочек). То есть проявление жизнестойкости у самостоятельных и беспомощных подростков не определяется половой принадлежностью.

Однако в обычной выборке подростков были обнаружены некоторые половые различия в уровне выраженности жизнестойкости и её компонентов.

Таблица 3

Сравнение показателей жизнестойкости и её компонентов у подростков-мальчиков и подростков-девочек

Показатель	Среднее		t*	p
	Мальчики N=80	Девочки N=81		
Вовлечённость	33,58	35,79	-1,63	0,106
Контроль	30,29	29,10	1,10	0,271
Принятие риска	15,26	17,10	-2,22	0,028
Жизнестойкость	79,13	81,99	-0,984	0,326

* По критерию равенства дисперсий Ливиня дисперсии статистически достоверно не различаются, а критерий Колмогорова–Смирнова свидетельствует о соответствии распределения нормальному.

Из таблицы видно, что выраженность жизнестойкости и её компонентов между подростками-мальчиками и подростками-девочками значимо не различаются, кроме принятия риска ($p = 0,028$). То есть девочки в случае осуществления личностного выбора более, чем мальчики, склонны осуществлять выбор в пользу будущего. Иными словами, их меньше пугает неопределённость, они более склонны находить смысл в происходящих событиях и извлекать из них положительный опыт.

Вероятно, как беспомощные, так и самостоятельные подростки-мальчики и подростки-девочки проявляют больше сходства между собой, чем подростки-мальчики и подростки-девочки в обычной выборке.

Очевидно, что феномены самостоятельности и личностной беспомощности тесно связаны с уровнем жизнестойкости человека. Это подтверждается и теми фактами, что, например, жизнестойкость положительно коррелирует с креативностью и склонностью к новаторству, которые являются составной частью когнитивного компонента самостоятельности [7], она также отрицательно коррелирует с показателями депрессии и тревожности, входящими в эмоциональный компонент личностной беспомощности как по результатам исследований С. Мадди, так и Е.И. Рассказовой [7]. Природа взаимосвязи личностной беспомощности, самостоятельности и жизнестойкости, а также её механизмы требуют дополнительного, более детального изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. 560 с.
2. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006. 1096 с.
3. Seligman M.E. P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman, 1975.
4. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: Учеб. пособие. М.: Академия, 2005. 120 с.

5. Мюллер В.К. Англо-русский словарь. М.: Русский язык, 1992. 843 с.
6. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–21.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
8. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 124–126.
9. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2004. 207 с.
10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
11. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
12. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Академия, 2006. 336 с.
13. Мандрикова Е.Ю. Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 195 с.
14. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.
15. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю. Моделирование «экзистенциальной диллемы»: эмпирическое исследование личностного выбора // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 4. С. 37–42.
16. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: Дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2005. 191 с.
17. Дробинина Л.В. Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири // Материалы докл. XIV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. М.: Издательский центр Факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 20 октября 2008 г.