

DOI: 10.25629/НС.2024.11.21

УДК: 159.922.4

ВАК: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

ЛИЧНОСТНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ И ПРОАКТИВНОЕ СОВЛАДАНИЕ У ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ РАЗЛИЧНОЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Малахаева С. К.

Байкальский государственный университет

Аннотация

В исследовании проверяются гипотезы: 1. о наличии статистически значимых различий в проявлениях личностной беспомощности у получателей социальных услуг различной этнической принадлежности: русские, эвенки, якуты; 2. о взаимосвязи между показателями личностной беспомощности и проактивным совладанием. Теоретически уточнены понятия выученная и личностная беспомощность, получатели социальных услуг, трудная жизненная ситуация в условиях, приближенных к Крайнему Северу. Для проверки гипотезы использованы методики «Тест на оптимизм» Л. М. Рудиной; методика «Локус контроля» Дж. Роттера; опросник «Шкала депрессии» Т. И. Балашовой; «Методика измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, адаптированная В. Г. Норакидзе; опросник «Самооценка личности» Г. Н. Казанцевой. Для выявления копинг-стратегий использован опросник «Проактивное совладающее поведение» Э. Грингласс, Р. Шварцер и С. Тауберт, адаптированный Е. С. Старченковой. С помощью дисперсионного анализа выявлены статистически значимые различия между проявлениями личностной беспомощности у русских, якутов и эвенков. Наиболее показательными являются различия в шкалах «коэффициент надежды», «персонализация плохого», «персонализация хорошего», «шкала тревоги», «экстернальности», «интернальности», «самооценки». С помощью корреляционного анализа г-Спирмена выявлена взаимосвязь между уровнем депрессии и проактивным совладанием.

Ключевые слова

личностная беспомощность, проактивное совладание, трудная жизненная ситуация, получатели социальных услуг, русские, эвенки, якуты

Введение

Российские граждане в последние несколько лет имеют большой опыт столкновения с неконтролируемыми политическими, экономическими и социальными изменениями [1]. Это обстоятельство кардинальным образом влияет на ощущение субъективного контроля и чувство беспомощности человека даже без дополнительных личных жизненных осложнений. У граждан же, которые объективно находятся в трудной жизненной ситуации гораздо выше риск развития выученной беспомощности по отношению к неконтролируемым событиям жизни. Актуальность исследования феномена беспомощности обусловлена необходимостью поиска внутренних условий в регуляции поведения для преодоления затруднительных обстоятельств в том числе в этнокультурных практиках [2]. Ведь сама «вера человека в то, что он беспомощен, главное условие формирования беспомощности. Напротив, предупреждает формирование беспомощности убежденность в способности управлять событиями» [3].

Для определения категорий лиц, получающих социальные услуги, обратимся к федеральному закону о социальной помощи. Граждане, которые попали в обстоятельства, объективно нарушающие или способные нарушить привычную жизнь, не могущие преодолеть их самостоятельно – это граждане, находящиеся в трудной жизненной ситуации⁷, имеют право обратиться за поддержкой к специалистам, профессионально оказывающим помощь и социальные услуги. Понятие «получатель социальных услуг» современное российское законодательство определяет как – «гражданин, который признан нуждающимся в социальном обслуживании и которому предоставляются социальные услуги. Гражданин признается нуждающимся, в случае, если существуют обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия его жизнедеятельности»⁸.

Среди жизненных ситуаций выделяют устоявшиеся (или нормальные) и трудные (или проблемные), возникающие тогда, когда нарушается упорядоченность течения жизни человека, появляются затруднения психологического, материального, физического плана, срывающие привычные схемы адаптации. Специалисты указывают на ряд признаков, свидетельствующих о наступлении трудной жизненной ситуации: отсутствие навыков адаптации к сложившимся обстоятельствам; нарушение алгоритмов социального функционирования; неопределенность перспектив развития событий; возникновение новой системы требований к субъекту, в разы превышающих его возможности; в следствие этого возникновение стрессовых состояний человека; слом привычной картины мира и неспособность ее быстрого восстановления [4,5].

В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов. Кроме классического поведенческого, когнитивного и аффективного обнаруживаются также витальный, заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации, экзистенциальный, указывающий на «экзистенциальный вакуум», ревизию ценностных ориентаций и дискретность образа «Я» и вероятностно-прогностический, состоящий в оценке вероятности ситуации жизненной трудности до ее возникновения как минимальной [6]. Таким образом, трудная жизненная ситуация может провоцировать возникновение личностной беспомощности и бессознательный отказ от спасительных действий, а может стать катализатором формирования проактивных копинговых стратегий.

В зарубежной психологии первые исследования выученной беспомощности проводились в 60-х гг. на животных в рамках бихевиоризма: С. Майер, Дж. Овемайер, М. Селигман [7,8,9]. В 70-х гг. теория выученной беспомощности была переформулирована в когнитивистском ключе Л. Абрамсоном, М. Селигманом, Дж. Тисдейлом. Основным фактором риска возникновения беспомощности у человека стал считаться пессимистический атрибутивный стиль. Депрессия рассматривается как реакция на травмирующие события (этапом развития которой и является выученная беспомощность). Ряд исследований подтверждают, что существует связь между вероятностью возникновения выученной беспомощности и локусом контроля, и самооценкой: К. Петерсон, Д. Хирото [10, 11]. Указывается и на связь выученной беспомощности с тревожностью [12].

М. Селигманом выделены три проявления выученной беспомощности, так называемые дефициты: мотивационный, когда человек не находит в себе силы изменить ситуацию; когнитивный, у него не хватает знаний для решения задачи; эмоциональный, проявляющийся в подавленном состоянии от неконтролируемости жизни [13].

В экспериментах с животными, подвергавшимися воздействию ударами тока, беспомощность показывали лишь те животные, которые изначально получили опыт неподконтрольных для них действий. У людей также существует установленный, как и у животных механизм воз-

⁷ О государственной социальной помощи: Федер. закон от 17.07.1999 г. № 178-ФЗ: (ред. от 27.12.2019) // Собрание законодательства РФ. 1999. № 29. Ст. 3699.; Социальный кодекс Ярославской области: Закон Ярославской области от 19.12.2008 г. № 65-з // Губернские вестн. № 116. 2008.

⁸ Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации: Федер. закон РФ от 23.12.2013 г. № 442: (ред. от 01.05.2019) // Собрание законодательства РФ. 2013. № 52 (часть I). Ст. 7007.

никновения беспомощности, которая легко переносится на другие ситуации, т. е. обладает генерализацией, закрепляется в виде поведенческой реакции беспомощности [11]. М. Селигман и В. Миллер проверяли гипотезу беспомощности в том, что она переносится с заданий инструментального характера на когнитивные [14]. Получается, что неприятные, неподконтрольные события мешают, замедляют решение когнитивных задач, которые сами не несут негативной эмоциональной характеристики.

Шиповской В. В. также был выделен факт, что человек может научиться беспомощности, если будет наблюдать за беспомощностью других людей или любого человека в отдельности [15], что косвенно может подтверждать гипотезу об этнокультурных особенностях переживания трудных жизненных ситуаций.

Появилось понятие атрибутивного стиля, авторами данного понятия являются Мартин Селигман, Лин Амбромсон и Дж. Тисдейл [16]. К атрибуции изначально можно отнести приписывание социальным объектам характеристик, не представленных в поле восприятия. Суть атрибуции, заключается как бы в «приписывании» социальным объектам характеристик, не представленных в поле восприятия, не присутствуют в явном виде, а приписываются им. Таким образом, у каждого человека в течении жизни формируется своеобразный стиль, т. е. то, как люди поясняют различные события, с ними происходящих, как позитивных, так и негативных. К примеру, люди, склонные к оптимизму, объясняют свои успехи счастливой случайностью, а пессимисты склонны обобщать неудачи и обвиняют в них преимущественно себя [16].

Стиль атрибуции объясняет причину некоего явления тремя когнитивными показателями: устойчививость, генерализация, персонализация.

Наряду с данными показателями определяются, т. е. формируются атрибутивные стили, а именно: оптимистический стиль; пессимистический стиль.

Проводя эксперименты среди школьников, ученые обнаружили, что пессимистический атрибутивный стиль создает предпосылки для формирования беспомощности и депрессии [10]. Люди с оптимистическим стилем атрибутирования менее подвержены беспомощности, и наоборот, пессимисты будут чаще демонстрировать симптомы выученной беспомощности.

М. Селигман и Д. М. Изаковиц, проведя исследование увидели, что атрибутивный стиль как показатель самостоятельности и беспомощности, не всегда определяет депрессию у человека, кроме этого к нему относятся факторы потери уверенности и отсутствие ценностей. Если человек демонстрирует беспомощные личностные черты, то, скорее всего, основным симптомом, тревожащим его самого, будет ангедония [17].

В 2016 году М. Селигман и С. Майер провели эксперименты, которые показали, что любые неприятные события включают нейроны дорсального ядра шва. Те, в свою очередь, запускают пассивность. Но если в вентромедиальной префронтальной коре есть нейроны, знающие, что контроль в принципе возможен, они останавливают нейроны дорсального ядра шва. И организм остаётся активным, совладающим. Традиционно используемое понятие выученная беспомощность, таким образом, оказывается не совсем точным, если не сказать противоположным: беспомощность – первичная реакция, а активное совладание – это выработанная, выученная реакция [18]. Поэтому логичнее использовать понятие личностная беспомощность [19], которое лучше отражает современное понимание данного феномена.

С этой точки зрения интересно рассмотреть как возможная этнокультурная принадлежность помогает выучиться совладанию и приобрести навыки активного конструктивного преодоления трудной жизненной ситуации [20] в условиях приравненных к Крайнему Северу. Исследование проводилось в Киренском районе, отнесенном к районам Крайнего севера и приравненным к ним местностям⁹. Населенные пункты являются труднодоступными, вследствие чего сохраняется язык, самобытная культура, традиционные ремесла и национальное самосознание.

⁹ Областное государственное казенное учреждение "Управление социальной защиты населения по Киренскому району и Катангскому району": офиц. сайт. ОГКУ "УСЗН по Киренскому району", 2023. URL: //https://gogov.ru/soc/irk/s143648 (дата обращения: 18.11.2023).

Отчасти отдаленность проживания вынуждает граждан справляться с трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, совладанию с трудностями путем оценки возможных стрессоров, размышления об альтернативах, что подтверждают результаты исследования по проактивному совладающему поведению. Географическая и климатическая особенности территорий (низкие температуры и длительные зимы, малонаселенность и удаленность от центра и др.) могли повлиять на формирование устойчивых психологических характеристик данных граждан.

Исследование беспомощности получателей социальных услуг различных этнических групп может раскрыть культурные особенности переживания трудной ситуации и готовности ее преодолевать. Данная работа направлена на исследование феномена беспомощности и совладающего поведения в контексте этнической принадлежности получателей социальных услуг.

Процедуры и методы исследования

Для разработки проблемы исследования использованы следующие процедуры и методы. *Объект исследования* – личностная беспомощность.

Предмет исследования – особенности личностной беспомощности и проактивного совладания у получателей социальных услуг различной этнической принадлежности.

Цель исследования – изучение особенностей личностной беспомощности и проактивного совладания у получателей социальных услуг различной этнической принадлежности.

Гипотезы исследования:

— существуют особенности личностной беспомощности у получателей социальных услуг разной этнической принадлежности;

— существуют взаимосвязи между показателями личностной беспомощности и проактивным совладанием.

Описание базы и выборки исследования.

Исследование проходило на базе Областного государственного казенного учреждения "Управление социальной защиты населения по Киренскому району и Катангскому району"¹⁰. Учреждение находится в городе Киренске Киренского района, отнесенного к районам Крайнего севера и приравненным к ним местностям¹¹.

Выборка испытуемых состоит из 60 получателей социальных услуг, проживающих на территории, приравненной к Крайнему Северу. Получатели были разделены на 3 группы по этнической принадлежности: 20 эвенков, 20 якутов, 20 русских. Все граждане находятся в той или иной трудной жизненной ситуации и получают социальные услуги широкого спектра.

Для диагностики личностной беспомощности не существует специализированного психодиагностического инструментария, единой стандартизированной методики. Согласно Д. А. Циринг, существуют диагностические показатели личностной беспомощности, которые представляют собой пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, пониженную самооценку [19].

В качестве методов исследования личностной беспомощности были выбраны следующие: методика диагностики оптимизма как атрибутивного стиля «Тест на оптимизм» Л. М. Рудиной; методика «Локус контроля» Дж. Роттера; опросник «Шкала депрессии» Т. И. Балашовой; «Методика измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, адаптированная В. Г. Норакидзе; опрос-

¹⁰ Иркутская область : офиц. портал / Правительство Иркутской области. Иркутск, 2023. URL: https://irkobl.ru/sites/society/about/OGKU_Upravlenia/ (дата обращения: 18.11.2023).

¹¹ Областное государственное казенное учреждение "Управление социальной защиты населения по Киренскому району и Катангскому району": офиц. сайт. ОГКУ "УСЗН по Киренскому району", 2023. URL: <https://gogov.ru/soc/irk/s143648> (дата обращения: 18.11.2023).

ник «Самооценка личности» Г. Н. Казанцевой. Для выявления копинг-стратегий был использован опросник «Проактивное совладающее поведение» Э. Грингласс, Р. Шварцер и С. Тауберт, адаптированный Е. С. Старченковой.

Для статистической обработки использовался пакет SPSS, одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, однофакторный дисперсионный анализ сравнения средних, ранговый корреляционный анализ Спирмена.

Результаты и обсуждение

В первую очередь был проведен анализ нормальности распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова. Он показал, что распределение в выборке не отличается от нормального. В группах, разделенных по национальности распределение не отличается от нормального. Нормальное распределение позволило нам анализировать различия с помощью однофакторного дисперсионного анализа для трех групп: русские, эвенки и якуты.

По показателям личностной беспомощности наблюдается следующая картина. У русских в выборке преобладают высокие уровни пессимистичного атрибутивного стиля 90%, экстернальности 70%, высокий уровень тревожности 80%. Также наблюдается легкая депрессия 30%, неадекватная самооценка 20% (рис. 1).

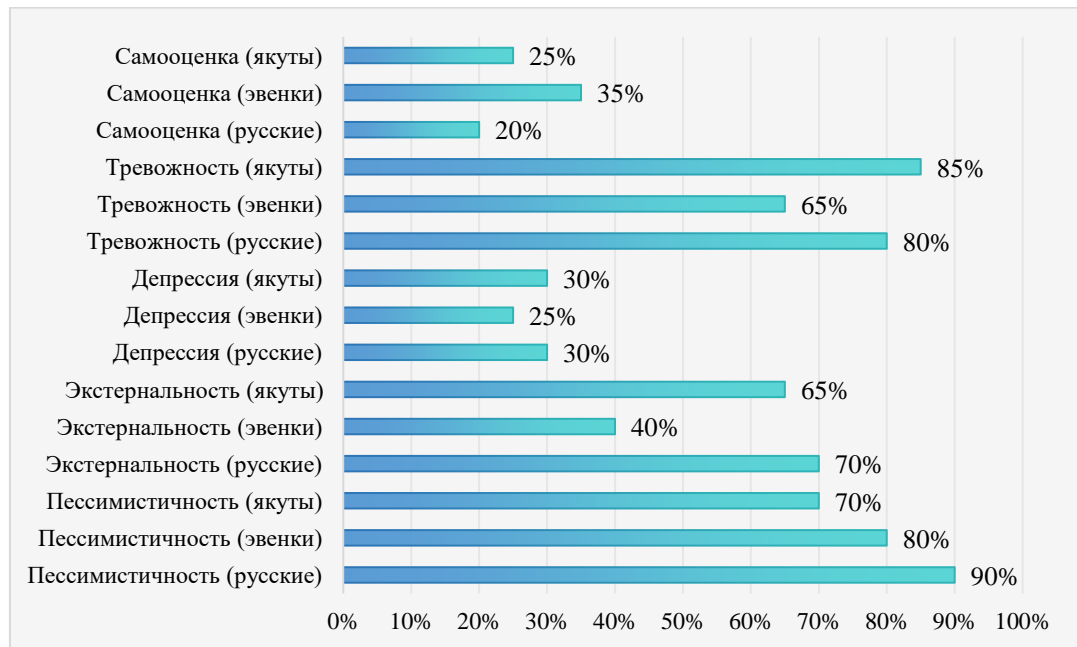


Рисунок 1 – Показатели выученной беспомощности у русских, эвенков и якутов (в % от общей выборки)

В группе якутов следующие результаты: преобладают высокие уровни пессимистичности 70%, экстернальности 65%, высокий уровень тревожности 85%. Также наблюдается легкая депрессия 30%, неадекватная самооценка 25%.

В группе эвенков преобладают высокие уровни пессимистичности 80%, экстернальности 40%, высокий уровень тревожности 65%. Также наблюдается легкая депрессия 25%, неадекватная самооценка 35%.

Во всех группах преобладают следующие компоненты личностной беспомощности: пессимистичный атрибутивный стиль и эмоциональная тревожность, экстернальный локус контроля.

Для анализа различий между группами был использован однофакторный дисперсионный анализ (табл. 1), который показал, что, во-первых, группы различаются по трем показателям пессимистического атрибутивного стиля: коэффициент надежды, персонализация плохого и персонализация хорошего.

Русские в большей степени склонны к негативной оценке себя и своих поступков, а также негативной оценке будущего. Так же высокие показатели по этим параметрам у якутов. А эвенки в наименьшей степени склонны к пессимистичному атрибутивному стилю.

Таблица 1 – Средние значения по проявлениям личностной беспомощности в группах русских, эвенков и якутов и значимость различий между ними

	Русские		Эвенки		Якуты		Итого		Дисперсионный анализ	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	f	p
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Коэффициент надежды	8,3	2,8	7,1	1,7	8,0	2,0	8,0	2,2	3,301	0,044
Персонализация плохого	5,6	1,6	4,1	1,7	4,3	2,1	4,7	1,8	3,240	0,046
Персонализация хорошего	3,5	1,9	4,4	1,2	3,6	1,7	3,8	1,7	4,361	0,017
Шкала тревоги	26,7	7,3	26,6	4,6	22,2	5,8	25,8	6,0	4,026	0,023
Экстернальность	11,9	2,1	10,1	2,9	12,7	2,0	11,6	2,6	6,361	0,003
Интернальность	11,1	2,1	12,9	2,9	10,3	2,0	11,4	2,6	6,361	0,003
Самооценка (без минусов)	3,3	1,8	3,7	2,1	3,3	1,7	3,4	1,8	3,538	0,036

В таблице представлены статистически значимые различия в шкалах использованных методик. Дисперсионный анализ показал статистически значимые различия по следующим шкалам атрибутивного стиля: коэффициент надежды, персонализация плохого и персонализация хорошего. Производная шкала коэффициент надежды отражает силу надежды в негативных ситуациях и в целом является индикатором умения обнаружить временные и конкретные причины неудачи. Временный характер причины ограничивает чувство беспомощности во времени, а конкретный – сводит беспомощность к частной ситуации. Напротив, постоянные причины экстраполируют беспомощность далеко в будущее, а универсальные – раздвигают ее границы в пространстве, нас окружающем. Таким образом, различия в показателе коэффициента надежды демонстрируют нам

Для оптимиста хорошие события закономерны и более или менее контролируемы им самим, а плохие – случайны. Для пессимиста, наоборот, плохие события закономерны, а хорошие хорошие – случайны случайны и не зависят от его собственных усилий. Низкие итоговые показатели у групп испытуемых свидетельствуют о наличии пессимистического атрибутивного стиля, который является диагностическим показателем выученной беспомощности. Различия по интегральным показателям оптимизма в зависимости от национальности, не значимы. Различия между обратившимися впервые и повторно: пессимизм чуть реже встречается у тех, кто постоянно пользуется социальными услугами (процентное соотношение), однако по отдельным компонентам их уровень пессимизма выше.

Дисперсионный анализ показал, что различия между группами по уровню экстернальности и интернальности статистически значимы (табл. 1). Самые высокие баллы по экстернальности у якутов, а низкие у эвенков. И наоборот самые высокие баллы по интернальности у эвенков и низкие у якутов. У русских экстернальность и интернальность находятся на среднем уровне.

В трудных жизненных ситуациях у большинства русских и якутов в выборке развилось чувство отсутствия контроля, которое выступает одним из признаков личностной беспомощности. Экстерналы считают, что обстоятельства выше них, чувствуют бессилие, предпочитают покориться року и ожидать улучшения ситуации без вмешательства.

Интерналы же напротив считают, что контролируют ситуацию, в состоянии на нее существенно повлиять. Они легче переносят стресс, обладают более устойчивым иммунитетом к кризисам. В группе эвенков преобладают интерналы.

Рассмотрим особенности уровня тревожности у представителей разных этнических групп (рис. 1) по методике Дж. Тейлора, адаптированной В. Г. Норакидзе «Измерение уровня тревожности». Анализ частоты встречаемости разных уровней тревожности среди получателей социальных услуг показал, что во всех группах преобладают тревожные люди. Высокий уровень личностной тревожности означает, что большинство ситуаций, в которых оказывается человек, воспринимается как угрожающие его престижу, самооценке, физическому здоровью. Поведение, контакты с людьми регулируются, прежде всего эмоциями. Высокая эмоциональная чувствительность сочетается с повышенной ранимостью, обидчивостью, что значительно затрудняет общение, создает множество коммуникативных барьеров.

У русских средний процент тревожности показали 25% из выборки, у эвенков средний уровень тревожности составляет 35 % (25 % ближе к высокому и 10 % к низкому), якуты набрали самый большой процент в данной категории, 45 %. При среднем уровне личностной тревожности человек чувствует себя комфортно, сохраняет эмоциональное равновесие, работоспособность преимущественно в ситуациях, к которым он уже успел адаптироваться, в которых он знает, как себя вести, знает меру своей ответственности. Низкий процент тревожности не показала ни одна группа испытуемых. Данные по уровню тревожности в этнических группах различаются, эвенки и русские имеют более высокий средний балл, чем якуты.

Данные по уровню самооценки в этнических группах показали, что большинство граждан имеют адекватную самооценку, они составляют 73 % в общей выборке. Средний уровень самооценки в группах по этнической принадлежности следующий: шестнадцать русских, или 80 %, пятнадцать якутов, или 75 %, тринадцать эвенков, или 65 %. Эти граждане дружелюбны и общительны, уверены в себе и активны, и, что самое интересное, склонны анализировать результаты своей деятельности. Получатели социальных услуг с адекватной самооценкой настойчивы в достижении цели, быстро переключаются с одной деятельности на другую, стремятся сотрудничать, помогать другим.

Признаки неадекватной самооценки в общем по группам показали 27 % граждан: эвенки 11,8 %, якуты 8,5 %, русские 6,7 %. Согласно данным Д. А. Циринг, для испытуемых с личностной беспомощностью характерна неадекватная самооценка, при этом она может быть, как завышенной, так и заниженной [19]. Так как диагностическим показателем личностной беспомощности является как заниженная, так и завышенная самооценка, то для целей нашего исследования, были отброшены минусы, т. е. отрицательные показатели были перенесены в группу положительных и для программы низкая и высокая самооценка стали едины и противопоставлены средней самооценке. Итоговые показатели по адекватной самооценке у групп испытуемых можно рассматривать как отсутствие беспомощности.

Далее рассмотрим особенности депрессии у представителей разных этнических групп по методике «Диагностика депрессии» Т.И. Балашовой. В группах наблюдается легкая депрессивность: у якутов и русских по шесть человек, также у пяти эвенков. Основные показатели по шкале «нет депрессии»: у сорока трех человек депрессии не наблюдается. Дисперсионный ана-

лиз показал, что различия между представителями разных национальностей не значимы. Депрессии у большинства испытуемых нет. Таким образом, главного компонента личностной беспомощности – депрессивного состояния у большинства в выборке не наблюдается.

Теперь рассмотрим особенности проактивного преодоления у представителей разных этнических групп (рис. 2) по методике «Проактивное совладающее поведение» в адаптации Е.С. Старченковой. В группе русских: у десяти человек высокий, и у десяти средний уровни. В группе эвенков у двенадцати человек высокий уровень, средний у восьми. В группе якутов шесть человек с высоким уровнем, средний у четырнадцати получателей социальных услуг. Показатели по шкале «низкий уровень» в группах отсутствуют. В процентном соотношении выявлены различия представителей этнических групп. Высокий показатель у эвенков (60 %), русских (50 %), якутов (30 %), т. е. они чаще склонны к целеполаганию, формированию ресурсов, облегчающих достижение целей, совладанию с трудностями путем оценки возможных стрессоров, размышления об альтернативах, сравнения их потенциальной эффективности.

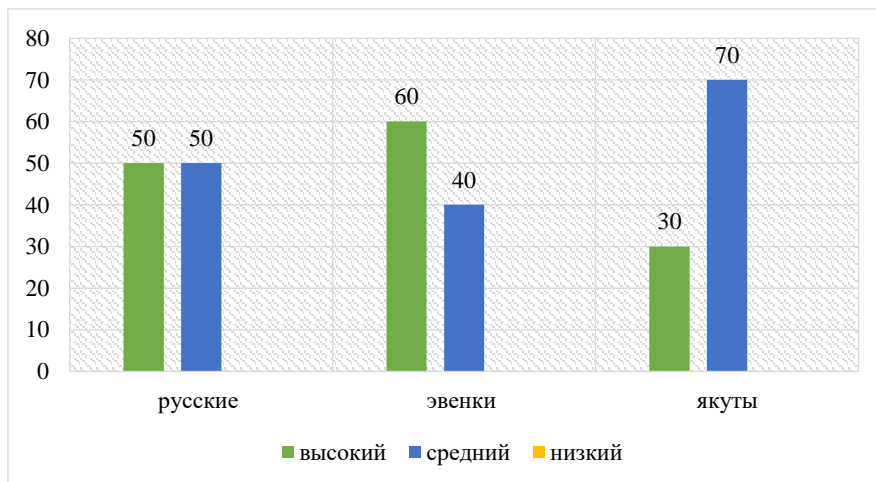


Рисунок 2 – Показатели проактивного преодоления в разных этнических группах в %

Среднее значение уровня проактивного преодоления у эвенков выше, чем у русских и якутов. Однако дисперсионный анализ показал, что эти различия статистически не значимы.

У испытуемых встречается высокий и средний уровень проактивного совладающего поведения. Значимых различий между группами нет. Низких результатов нет. Результаты говорят о том, что по данному показателю выученная беспомощность отсутствует. Проактивное совладающее поведение помогает испытуемым справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (когда ситуация не под контролем).

Таким образом, наша гипотеза о наличии статистически достоверных различий по признакам беспомощности подтвердилась.

1) В группе эвенков чаще встречается интернальный локус контроля, в то время как в группе русских и якутов чаще встречается экстернальный.

2) В группе эвенков чаще встречается неадекватно завышенная и заниженная самооценка.

3) Русские в большей степени склонны к пессимистичной оценке себя и своих поступков, а также негативной оценке будущего. Так же высокие показатели по этим параметрам у якутов. А эвенки в наименьшей степени склонны к пессимистичному атрибутивному стилю.

4) У якутов тревожность ниже чем у русских и эвенков.

На основе полученных данных можно сказать, что у получателей социальных услуг есть частичные признаки личностной беспомощности, проявляющиеся в высокой тревожности, пессимистическом атрибутивном стиле, экстернальном локусе контроля. При этом у большинства нет таких признаков как неадекватная самооценка и депрессия, и наоборот наличествует достаточно высокий уровень проактивного совладания. Это свидетельствует о том, что несмотря на трудные жизненные ситуации получатели социальных услуг различных этнических групп имеют опыт контроля и преодоления, который помогает им в актуальных событиях.



Рисунок 3 – Корреляции между показателями выученной беспомощности (синие – положительные корреляции, красные – отрицательные)

Для проверки второй гипотезы мы провели корреляционный анализ rs- Спирмена. Обнаружены корреляционные связи, отраженные на рис. 3. При высоком уровне депрессии, будет повышаться тревожность и чаще будут возникать пессимистические мысли и оценки своей жизни, самооценка будет падать, и совладающее поведение будет менее выражено. Аналогично высокая тревожность сопровождается уверенностью, что все время происходит что-то плохое, нет надежды, низкой самооценкой и депрессивными мыслями.

Выводы

Если внимательно посмотреть на рисунок корреляционной плеяды, можно увидеть, что центральным звеном личностной беспомощности является депрессия. Состояние депрессии возникает как результат нахождения в сложной жизненной ситуации и определяет уровень тревоги, пессимистичный атрибутивный стиль, пониженную самооценку и низкий уровень совладания в стрессовых ситуациях. Проактивное совладающее поведение обратно связано только с уровнем депрессии. Кроме того, исследование показало, что большинство испытуемых имеет высокие показатели совладающего поведения, а значит, даже имея другие диагностические признаки выученной беспомощности, они все же могут брать жизнь в свои руки и менять ситуацию, действовать. Так же не обнаружено связей между экстернальным локусом контроля и другими показателями выученной беспомощности, что требует дополнительных проверок гипотез о структуре личностной беспомощности.

Библиография

1. Макарова, Г.Н. Оценка изменений в социальной сфере России за период реформ / Г.Н. Макарова // Известия Иркутской государственной экономической академии (Байкальский государственный университет экономики и права). – 2014. – № 2. – С. 19. – EDN RYLHFR.
2. Терехова, Т.А. Поликонфессиональная структура Восточного Забайкалья и межкультурное взаимодействие / Т.А. Терехова // Известия Иркутской государственной экономической академии. – 2011. – № 2. – С. 148-152. – EDN NTIPEZ.
3. Lefcourt H. M. The function of the illusions of control and freedom. *American Psychologist*. 1973. Vol. 28. P. 418.
4. Петрова Е.А. Трудные жизненные ситуации в предметном поле социальной психологии // Социальные технологии, исследования. 2004. № 1. С. 49–50.;
5. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности / Д.А. Циринг. – Москва : Академия, 2010. – 410 с. С. 215.
6. Василевская К.Н. Трудная жизненная ситуация: проблема определения и диагностики // Социальные технологии, исследования. 2004. № 1. С. 57–58.
7. Maier Stiven. F., Seligman Martin E. P. Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience // *Psychol Rev*. 2016 Jul; 123(4): 349–367. doi: 10.1037/rev0000033.
8. Overmier J. B. Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning / J. B. Overmier, M. E. Seligman // *Journal of Comparative and Physiological Psychology*. – 1967. – Vol. 63. – P. 23–33.
9. Seligman, Martin E. P. Helplessness : on depression, development, and death. New York : W. H. Freeman. – 1992. – XXXV. – P. 250.
10. Peterson C. Depressive mood reactions to breaking up: a learned helplessness perspective / C. Peterson, M. K. Conn // Unpublished manuscript. – Virginia : Polytechnic Institute and State University, 1982. – 560 p.
11. Hiroto D. S. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness / D. S. Hiroto // *Journal of Experimental Psychology*. – 1974. – Vol. 702. – № 2. – P. 187–193. С. 188.
12. Dweck C. S. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness / C. S. Dweck // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1975. – Vol. 31. – P. 674–685.
13. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М., 2017. С. 175.
14. Miller I. W. Learned helplessness in humans: a review and attribution theory model / I. W. Miller, W. H. Norman // *Psychological Bulletin*. – 1979. – Vol. 86. – P. 93–118.
15. Шиповская В. В. Беспомощность: теория, эксперименты, практика / В. В. Шиповская. – Краснодар : ИЭ иУ МиСС, 2015. – 245 с. С. 145.
16. Abramson L.Y., Seligman M.E., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation // *Journal of Abnormal Psychology*. 1978 V. 87 № 1 P. 49–74.
17. Isaacowitz D. M., Seligman M. E. Is pessimism a risk-factor for depressive mood among community dwelling older adults? // *Behaviour Research and Therapy*. 2001. Mar. 39(3). P. 256.
18. Maier Stiven. F., Seligman Martin E. P. Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience // *Psychol Rev*. 2016 Jul; 123(4): 349–367. DOI: 10.1037/rev0000033.
19. Циринг Д. А., Евстафеева Е. А. Психодиагностика личностной беспомощности: проблемы и методы. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihodiagnostika-lichnostnoy-besposmoschnosti-problemy-i-metody> (дата обращения: 29.12.2019).
20. Шевченко В.К. Коренные малочисленные народы в национальных парках: проблемы и перспективы соуправления (на примере Приморского края) / В.К. Шевченко, В.Г. Ден. – DOI: 10.17150/25002759.2022.32(4).751-760. – EDN DYUAXT // Известия Байкальского государственного университета. – 2022. – Т. 32, № 4. – С. 751–760.

21. Климова М.О. Особенности регуляции поведения у подростков с личностной беспомощностью : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Климова Марина Олеговна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. – Челябинск, 2018. – 22 с.

Об авторе

Малахаева Светлана Карловна, кандидат философских наук, доцент кафедры социологии и психологии, Байкальский государственный университет, г. Иркутск, Российская Федерация, smalahaeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4617-5872>, SPIN-код: 4299-7940, AuthorID РИНЦ: 891546

PERSONAL HELPLESSNESS AND PROACTIVE COPING AMONG SOCIAL SERVICE RECIPIENTS OF DIFFERENT ETHNICITIES

Malakhaeva S.K.

Baikal State University

Abstract

Hypotheses are tested in the study: 1. on the presence of statistically significant differences in the manifestations of personal helplessness among recipients of social services of different ethnicities: Russians, Evenks, Yakuts; 2. on the relationship between indicators of personal helplessness and proactive coping. Theoretically, the concepts of learned and personal helplessness, recipients of social services, and a difficult life situation in conditions close to the Far North are clarified. To test the hypothesis, the methods “Test for optimism” by L. M. Rudina were used; the method “Locus of control” by J. Rotter; questionnaire “Depression scale” by T.I. Balashova; “Method of measuring anxiety level” by J. Taylor, adapted by V.G. Norakidze; questionnaire “Self-assessment of personality” by G.N. Kazantseva. To identify coping strategies, the questionnaire “Proactive coping behavior” by E. Greenglass, R. Schwarzer and S. Taubert, adapted by E.S. Starchenkova, was used. Using the analysis of variance, statistically significant differences between the manifestations of personal helplessness among Russians, Yakuts and Evenks were revealed. The most significant differences are in the scales “coefficient of hope”, “personalization of the bad”, “personalization of the good”, “scale of anxiety”, “externality”, “internality”, “self-esteem”. The correlation analysis of r-Spearman revealed the relationship between the level of depression and proactive coping.

Keywords

personal helplessness, proactive coping, difficult life situation, recipients of social services, Russians, Evenks, Yakuts