

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ
ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Аннотация к дипломной работе

**Выученная беспомощность и копинг-стратегии у подростков из неполных
и полных семей**

Бобырь Екатерина Александровна

Научный руководитель:
старший преподаватель
Ачинович Тереза Иосифовна

Минск, 2022

АННОТАЦИЯ

Выученная беспомощность и копинг-стратегии у подростков из неполных и полных семей / Екатерина Александровна Бобырь; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. Т.И. Ачинович.

Объект исследования – подростки из неполных и полных семей.

Предмет исследования – выученная беспомощность и копинг-стратегии у подростков из неполных и полных семей.

Цель исследования – выявить взаимосвязь выученной беспомощности и копинг-стратегий у подростков из неполных и полных семей.

Основные результаты. Определена выраженность личностной беспомощности у подростков из неполных и полных семей. У подростков из неполных семей значительно более ярко проявляется неспособность осуществлять сознательную саморегуляцию в сложных ситуациях. Выявлены особенности копинг-стратегий у подростков из неполных и полных семей. Подростки из неполных семей при возникновении негативной ситуации в большей степени склонны искать виновных, что говорит о тенденции перекладывать ответственность на окружающих. Установлена взаимосвязь личностной беспомощности и копинг-стратегий у подростков из неполных и полных семей: высокий уровень выраженности когнитивного компонента личностной беспомощности сочетается с предрасположенностью к самообвинению в возникновении негативной ситуации, отсутствием склонности к анализу проблемы; чем ярче проявляются личностная беспомощность и ее эмоциональный компонент, тем в меньшей степени они склонны прибегать к приемам самомотивации для самостоятельного выхода из негативной ситуации; чем ярче проявляются пессимистический атрибутивный стиль, тревога и беспокойство, тем в большей степени они предрасположены к самообвинению; чем в большей степени характерны сниженная самооценка, застенчивость, робость, тем в меньшей степени они склонны активизировать свои внутренние ресурсы для самостоятельного разрешения негативной ситуации. Выявлены различия в показателях выученной беспомощности и копинг-стратегий подростков и полных и неполных семей: подростки из неполных семей, характеризующиеся высокой выраженностью мотивационного компонента личностной беспомощности, в затруднительной ситуации склонны перекладывать ответственность за ее возникновение на других людей; подростки из неполных семей с высоким уровнем выраженности когнитивного компонента личностной беспомощности характеризуются сниженной склонностью к разработке плана по разрешению проблемной ситуации; подростки из неполных семей, обладающие личностной беспомощностью, склонны к отрицанию проблем, формированию нереалистичных ожиданий, уклонению от осуществления конкретных действий по разрешению проблемной ситуации. На основании результатов исследования были

сформированы рекомендации по социально-психологическому сопровождению подростков из неполных семей.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников из 54 наименований. Общий объем дипломной работы – 57 страниц.

Ключевые слова: ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, ПОДРОСТКИ, НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ, ПОЛНЫЕ СЕМЬИ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Learned helplessness and coping strategies in adolescents from incomplete and complete families / Ekaterina Bobyr; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific adviser T.I. Achynovich.

Object of research: Adolescents from single-parent and complete families.

Subject of research: Learned helplessness and coping strategies in adolescents from single-parent and complete families.

Purpose of research: To identify the relationship between learned helplessness and coping strategies in adolescents from single-parent and complete families.

The results. The severity of personal helplessness in adolescents from incomplete and complete families was determined. Adolescents from incomplete families are much more clearly manifested inability to exercise conscious self-regulation in difficult situations. The features of coping strategies in adolescents from single-parent and complete families are revealed. When a negative situation arises, adolescents from single-parent families are more inclined to look for the guilty, which indicates a tendency to shift responsibility to others. The interrelation of personal helplessness and coping strategies in adolescents from incomplete and complete families has been established: a high level of severity of the cognitive component of personal helplessness is combined with a predisposition to self-accusation in the occurrence of a negative situation, a lack of inclination to analyze the problem; the more clearly personal helplessness and its emotional component are manifested, the less likely they are to resort to self-motivation techniques to get out of a negative situation on their own; the more clearly the pessimistic attributive style, anxiety and anxiety are manifested, the more they are prone to self-blame; the more low self-esteem, shyness, and timidity are characteristic, the less likely they are to activate their internal resources to resolve the negative situation on their own. Differences in indicators of learned helplessness and coping strategies of adolescents and complete and incomplete families were revealed: adolescents from single-parent families, characterized by a high degree of motivational component of personal helplessness, in a difficult situation tend to shift the responsibility for its occurrence to other people; teenagers from incomplete families with a high level of cognitive component of personal helplessness are characterized by a reduced tendency to develop a plan to resolve a problem situation; Adolescents from incomplete families with personal helplessness tend to deny problems, form unrealistic expectations, and

avoid taking specific actions to resolve a problem situation. Based on the results of the study, recommendations were made on the socio-psychological support of adolescents from single-parent families.

The thesis includes the following elements in its structure: introduction, main part, consisting of two chapters, conclusion, and list of references from 54 titles. The total volume of the thesis is 57 pages.

Keywords: LEARNED HELPLESSNESS, COPING STRATEGIES, ADOLESCENTS, SINGLE PARENT FAMILIES, COMPLETE FAMILIES, COPING BEHAVIOR.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азимова, С.Ф. «Копинг-стратегии» и «копинг-поведение» подростков / С.Ф. Азимова // Academy. – 2020. – № 12. – С. 113–116.
2. Батулин, Н.А. Психология успеха и неудачи: учебное пособие / Н.А. Батулин. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
3. Баширова, Ю.Н. Структурно-содержательные особенности личностной беспомощности: особенности выбора диагностического инструментария / Ю.Н. Баширова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 2. – С. 75–79.
4. Бек, А. Общество риска. На пути к другому модерну / А. Бек. – М.: Прогресс – Традиция, 2000. – 384 с.
5. Бережнова, Д.Б. Факторы формирования выученной беспомощности подростка / Д.Б. Бережнова, Е.А. Пономаренко // Концепт. – 2016. – № 24. – С. 23–27.
6. Быстрова, Н.В. Социально-психологические особенности детей из неполных семей / Н.В. Быстрова, С.А. Цыплакова, О.Д. Коротева // Карельский научный журнал. – 2018. – № 1. – С. 37–40.
7. Волкова, О.В. Особенности развития личности, характеризующейся состоянием выученной беспомощности, на разных этапах онтогенеза / О.В. Волкова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2020. – № 2. – С. 397–408.
8. Геранюшкина, Г.П. Сценарии выученной беспомощности / Г.П. Геранюшкина, О.Э. Афраимович // Психология в экономике и управлении. – 2013. – № 1. – С. 17–22.
9. Гогицаева, О.У. Динамика межличностных отношений подростков / О.У. Гогицаева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 38–41.
10. Гончарова, С.С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация / С.С. Гончарова // Психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 56–67.
11. Гордеева, Т.О. Атрибутивный стиль личности и субъективное благополучие: современные отечественные исследования проблемы / Т.О. Гордеева // Психология перед вызовом будущего. Материалы научной конференции, приуроченной к 40-летнему юбилею факультета психологии МГУ. – М., 2006 – С. 18–20.
12. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл; Академия, 2006. – 336 с.

13. Гуцунаева, С.В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости / С.В. Гуцунаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 3. – С. 92–95.
14. Егорова, В.К. Особенности государственной политики по стимулированию рождаемости в Республике Беларусь / В. К. Егорова // Проблемы устойчивого развития регионов Республики Беларусь и сопредельных стран: сб. материалов X Междунар. науч.-практ. конф., 13–14 мая 2021 г. / под ред. Н.В. Маковской. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С 216–219.
15. Забелина, Е.В. Беспомощность в структуре интегральной индивидуальности и ее связь с коммуникативной активностью: на материале исследования подростков / Е.В. Забелина. – Ярославль, 2017. – 207 с.
16. Забелина, Е.В. Коммуникативная активность и беспомощность подростков: результаты формирующего эксперимента / Е.В. Забелина // Вестник Костромского государственного университета. – 2008. – № 5. – С. 170–173.
17. Задворных, Н.В. Причины проявления симптомов в сценариях выученной беспомощности / Н.В. Задворных // Интеллектуальные ресурсы-региональному развитию. – 2019. – № 2. – С. 374–378.
18. Истратова, О.Н. Роль семьи в формировании личностной беспомощности в подростковом возрасте / О.Н. Истратова, Л.А. Вапельник // Гуманитарные научные исследования. – 2013. – № 10. – С. 15–18.
19. Кадникова, О.В. Становление феномена выученной беспомощности и его влияние на современное общество / О.В. Кадникова, Н.А. Бабкина // Вектор экономики. – 2019. – № 11. – С. 118–119.
20. Климова, М.О. Особенности регуляции поведения у подростков с личностной беспомощностью: дисс. канд. ... психол. наук: 19.00.13 / М.О. Климова; ФГБОУВО «Челябинский государственный университет». – Челябинск, 2017. – 170 л.
21. Корнеева, С.А. Психологические особенности процессов саморегуляции у подростков с зависимым поведением / С.А. Корнеева, А.В. Локтева // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2015. – № 24. – С. 159–164.
22. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк / Журнал практического психолога. – М.: 2007. – № 3. – С. 93–112.
23. Лактионова, Е.Б. Роль образовательной среды в формировании личностной беспомощности у подростков / Е.Б. Лактионова, С.Ю. Яневская // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2018. – № 187. – С. 95–101.

24. Лифинцев, Д.В. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков / Д.В. Лифинцев, А.Б. Серых, А.А. Лифинцева // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 4. – С. 71–78.
25. Мельникова, Н.Н. Коррекция выученной беспомощности: принципы групповой работы с детьми 9–13 лет / Н.Н. Мельникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сборник научных трудов / под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2016. – Т. 2. – С. 127–134.
26. Мельниченко, В.В. Психолого-психиатрические аспекты феномена выученной беспомощности / В.В. Мельниченко // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2016. – № 2. – С. 73–86.
27. Нижегородцева, Н.В. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции / Н.В. Нижегородцева, С.С. Тарасова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – С. 211–215.
28. Овчаренко, Л.Ю. Проблемы успешности социально-психологической адаптации подростков в современной среде / Л.Ю. Овчаренко // Системная психология и социология. – 2015. – № 1. – С. 44–56.
29. Орлова, М.М. Выбор стратегии психической адаптации и его последствия для личности / М.М. Орлова, Д.В. Орлов // Известия Саратовского университета. – 2007. – № 1. – С. 38–45.
30. Петрова, Н.В. Структура семьи как детерминанта особенностей копинг-стратегий подростков / Н.В. Петрова, З.З. Шахутова, Б.Х. Хамукова // Аллея науки. – 2019. – № 12. – С. 281–284.
31. Рассказова, Е.Н. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.Н. Рассказова, Т.В. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – № 17. – С. – 84–89.
32. Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 2014. – 385 с.
33. Селигман, М. Как научиться оптимизму / М. Селигман. – М.: Вече, 2017. – 432 с.
34. Селигман, М. Ребенок-оптимист: проверенная программа формирования характера / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 334 с.
35. Сманов, Д.А. Когнитивный компонент личностной беспомощности / Д.А. Сманов // International scientific review. – 2018. – № 1. – С. 66–70.
36. Солнцева, Н.В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления: материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному

взаимодействию людей» / Н.В. Солнцева // под редакцией В.Н. Панферова, Е.Ю. Коржовой и др. – СПб.: Издательство НИИРРР, 2011. – С. 174–180.

37. Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С.А. Станибула // Развитие личности. – 2017. – № 3. – С. 195–204.

38. Сумина, Е.В. Формирование личностной беспомощности у детей из полных и неполных семей / Е.В. Сумина // Вестник магистратуры. – 2016. – № 6. – С. 73–76.

39. Сухова, Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е.В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 76–83.

40. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2016. – 512 с.

41. Фоминова, А.Н. Развитие социальных умений и практических навыков детей и подростков / А.Н. Фоминова // Социальная педагогика. – 2014. – № 4. – С. 25–33.

42. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: В 2-х т. Т.2; Пер с нем. / под ред. Цетлин, В.С. Неуспеваемость школьников и ее предупреждение / В.С. Цетлин. – М.: Педагогика, 2007. – 243с.

43. Циринг, Д.А. Влияние детско-родительских отношений на формирование беспомощности у детей (системный подход) / Д.А. Циринг, С.А. Сальева // Психологические проблемы современной семьи: материалы третьей Междунар. конференции: в 2 ч./под общ. ред. А.Г. Лидерса. М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2017. Ч. 2 (2). – 147 с.

44. Циринг, Д.А. Особенности семейных взаимоотношений, детерминирующие формирование личностной беспомощности у подростков / Д.А. Циринг // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 59. – С. 22–33.

45. Циринг, Д.А. Особенности совладающего поведения и психологических защит у подростков с личностной беспомощностью / Д.А. Циринг // Вестник Костромского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 167–172.

46. Циринг, Д.А. Психология выученной беспомощности: учеб. пос. / Д.А. Циринг. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 120 с.

47. Циринг, Д.А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы / Д.А. Циринг // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2005. – № 6. – С. 176–180.

48. Човдырова, Г.С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г.С. Човдырова, О.А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – № 1. – С. 41–47.

49. Шалагинова, К.С. Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности / К.С. Шалагинова, Е.В. Декина, Т.И. Куликова // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – № 2. – С. 38–55.
50. Шиповская, В.В. Беспомощность: теория, эксперименты, практика / В.В. Шиповская. – Краснодар: ИЭиУ МиСС, 2009. – 264 с.
51. Шиповская, В.В. Психологический феномен беспомощности / В.В. Шиповская // Человек. Сообщество. Управление. – № 4. – 2009. – С. 38–53.
52. Янчук, В.А. Консультативно-коррекционная практика: атрибутивная терапия выученной беспомощности / В.А. Янчук // Психологія. – 2001. – № 1. – С. 3–17.
53. Lazarus, R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 1987. – Vol. 1. – P.141–169.
54. Weiner, B. Searching for order in social motivation. Psychological Inquiry. – 1996. – № 7. PP. 11–24.