

УДК 159.922.736.4
Doi: 10.26456/vtspyped/2025.3.034

Анализ современных зарубежных исследований чувства незащитности у подростков

А.Л. Меньщикова, Е.А. Потапова

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет» Минздрава России, г. Санкт-Петербург

В статье обобщаются исследования, проведённые за последние пять лет, посвященные изучению причин, проявлений, а также последствий влияния чувства незащитности на характер становления личности подростков. Полученные результаты свидетельствуют о многокомпонентности изучаемого явления, взаимосвязи индивидуальных, семейных и социально-общественных факторов, влияющих на формирование чувства незащитности у подростков, и подчёркивают необходимость создания целевых систем поддержки для смягчения её последствий и коррекции личностного развития подростков.
Ключевые слова: *подростки, чувство незащитности, психическое здоровье.*

Введение

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и динамичных этапов человеческого развития, характеризующийся интенсивными физическими, эмоциональными и социальными изменениями. Этот период сопровождается не только активным формированием личности, но и множеством внутренних и внешних конфликтов, которые возникают в процессе адаптации к новым условиям и требованиям окружающей среды. Неравномерность развития различных систем организма, а также противоречия между стремлением к самостоятельности и сохраняющейся зависимостью от взрослых создают почву для возникновения чувства незащитности, которое определяется как устойчивое ощущение уязвимости, неуверенности в себе и своих силах, а также страха перед внешними угрозами.

В последние годы проблема чувства незащитности у подростков привлекает всё большее внимание исследователей. Это связано с ростом числа подростков, испытывающих трудности в адаптации к современным социальным и образовательным условиям. В данной статье представлен анализ исследований, проведённых за последние пять лет, которые позволяют составить комплексное представление о природе, причинах и последствиях чувства незащитности у подростков.

Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки эффективных стратегий поддержки подростков, переживающих чувство

беззащитности, с целью предотвращения негативных последствий для их психического здоровья и успешной социализации. В статье также обсуждаются перспективы дальнейших исследований в данной области, направленных на углубление понимания механизмов формирования чувства беззащитности и разработку профилактических программ.

Чувство беззащитности у подростков многими авторами рассматривается с точки зрения психологии развития, теории привязанности и социально-когнитивных концепций. Определение чувства беззащитности у подростков является сложной задачей, требующей учета множества факторов, включая эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты. Анализ научных исследований позволил выделить несколько ключевых подходов к определению данного феномена.

В рамках эмоционально-личностного подхода внимание акцентируется на внутренних переживаниях, связанных с чувством незащищенности и уязвимости у подростков. В данном контексте чувство беззащитности определяется как эмоциональное состояние, характеризующееся тревогой, страхом и неуверенностью в себе. Оно связано с низкой самооценкой, повышенной тревожностью и трудностями в регуляции эмоций. Однако игнорирование внешних факторов, таких как социальное окружение, культурные нормы и семейная динамика, делает данный подход, на наш взгляд, недостаточно комплексным для понимания многогранности феномена.

Социально-психологический подход рассматривает чувство беззащитности как результат взаимодействия подростка с социальной средой. В рамках данной концепции чувство беззащитности возникает в условиях социальной изоляции, буллинга или отсутствия поддержки со стороны сверстников и взрослых. Оно усиливается в ситуациях, когда подросток ощущает себя исключенным из значимых социальных групп или сталкивается с неприятием со стороны социального окружения. Ограничение данного подхода заключается в недооценке индивидуальных особенностей подростка, таких как темперамент, уровень тревожности и когнитивные способности, что ограничивает его применимость в разнообразных контекстах.

В рамках семейного подхода подчеркивается роль семьи в формировании чувства беззащитности у подростков. Чувство беззащитности связывается с нарушением привязанности, отсутствием эмоциональной поддержки со стороны родителей или высоким уровнем семейных конфликтов. Подростки, воспитывающиеся в нестабильной или дисфункциональной семейной среде, чаще испытывают чувство незащищенности. Семейный подход дает представление о влиянии семейной динамики на чувство беззащитности, тем не менее, узкий фокус на семейных факторах не позволяет учитывать влияние сверстников,

школы и индивидуальных характеристик подростка, таких как уровень самооценки и эмоциональной регуляции.

Когнитивно-поведенческий подход фокусируется на когнитивных искажениях и поведенческих паттернах, связанных с чувством незащитности. Представители данного подхода связывают чувство незащитности с негативными когнитивными схемами, такими как склонность к катастрофизации, заниженная оценка своих возможностей и ожидание неудач. Подростки с чувством незащитности часто демонстрируют избегающее поведение и трудности в принятии решений. Ограничение когнитивно-поведенческого подхода заключается в недостаточном учёте эмоциональных, социальных и биологических аспектов, что делает данный подход частичным и неспособным объяснить случаи, когда чувство незащитности связано с внешними угрозами, а не с когнитивными искажениями.

Интегративный подход объединяет различные аспекты чувства незащитности, рассматривая его как многомерный феномен. Чувство незащитности определяется как комплексное состояние, включающее эмоциональные, когнитивные, социальные и семейные компоненты. Оно возникает в результате взаимодействия внутренних (личностных) и внешних (социальных, семейных) факторов. Преимущество данного подхода заключается в учёте многогранности феномена, что позволяет разрабатывать более эффективные диагностические и коррекционные методики. Несмотря на сложность реализации, интегративный подход создаёт основу для междисциплинарного сотрудничества, объединяя усилия психологов, педагогов, социальных работников и родителей, и подходит для применения в различных культурных и социальных контекстах.

Анализ современных исследований показал, что чувство незащитности у подростков может быть определено через призму различных подходов, каждый из которых акцентирует внимание на определенных аспектах этого феномена. Интегративный подход, объединяющий эмоциональные, социальные, семейные и когнитивные факторы, представляется наиболее перспективным для комплексного понимания и диагностики чувства незащитности.

Причины развития чувства незащитности у подростков

Чувство незащитности у подростков является результатом сложного взаимодействия множества факторов, включая индивидуальные, семейные, социальные и культурные аспекты. На основе современных исследований можно выделить следующие ключевые причины развития этого состояния.

К индивидуальным факторам чаще всего относятся такие личностные характеристики: низкая самооценка, эмоциональная нестабильность и проявления перфекционизма.

Исследования показывают, что подростки с заниженной самооценкой чаще испытывают чувство незащитности, так как они склонны недооценивать свои способности и сомневаться в себе [12]. Согласно опубликованным данным, трудности в регуляции эмоций, повышенная тревожность и склонность к негативным эмоциональным состояниям способствуют развитию чувства незащитности [22]. Подростки с плохо развитыми навыками эмоциональной регуляции чаще испытывают неуверенность, поскольку им трудно эффективно справляться со стрессом и негативными эмоциями [7]. Исследования показали, что подростки, стремящиеся к идеалу и боящиеся неудач, чаще чувствуют себя уязвимыми и незащищенными [6].

В рамках индивидуальных факторов могут быть рассмотрены биологические причины, а также возрастные особенности развития подростков.

Пубертатный период сопровождается значительными гормональными изменениями, которые могут влиять на эмоциональную стабильность подростков и способствовать формированию чувства незащитности [16]. Также подростковый возраст характеризуется активным развитием префронтальной коры, что приводит к повышенной эмоциональной чувствительности и трудностям в регуляции эмоций [26].

К семейным причинам возникновения чувства незащитности, как правило, относят нарушение привязанности, высокий уровень конфликтности в семейной системе, авторитарный стиль воспитания и гиперопеку.

Согласно исследованиям, отсутствие надежной эмоциональной связи с родителями или опекунами приводит к чувству незащитности [1]. Подростки, воспитывающиеся в условиях эмоциональной холодности или непоследовательного поведения родителей, чаще испытывают это состояние. Дисфункциональные отношения: постоянные ссоры, развод родителей или насилие в семье создают атмосферу нестабильности, что усиливает чувство незащитности у детей [13]. В тоже время и чрезмерный контроль со стороны родителей лишает подростков возможности развивать у себя такие черты как самостоятельность и уверенность [5]. По мнению ряда исследователей, семейная динамика играет решающую роль в формировании чувства незащитности у подростков [14].

К социальному фактору можно отнести большую группу причин: давление со стороны сверстников, влияние социальных сетей, особенности школьной среды.

Исследования показывают, что подростки, подвергающиеся травле в школе, а также кибербуллингу или исключенные из социальных групп, часто чувствуют себя незащитными и уязвимыми [19, 25]. К чувству незащитности может приводить и стремление соответствовать ожиданиям сверстников, особенно в вопросах внешности, успеваемости

или поведения [18, 20]. Высокие требования к успеваемости, страх перед экзаменами и конкуренция в школе могут вызывать чувство незащищенности, особенно у подростков с низкой уверенностью в своих способностях [10]. Отсутствие поддержки со стороны учителей также может усиливать чувство незащищенности у подростков [9].

Таким образом, давление со стороны общества, связанное с успеваемостью, восприятием своего тела и принятием сверстниками, может способствовать формированию и нарастанию чувства незащищенности у подростков.

К социокультурному фактору, как правило, относят нестабильность социальной среды и влияние культурных норм и стереотипов.

Исследования показывают, что подростки, живущие в условиях экономической нестабильности, политических конфликтов или высокого уровня преступности, чаще испытывают чувство незащищенности [17]. Усиливать чувство незащищенности может и давление, связанное с гендерными ролями, стандартами красоты или успеха, что особенно критично для подростков, которые часто не соответствуют этим ожиданиям [26].

Важно отметить, что влияние перечисленных факторов будет усиливаться при наличии у подростков травматического опыта. Так подростки, пережившие физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, чаще испытывают чувство незащищенности [4, 25]. Такие события как смерть или разлука с близкими людьми могут усилить чувство незащищенности и уязвимости [8].

Последствия формирования чувства незащищенности

Современные исследования связывают данный феномен с повышенным риском развития психических расстройств, нарушением социальной адаптации, академическими проблемами, ухудшением соматического состояния.

Исследования показали, что чувство незащищенности тесно связано с развитием тревожных и депрессивных расстройств. Подростки с высоким уровнем незащищенности чаще испытывают хронический стресс, что повышает риск суицидальных мыслей [23]. Они чаще вовлекаются в рискованные формы поведения, включая употребление психоактивных веществ и самоповреждающее поведение [21]. Подростки с чувством незащищенности склонны к изоляции, избеганию социальных контактов и трудностям в построении доверительных отношений. Это усугубляет их одиночество и снижает уровень социальной поддержки [18]. Чувство незащищенности негативно влияет на мотивацию и когнитивные функции, приводя к снижению успеваемости и школьной дезадаптации [2]. Хроническое чувство незащищенности

может вызывать соматические симптомы, такие как головные боли, нарушения сна и снижение иммунитета [3].

Чувство незащищенности у подростков представляет собой значимый психологический феномен, оказывающий глубокое влияние на их психическое, социальное и физическое здоровье. Современные исследования демонстрируют, что это состояние тесно связано с повышенным риском развития тревожных и депрессивных расстройств, а также с возникновением суицидальных мыслей и рискованного поведения, включая употребление психоактивных веществ и самоповреждения. Подростки, испытывающие чувство незащищенности, часто сталкиваются с социальной изоляцией, избеганием контактов и трудностями в построении доверительных отношений, что усугубляет их одиночество и снижает уровень социальной поддержки. Кроме того, чувство незащищенности негативно влияет на когнитивные функции и мотивацию, приводя к снижению академической успеваемости и школьной дезадаптации. Хроническое ощущение незащищенности также может проявляться в виде соматических симптомов, таких как головные боли, нарушения сна и ослабление иммунитета, что дополнительно ухудшает качество жизни подростков.

Таким образом, чувство незащищенности у подростков является многогранным феноменом, который оказывает долгосрочное негативное воздействие на их развитие и благополучие. Эти данные подчёркивают важность стратегий раннего вмешательства и профилактических мероприятий, направленных на развитие у подростков чувства защищенности и уверенности в себе. Среди наиболее перспективных можно отметить программы, направленные на развитие эмоционального интеллекта подростков, стрессоустойчивости и позитивных отношений со сверстниками [11, 24], а также программы для родителей, направленные на формирование надёжной привязанности, открытого общения и эмоциональную поддержку подростков [15]. Также критически важными являются общественные инициативы, направленные на борьбу с давлением со стороны общества, и меры по борьбе с кибербуллингом, а также повышение осведомлённости о психическом здоровье среди подростков, родителей и педагогов. Анализ имеющихся программ показал, что комплексный подход к профилактике и коррекции чувства незащищенности у подростков является необходимым условием для улучшения их качества жизни и предотвращения долгосрочных негативных последствий.

Заключение

Чувство незащищенности у подростков представляет собой сложный и многогранный феномен, формирующийся под воздействием множества взаимосвязанных факторов. Современные исследования демонстрируют, что для глубокого понимания этой проблемы необходим

комплексный подход, учитывающий как внутренние аспекты, такие как личностные особенности и биологические процессы, так и внешние условия, включая семейные, социальные и культурные контексты. Взаимодействие этих факторов создает уникальную среду, в которой подростки сталкиваются с чувством незащищенности, которое характеризуется устойчивым ощущением уязвимости, неуверенности в себе и страхом перед внешними угрозами что может негативно сказываться на их эмоциональном благополучии и общем развитии.

Чувство беззащитности не только снижает качество жизни подростков, но и повышает риск развития тревожных расстройств, депрессии и других психических проблем. Поэтому понимание механизмов формирования этого феномена и разработка эффективных стратегий его преодоления являются важными задачами для современной психологии и педагогики.

Анализ существующих данных позволяет утверждать, что чувство беззащитности у подростков является не изолированным явлением, а скорее результатом динамического взаимодействия индивидуальных и средовых факторов. Семейные отношения, уровень социальной поддержки, культурные нормы и ценности, а также индивидуальные особенности, такие как уровень тревожности и самооценка, играют ключевую роль в формировании этого состояния. При этом важно учитывать, что подростковый возраст сам по себе является периодом повышенной уязвимости, связанной с активными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Практическая значимость изучения чувства беззащитности у подростков заключается в возможности разработки эффективных стратегий профилактики и поддержки. Результаты исследований могут быть использованы для создания программ, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости подростков, развитие навыков совладания со стрессом и формирование безопасной среды для их личностного роста. Особое внимание следует уделить междисциплинарному подходу, объединяющему усилия психологов, педагогов, социальных работников и родителей. Только совместная работа на всех уровнях позволит минимизировать риски, связанные с чувством беззащитности, и способствовать гармоничному развитию подростков.

Таким образом, дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на углубление понимания механизмов формирования чувства беззащитности: изучение взаимодействия внутренних (личностные особенности, эмоциональная регуляция) и внешних факторов (семья, социальное окружение, культурные нормы); разработку интегративных моделей диагностики, учитывающих многогранность феномена; исследование влияния современных вызовов, таких как кибербуллинг и давление социальных сетей; создание профилактических

программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости; изучение долгосрочных последствий чувства незащищенности для профессиональной и личной жизни.

Особое внимание следует уделить междисциплинарному сотрудничеству, объединяющему усилия психологов, педагогов, социологов и медицинских работников. Это позволит обеспечить комплексный подход к разработке и внедрению практических мер, способствующих созданию благоприятных условий для подростков.

Список литературы

1. Bai J. The Role of Insecure Attachment in Emotional Disorders: From Children to the Elderly // *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2024. V. 51. № 1. P. 125–134. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/51/20240960>
2. Buzzai C., Sorrenti L., Tripiciano F., Orecchio S., Filippello P. School alienation and academic achievement: The role of learned helplessness and mastery orientation // *School Psychology*. 2021. V. 36. № 1. P. 17–23. <https://doi.org/10.1037/SPQ0000413>
3. Ceccarelli C., Prina E., Muneghina O., Jordans M., Barker E.D., Miller K., Acarturk C., Sorsdhal K., Cuijpers P., Lund C., Barbui C., Purgato M. Adverse childhood experiences and global mental health: avenues to reduce the burden of child and adolescent mental disorders // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2022. V. 31. P. e58. <https://doi.org/10.1017/S2045796022000580>
4. Chen X., Shao J., Pu X., Wang Z. Childhood Maltreatment and Adolescents' Peer Victimization: The Effect of Security, School Connectedness and Gender // *Children and Youth Services Review*. 2023. V. 148. P. 106843. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106843>
5. Chen Z. The influence of psychological control in parenting on children // *BCP Social Sciences & Humanities*. 2022. V. 20. P. 91–98. <https://doi.org/10.54691/bcpssh.v20i.2163>
6. de Jonge-Heesen K.W.J., Rasing S.P.A., Vermulst A.A., Engels R.C.M.E., Creemers D.H.M. How to Cope with Perfectionism? Perfectionism as a Risk Factor for Suicidality and the Role of Cognitive Coping in Adolescents // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2021. V. 39. № 2. P. 1–16. <https://doi.org/10.1007/S10942-020-00368-X>
7. Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms // *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 2023. V. 12. № 2. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2.10340>
8. Goldstein M.A., Goldstein M.C. Bereavement and Mortality // *Oxford University Press*. 2024. P. 246–256. <https://doi.org/10.1093/med/9780197640739.003.0016>
9. Guo J., Liu L., Zhao B., Wang D. Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience // *Frontiers in Psychology*. 2020. V. 10. P. 3081. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.03081>
10. Guo R. The relationship between adolescent learning stress and emotional problems, regulatory factors and suggestions for school education // *Journal of*

- Education, Humanities and Social Sciences. 2024. V. 34. P. 39–44. <https://doi.org/10.54097/2kx76d70>
11. Herd T., Kim-Spoon J. A Systematic Review of Associations Between Adverse Peer Experiences and Emotion Regulation in Adolescence // *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2021. V. 24. № 1. P. 141–163. <https://doi.org/10.1007/S10567-020-00337-X>
 12. Jankowiak B., Jaskulska S., Sanz-Barbero B., Waszyńska K., Claire K.D., Bowes N., Silva E., Neves S., Albaladejo-Blázquez N., Pyżalski J., Chmura-Rutkowska I., Vives-Cases C. Will I Like Myself If You Hurt Me? Experiences of Violence and Adolescents' Self-Esteem // *Sustainability*. 2021. V. 13. № 21. P. 11620. <https://doi.org/10.3390/su132111620>
 13. Kim E.K. The Impact of Dysfunctional Families on the Mental Health of Children // *IntechOpen eBooks*. 2023. <https://doi.org/10.5772/intechopen.110565>
 14. Kokkonen P., Athanasopoulou C., Leino-Kilpi H. et al. Adolescents' difficulties, strengths and feelings of insecurity: a cross-sectional descriptive survey in Finland // *Discover Mental Health*. 2023. V. 3. № 17. <https://doi.org/10.1007/s44192-023-00043-4>
 15. Li Z., Sturge-Apple M.L., Liu S., Davies P.T. Parent-adolescent physiological synchrony: Moderating effects of adolescent emotional insecurity // *Psychophysiology*. 2020. V. 57. № 9. P. e13596. <https://doi.org/10.1111/psyp.13596>
 16. Luo D., Dashti S.G., Sawyer S.M., Vijayakumar N. Pubertal hormones and mental health problems in children and adolescents: a systematic review of population-based studies // *EClinicalMedicine*. 2024. V. 76. P. 102828. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102828>
 17. Reid I., Appleby-Arnold S., Brockdorff N., Jakovljević I., Zdravković S. Developing a model of perceptions of security and insecurity in the context of crime // *Psychiatry, Psychology and Law*. 2020. V. 27. № 4. P. 620–636. <https://doi.org/10.1080/13218719.2020.1742235>
 18. Shobur S. Insecure In Adolescent: Study Literature // *International Journal Scientific and Professional*. 2022. V. 1. № 3. P. 160–166. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i3.30>
 19. Surya I., Ming D. Circle Association: A Case Study on Adolescent Insecurity // *Randwick International of Social Science Journal*. 2022. V. 3. № 3. P. 561–575. <https://doi.org/10.47175/rissj.v3i3.498>
 20. Syauqii F. Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis // *Communication & Social Media*. 2023. V. 2. № 2. P. 74–78. <https://doi.org/10.57251/csm.v2i2.978>
 21. Tarigan T., Apsari N.C. Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-injuring behavior by adolescents) // *Focus*. 2022. V. 4. № 2. P. 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
 22. Tull M.T., Vidaña A.G., Betts J.E. Emotion regulation difficulties in PTSD // *Academic Press*. 2020. P. 295–310. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00010-7>
 23. Valente R., Crescenzi-Lanna L. Feeling unsafe as a source of psychological distress in early adolescence // *Social Science & Medicine*. 2022. V. 293. P. 114643. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114643>
 24. Warni I.S., Razzaq A., Putra B.J. Application of individual counseling with cognitive defusion techniques to overcome feelings of insecurity in adolescent

- victims of bullying // Jurnal Konseling Pendidikan Islam. 2024. V. 5. № 2. P. 332–341. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v5i2.155>
25. Xu Y., Ye Y., Zha Y., Zhen R., Zhou X. School bullying victimization and post-traumatic stress symptoms in adolescents: the mediating roles of feelings of insecurity and self-disclosure // BMC Psychology. 2023. V. 11. № 1. P. 31. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01065-x>
26. Young K.S., Sandman C.F., Craske M.G. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression // Brain Sciences. 2019. V. 9. № 4. P. 76. <https://doi.org/10.3390/BRAINSCI9040076>

Об авторах:

МЕНЬЩИКОВА Анна Львовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии с курсами медико-биологических дисциплин и педагогики, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России (194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д.2), e-mail: annam2@yandex.ru

ПОТАПОВА Елена Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психосоматики и психотерапии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России (194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д.2), e-mail: potapova.doc@yandex.ru

Analysis of modern foreign studies of the feeling of insecurity in adolescents

A.L. Menshchikova, E.A. Potapova

Saint Petersburg State Pediatric Medical University
of the Ministry of Health of the Russian Federation, Saint Petersburg

This article summarizes the studies conducted over the past five years devoted to the study of the causes, manifestations, and consequences of the influence of the feeling of helplessness on the nature of the formation of the personality of adolescents. The results obtained indicate the multicomponent nature of the phenomenon under study, the relationship between individual, family, and socio-public factors that influence the formation of a feeling of helplessness in adolescents and emphasize the need to create targeted support systems to mitigate its consequences and correct the personal development of adolescents.

Keywords: *adolescents, feelings of insecurity, mental health.*

Принято в редакцию: 18.03.2025 г.

Подписано в печать: 07.07.2025 г.