

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА НАВЧЕНОЇ
БЕЗПОРАДНОСТІ ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ЗДОБУВАЧІВ
ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 411 групи
Спеціальності 231 Соціальна робота
Освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
Ірина ФУРМАН

Керівник: Світлана КОПИЛОВА, доцентка

Рецензент: Вікторія КАЗІБЕКОВА, доцентка

Херсон-2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Концептуальні засади навченої безпорадності	7
1.2. Чинники формування навченої безпорадності в здобувачів освіти.....	13
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ПІДЛІТКІВ	19
2.1. Методика діагностики ознак навченої безпорадності.....	19
2.2. Шляхи профілактики навченої безпорадності.....	24
2.3. Корекційно-профілактична програма формування у підлітків досвіду подолання труднощів й контролю над ситуацією	30
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ	
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності	
Додаток Б. Опитувальник травмуючих подій	

ВСТУП

Основою багатства кожної країни є людський капітал. У Законі України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007 – 2015 роки» від 09.01.2007 зазначено, що одним із пріоритетів України є прагнення побудувати орієнтоване на інтереси людей, відкрите для всіх і спрямоване на розвиток інформаційне суспільство, в якому кожен міг би створювати і накопичувати інформацію та знання, мати до них вільний доступ, користуватися і обмінюватися ними, щоб надати можливість кожній людині повною мірою реалізувати свій потенціал, сприяючи суспільному і особистому розвитку та підвищуючи якість життя [24, с.10]. Стратегічне значення має розвиток творчої активності молоді.

У Стратегії розвитку державної молодіжної політики до 2020 року підкреслюється важливість удосконалення роботи з основних напрямів реалізації державної молодіжної політики, забезпечення ефективної роботи з молоддю. Це є одною з передумов становлення відкритого суспільства й інтеграції України до світової спільноти [25, с 16]. Актуальними для молоді є створення умов для реалізації творчої активності, але не цьому шляху наявні перешкоди.

Вразливі категорії молоді у більшості випадків не стають успішними у навчанні й професійній діяльності. Причини цього пов'язані не тільки зі станом здоров'я (наприклад інвалідність), соціальним статусом (сирітство), але й через пасивну життєву позицію, страх перед невдачами, невпевненість у своїх силах і можливостях. Така ситуація спостерігається стосовно значної кількості підлітків, яких прийнято розглядати як специфічну соціально-демографічну групу, що характеризується переходом до дорослості. У даному випадку маємо справу з феноменом навченої безпорадності.

Можливість бути успішним у будь-якій діяльності, насамперед, пов'язане зі специфікою особистісної сфери, яка визначається мотивацією творчої діяльності, активною життєвою позицією, сформованістю суб'єктності й самостійності. Розвиток особистості найбільш інтенсивно відбувається у підлітковому віці під впливом соціальних і педагогічних факторів. Водночас, саме в родині й системі освіти існує прихована небезпека деформації процесу соціального становлення особистості. Тому слід відмітити важливу участь соціального працівника у профілактиці таких обставин.

Вивчення природи навченої безпорадності, її психологічної й соціальної сутності необхідні для усунення обмежень у реалізації соціальної активності, подоланні невпевненості й тривожності, розвитку особистісного потенціалу. Дослідженням синдрому навченої безпорадності займалися такі вчені як М. Селігман, С. Майєр, О. Дудник, Т. Дучимінська та інші. Цей феномен розглядається у науковій літературі під різними термінологічними позначеннями: «навчена безпомічність» (С.Горбачов), «навчена безпорадність» (Т.Клібайс), «набута безпорадність» (Д.Приходько), «особистісна безпорадність» (Т.Дучимінська). Дослідженню особливостей навченої безпорадності у дітей шкільного віку присвятили свої наукові праці О. Демчук, М. Міщенко, А. Лук'янчук. Аспект профілактики навченої безпорадності отримав висвітлення у роботах М.Батуріна, В.Харитонова.

З урахуванням актуальності й недостатньої розробки нами обрана тема дослідження: «Соціально-педагогічна профілактика навченої безпорадності вразливих категорій учнів».

Мета дослідження: розробити модель профілактики навченої безпорадності вразливих категорій учнів у загальноосвітній школі.

Завдання дослідження:

- 1) виявити сутність і ознаки навченої безпорадності підлітків;

- 2) проаналізувати й систематизувати фактори виникнення навченої безпорадності у підлітковому віці;
- 3) узагальнити методичні підходи до здійснення діагностики синдрому навченої безпорадності у підлітків;
- 4) розробити корекційно-профілактичну програму формування у підлітків досвіду подолання труднощів й контролю над ситуацією.

Об'єкт дослідження: процес виникнення навченої безпорадності особистості.

Предмет дослідження: технологія соціально-педагогічної профілактики навченої безпорадності вразливих категорій підлітків в загальноосвітній школі.

Методи дослідження: аналіз науково-теоретичних джерел для уточнення сутності навченої безпорадності й виявлення ознак даного стану; метод аналізу факторів – для виявлення причин та умов, що зумовлюють виникнення навченої безпорадності особистості в підлітковому віці; узагальнення досвіду – для систематизації методик діагностики синдрому навченої безпорадності; моделювання – для розробки корекційно-профілактичної програми.

Практичне значення роботи полягає в узагальненні методичних підходів до здійснення діагностики синдрому навченої безпорадності у підлітків, у розробці корекційно-профілактичної програму формування у підлітків досвіду подолання труднощів й контролю над ситуацією. Запропоновані матеріали можуть бути використані психологами й соціальними педагогами школи з метою усунення обмежень розвитку творчого потенціалу підлітків.

Апробація результатів роботи. Матеріали дослідження обговорювались на засіданні кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології (протокол від 19.10.2021р. №4), та засіданні кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 14.03.2022р. № 8 та протокол від 04.04.2022р. № 9).

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, п'яти підрозділів, висновків та списку використаних джерел, який містить 41 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуальні засади навченої безпорадності

Безпорадність може виникнути в будь-якої людини, дитини чи підлітка, тому і важливо зрозуміти, які можуть бути причини, що дає поштовх для розвитку безпорадності. Дослідження синдрому навченої безпорадності є актуальним та важливим питанням сьогодення. Важливо зрозуміти, що діти з цим синдромом не можуть бути частиною соціуму, вони бояться виявити ініціативу, ведуть пасивно в соціумі, що буде мати свої наслідки в майбутньому.

Ризику набуття безпорадності у найбільшій мірі підлягають діти, які належать до категорії «вразливих». Це так звані «діти групи ризику» [10, с 127].

«Теорія навченої (набутої, придбаної) безпорадності (learned helplessness, англ.) як в біхевіористському, так і в когнітивному варіанті розглядає цей психологічний феномен як стан, який виникає як реакція на негативні, травмуючі події» [11, с. 34]. З психологічної точки зору навчена безпорадність розглядається як психологічний стан людини. Батурін Н. вказує, що «навчена безпорадність – стан тривалої пасивності в окремих ситуаціях, що виникає в результаті систематичних невдач, непереборних перешкод; має тенденцію до генералізації – поширення на суміжні види діяльності» [5, с.50].

Навчена безпорадність (англ. learned helplessness) за Селігманом розглядається як стан людини або тварини, у якому індивід не робить спроб для поліпшення свого становища (не намагається уникнути негативних стимулів або отримати позитивні), хоча має таку можливість.

У Медичній енциклопедії надається таке визначення цьому явищу: «Безпорадність (безпорадний стан) – стан, при якому людина не може самостійно здійснювати активні заходи, що забезпечують її існування або оберігають її життя, здоров'я та гідність [36, с 145].

Як зазначає психолог Лука Новак, «набута безпорадність – це пасивна реакція та підпорядкування неприємним ситуаціям. Таким чином, люди, які страждають на неї, не мають наміру усувати подразники, які викликають у них дискомфорт або труднощі».

У всіх визначеннях ми простежуємо, що ознаками безпорадності в поданих визначеннях є те, що людина не здійснює ніяких активних дій для поліпшення власного життя, хоча й має таку можливість. У даній роботі я буду дотримуватися визначення безпорадності, яке запропоноване М.Селігманом. [40, с. 22]

За В.М Поповим поширеними типами поведінки при навченій безпорадності є: «безглузда метушня, створення ілюзії активності, яка не веде до результатів; повна відмова від діяльності, тобто апатія, втрата інтересу, одним словом капітуляція; стан загальмованості, абсолютне нерозуміння того, що відбувається, ступор; агресія; актуалізація іншої діяльності, наприклад, замість подолання проблем у відносинах виникає потреба в тому, щоб з'їсти щось смачне» [5, с. 25].

Дослідники виділяють такі ознаки навченої безпорадності у дітей: низька самооцінка, пасивність, погана мотивація, відсутність зусиль, розчарування, зволікання [5, с 19].

Характерними для підлітків з безпорадністю являються зовнішні вияви цього стану: почуття байдужості до змін ситуацій та до оточуючих її людей; незацікавленість справами в колективі; наявність пасивної позиції у спілкуванні та взаємодії з однолітками та дорослими; низька активність в навчанні та безініціативність і діяльності; відсутність хобі або інтересів.

Безпорадність може проявитися також у замкнутості людини, емоційній нестійкості, стан збудливості, відчуття страху перед новим, схильності відчувати провину, фрустрації, достатньо низькій самооцінці, відсутності захопленості якоюсь цікавою справою, відчуттям байдужості та пасивності в її діяльності.

Т. Титаренко було визначено найбільш інформативні фактори безпорадності: емоційно-песимістичне сприйняття; інтернально-тривожна підпорядкованість, мотивація уникнення суб'єктивного контролю. Перший фактор об'єднав в собі складові емоційного (нестійкість, розслабленість, підозрілість, емоційна замкнутість) та когнітивного (розвинута уява, песимістичний атрибутивний стиль) компонентів навченої безпорадності. Другий фактор пов'язаний із емоційними (низька відповідність поведінки нормам, тривожність та боязкість на рівні підсвідомості) і мотиваційними (загальна інтернальність, інтернальність в конкретній галузі досягнень, потреба у досягненні на низькому рівні, неактивність мотивації до змагань, конформізм, підпорядкованість) складовими. Третій фактор логічно сформувавши мотиваційні характеристики навченої безпорадності: це схильність до інтернальності діяльності, у виробничих відносинах, відомо мотив уникнення в оцінці рівня у людини домагань та прагнення до уникнення життєвих невдач [17, с. 152-154].

Н.В. Солнцева вважає, що стан навченої безпомічності пов'язаний з труднощами: постановки мети («нічого не хочу», «не знаю що вибрати»); ініціювання дії («важко почати», «потім», «не зараз», «хотілося б, але»); підтримки початкового наміру («я передумав», «стало не цікаво»); подолання перешкод («я не припускав, що буде так важко») [27, с. 59].

Велику вірогідність набуття стану навченої безпорадності мають діти групи ризику (вразливі категорії дітей). Це пов'язане з фактором соціальної підтримки. На думку Дж. Енджел (1967), розвитку

психосоматичного захворювання після емоційного стресу сприяє стан безпорадності, коли все навколишнє сприймається як небезпечне і не доставляє задоволення, а сама людина відчуває себе покинутою. У той же час, якщо індивіда оточує така соціальна середовище, яка розділяє його оцінки й думки і де він може завжди знайти емоційну підтримку, то ймовірність патологічного впливу емоційного стресу на соматичну сферу зменшується (Каплан І., 1974). Тому соціальну підтримку можна розглядати як соціально-психологічний механізм, який пом'якшує негативні наслідки стресу (Дін А., Лін Н., 1977) [30, с. 83]. Для людини наявність соціальних зв'язків настільки важлива, що одна вже їх відсутність або недостатність може розглядатися в якості самостійних причин стресу (Хендерсон С., 1981) [11, с. 76].

В енциклопедичному словнику з психології та педагогіки вразливість - (англ. vulnerability) визначається як: 1) ранимість, підвищена чутливість навіть до повсякденних психотравмуючих ситуацій; 2) внутрішні чинники, які посилюють ефект впливу ризиків [20, с. 48]. У технічній сфері вразливість тлумачиться як внутрішні властивості об'єкта, що створюють сприйнятливості до впливу джерела ризику, що може призвести до якогось наслідку [23, с. 34].

Л.В.Мардахаєв дає таке визначення: «група ризику – група, члени якої вразливі або можуть зазнати шкоди від певних соціальних обставин або впливів навколишнього середовища. Наприклад: багатодітні, неповні сім'ї; сім'ї, які мають дітей-інвалідів; діти, залишені без опіки батьків. З соціально-педагогічної точки зору групою ризику може бути така, члени якої характеризуються поведінкою, що має асоціальний характер, не відповідає вимогам суспільства» [21, с. 43].

На думку І.В.Козубовської, І.І.Миговича групи ризику – це прошарки населення, що мають більшу, ніж у населення в середньому, потрапляти під вплив медичних, економічних, соціальних факторів [20, с. 64].

Л.Я.Олефіренко вважає, що діти групи ризику – це категорії дітей, які з урахуванням особливих обставин свого життя більше ніж інші категорії піддаються негативним впливам з боку суспільства (його кримінальних елементів), що стає причиною дезадаптації неповнолітніх [7, с. 24]. Наведене визначення вважаємо найбільш прийнятним для розуміння поняття «діти групи ризику».

Термін ризик також має значення можливості, більшої ймовірності чого-небудь, як правило, негативного або небажаного, того, що може відбутися або не відбутися. Коли мова йде про дітей груп ризику, зазвичай мають на увазі, що такі діти знаходяться під впливом небажаних факторів, що можуть негативно вплинути на дитину залежно від умов. Тобто мова йде фактично про дві сторони ризику: а) як ризик для суспільства з боку дітей даної категорії; б) як ризик для дитини, тобто ймовірність втрати власне життя або здоров'я, нормальних умови для повного та правильного розвитку [13, с 26].

Далі проаналізуємо фактори ризику потрапляння дітей до категорії вразливих. У великому тлумачному словнику сучасної української мови фактор ризику визначається як обставина, яка сприяє виникненню небезпечної ситуації (ризик), наприклад, фактор, що збільшує можливість виникнення певного захворювання, ризику дефолту, девальвації [22, с. 86].

Розрізняються загалом такі основні групи факторів ризику: соціальні, педагогічні (як особливий вид соціальних), психофізичні.

У іншому підході виділяють такі фактори:

- соціально-економічні (багатодітні та неповні сім'ї, неповнолітні батьки, сім'ї, що ведуть аморальний спосіб життя, безробітні родини; непристосованість до суспільного життя.
- психологічні (відторгнення соціального середовища, неможливість прийняти себе, невротичні реакції та емоційна нестійкість в різних життєвих ситуаціях, неуспіх різного роду в діяльності та соціальній

- адаптації, труднощі у спілкуванні або у взаємодії з однолітками тощо);
- педагогічні (невідповідність змісту програмам закладу освіти та умовам, і яких навчаються діти з психофізичними особливостям; темп психічного розвитку і навчання дітей; співвідношення позитивних і негативних оцінок, невпевненість у діяльності та незацікавленість навчанням, закритість для позитивного досвіду на рівні підсвідомості);
 - медико-біологічні (стан здоров'я та спадкові фактори, уроджені властивості, порушення в розвитку як фізичному так і психологічному, умови, в яких дитина народилась, захворювання матері та спосіб її життя, травми внутрішньоутробного розвитку під час вагітності) [7, с 45].

До категорії груп ризику науковці включають різні групи дітей. Так, І.Д.Зверева вважає, що такими є: діти, що мають проблеми в розвитку без чітко вираженої клініко-патологічної характеристики; діти, без піклування батьків через певні обставини; діти з неблагополучних сімей або асоціальних родин; діти з сімей, яким потрібна соціально-економічна допомога і соціально-психологічна підтримка; діти, з соціальною або психолого-педагогічною дезадаптацією.

І. Д. Зверева, Г.М. Лактіонова запропонували таку типологізацію груп ризику: діти-інваліди, діти з неповних родин, діти з малозабезпечених родин «діти вулиці», кинуті діти, діти-утікачі, діти-сироти, діти, які страждають на алкоголізм, токсикоманію, наркоманію, діти-злочинці, діти, які зазнали насильство, діти девіантної поведінки і т. ін. [1, с 67]. Ці категорії дітей є вразливими, вони легше піддаються впливу однолітків, часто залежні від думки інших, можуть ставати жертвами булінгу та будь-якого цькування зі сторони інших дітей, більш емоційно нестійкі [11, с 52]. Можна припустити, що саме ці категорії дітей мають найбільший ризик розвитку безпорадності.

Таким чином, аналіз наведених в підрозділі визначень дозволив встановити, що діти групи ризику є більш вразливими стосовно розвитку стану безпорадності. Синдром набутої безпорадності визначає здатність дитини до змін власного життя в кращу сторону, актуалізацію наявних ресурсів. Боязнь та відсутність прагнення змінювати своє життя є ознакою навченої безпорадності.

1.2. Чинники формування навченої безпорадності в учнів школи

Як і в більшості хвороб, з якими стикається людина чи дитина, виникнення навченої безпорадності пов'язане з дією специфічних чинників (причин і умов). Вони поділяються на зовнішні та внутрішні чинники безпорадності [8, с 98]. Розуміння причини і умов виникнення стану навченої безпорадності є важливим для забезпечення профілактики даного процесу.

Коли діти потребують допомоги, але ніхто їм на допомогу не приходить, в них може з'явитися відчуття безсилля, неможливості зміни становища, в якому вони опинилися. Так як діти ще з малечку покладаються на батьків через те, що вони своїми силами багато речей зробити не можуть. Так як вони знають і чекають на допомогу, коли вони її не отримують це впливає на їх психологічний та емоційний стан [34, с. 39]

Проведені психологом Юліусом Лантухом експерименти з вивчення факторів безпорадності переконали, що цей синдром може виникнути у будь-якої людини, незалежно від віку та життєвих обставин. Причинами можуть бути: тривала хвороба; частковий або повний параліч; відбування покарання в тюрмі; рабство або полон; безробіття, відмови потенційних роботодавців без пояснення причин;

безпосередній керівник, чоловік, який в спілкуванні керується своїм настроєм; серйозні травми, які позбавляють активності [17, с. 34].

До цього можемо віднести переживання, які в свою чергу підсилюють почуття безнадійності та безпорадності. Це може призвести до того, що в подальшому житті врешті-решт може виникнути відчуття, що ніщо не можна зробити для того, щоб змінити своє життя та вирішити проблеми [24, с 21].

Уперше на феномен безпорадності звернув увагу І. П. Павлов, який проводив експерименти з тваринами (собаками) з метою формування у тих певних умовних рефлексів. Науковець заявив, що, якщо на протязі деякого часу давати тварині, що знаходиться на прив'язі, невеликі удари струмом, то через певний відрізок часу собака більше не робитиме спроби вирватися і не відновить їх тоді, коли ланцюг, який її утримує, зняти. І.П.Павлов прийшов до висновку, що собака в такий ситуації набуває навчену безпорадність. Але на той час дослідження безпорадної поведінки не отримали очікуваного продовження [22, с. 69]. Соціально-психологічні дослідження проявів безпорадної поведінки були поновлені в Сполучених Штатах Америки лише через двадцять років після здійснених І.П. Павловим спостережень [22, с. 34].

Було також встановлено, що безпорадність у людини частіше виникає, коли на фундаменті отриманого досвіду людина, здійснюючи спроби для самостійного вирішення проблеми, не отримує бажаний результат. Саме одним із факторів появи у людини навченої безпорадності є і те, що випробувані різні можливі та доступні людині способи дій в ситуації, але все одно вона не змогла вирішити актуальну проблему [14, с 2].

Ще однією умовою, що може сприяти безпорадній поведінці, є не поліпшення, а, навпаки, погіршення самої ситуації в результаті вжитих людиною дій. Тоді вона приходить до висновку; що краще чекати і

нічого не робити, ніж на шкоду самій собі пробувати вирішити проблему, що виникла.

В.В.Шиповська виділяє внутрішні і зовнішні умови виникнення безпорадності. До числа внутрішніх належать: висока тривожність, низька самооцінка, підвищений рівень невротизації, використання непродуктивних копінг-стратегій. Зовнішніми умовами виникнення навченої безпорадності є: складні ситуації, для яких характерний високий стресовий вплив, негатива зміна особистісного статусу, невизначеність наслідків; одночасно спостерігається брак особистісних ресурсів та досвіду вирішення проблем [37 с. 129]. Навіть нетривалого періоду втрати контролю над ситуаціями життя достатньо для того, щоб ситуативне відчуття безпорадності почало перетворюватись на стійку особистісну властивість.

Науковці виділяють ситуаційні й індивідуально-психологічні фактори виникнення синдрому навченої безпорадності. До цього переліку, на нашу думку, доцільно додати педагогічні фактори.

Т.В.Клібайс підкреслює, що безпорадність викликається неконтрольованістю і непередбачуваністю подій у зовнішньому світі [19, с.190].

Провідне значення у становленні навченої безпорадності має емоційний компонент, який має тісний зв'язок із впливом ситуаційних факторів. Він обов'язково має бути врахований у профілактичній роботі. За М.Селігманом причинами виникнення навченої безпорадності є досвід переживання несприятливих подій, відсутність можливості їх контролювати. Через фіксацію негативних емоцій з'являється тенденція перенесення негативного досвіду, придбаного в одній ситуації, на інші ситуації. Спостерігається явище генералізації. Негативний вплив також здійснює досвід спостереження на поведінкою безпорадних людей. [40, с. 23]

Д.В.Жуков приходять до висновку, що навчена безпорадність

формується за допомогою непередбачуваного стресорного впливу. Вплив ірраціоналізації позбавляє життєвої енергії, робить людину легко керованою, придушує її волю, прагнення до самостійності й схильність до роздумів. Створення неконтрольованої ситуації, яка викликає хронічний стрес, з великою ймовірністю приводить до формування навченої безпорадності. Саме тому неконтрольованість застосовується як засіб маніпуляції поведінкою іншої людини. Через непередбачуваність впливу негативні емоції виникають безсистемно, а не служать реакцією на конкретні форми поведінки. Через відсутність будь-якого причинно-наслідкового зв'язку між поведінкою людини та неприємним для неї впливом стає умовою того, що ситуація перетворюється на неконтрольовану [4, с. 75].

Психологинею Олесею Шевчук висунуте припущення, що безпорадна поведінка людини може з'являтися з двох основних груп причин. Ситуаційними причинами можуть бути такі:

- виникнення обстановки, в якій людина не в змозі знайти задовільний вихід із ситуації;
- виникнення ситуації, в якій людина не може розібратися, хоча ця ситуація потенційно містить у собі можливість виходу з неї;
- виникнення ситуації, яка веде або відволікає людину від правильного вирішення проблеми, заводячи в тупик;
- непередбачуваність і мінливість самої ситуації, її перетворення таким чином, що в ній виявляється важко або взагалі неможливо прийняти якесь певне рішення [15, с 46].

Серед індивідуально-психологічних детермінант безпорадної поведінки людини М.Селігман виділив наступні:

- переважає мотив уникнення невдачі, ніж мотив досягнення успіху в житті (коли людина буде всіляко уникати можливість невдачі через це вона може навіть не спробувати щось зробити);
- занижений рівень домагань та притаманна низька самооцінка ;

- підвищений рівень тривожності;
- невпевненість;
- відсутнє бажання та прагнення знайти вихід із ситуації, що склалася;
- невдачі в минулому в різного типу ситуаціях (невдалий досвід в подібних ситуаціях) [2, с. 203].

Деякі дослідники пов'язують безпорадність із каузальною атрибуцією, яка має когнітивний зміст. Спочатку каузальна атрибуція визначалась як пояснення людиною причин поведінки інших. З урахуванням включення самосприйняття у сферу соціальної перцепції, каузальна атрибуції стала пов'язуватись з поясненням людиною причин власної поведінки. Песимістичний атрибутивний стиль є фактором розвитку особистісної безпорадності [16, с. 83]. Одночасно він може бути розглянутий і як її ознака.

У когнітивній психології було доведено, що стилі пояснення причин вчинків (позитивних і негативних), є невід'ємною частиною мотивації. Вони здійснюють вплив на результати людської поведінки. Теорія каузальної атрибуції базується на положеннях: 1) людина прагне до причинного пояснення значущих для неї фрагментів її власної поведінки і поведінки інших; 2) такі пояснення підпорядковані закономірностям; 3) причини пояснення суттєво впливають на емоції й поведінку самої людини.

Педагогічні фактори пов'язані з помилками, яких припускають батьки й педагоги при здійсненні оцінки поведінки дитини. С.С.Занюк обґрунтовує роль виховних стратегій у виникненні почуття безпорадності. Слід уточнити, що мова йде про ті негативні оцінки, які часто повторюються й приводять до зниження самооцінки. На цьому підґрунті швидко розвивається почуття безпорадності, власного безсилля, втрати контролю над ситуацією. Особливо небезпечним є порівняння низьких успіхів дитини зі значно вищими результатами іншої дитини. У цій ситуації дитина відчуває себе аутсайдером. Якщо навіть

учитель таке ставлення відкрито не декларує, але воно виявляється у стосунках із учнем, у стилі спілкування з ним, невербальних засобах. [18, с.65] Оцінювання з боку оточуючих людей здійснює потужний інформаційний вплив, який у більшості випадків має невербальну форму. Результат цього впливу зосереджується у сфері несвідомого.

С.С.Занюк «навченою» вважає безпорадність, що сформована через специфічне причинне пояснення ситуацій неуспіху, які багаторазово повторюються. Це пояснення підліток спочатку отримує від батьків, потім – від учителів, а у подальшому – від ровесників. Тим самим він поступово звикає до неуспіху. Дорослі мають уникати посилення на зовнішні фактори для пояснення неуспіхів дитини [16, с. 79].

Таким чином, виникнення синдрому навченої безпорадності пов'язане з дією сукупності факторів. До їх числа можуть бути віднесені ситуаційні (непередбачуваний стресорний вплив, неконтрольованість ситуації, ірраціоналізація, емоційна реакція), індивідуально-психологічні (переважання мотиву уникнення невдач, занижений рівень домагань, підвищений рівень тривожності, атрибутивний стиль, неадекватність самооцінки тощо), педагогічні (характер оцінювання дій дитини, причинне пояснення ситуацій неуспіху, яке застосовується дорослими). Навчена безпорадність пов'язана не тільки із судженнями та оцінками, а й з емоційними переживаннями тих чи інших результатів діяльності.

РОЗДІЛ 2

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика діагностики ознак навченої безпорадності

Діагностика синдрому навченої безпорадності є достатньо складним процесом. Доводиться констатувати, що на сьогоднішній день не існує спеціальних методик, які були призначені безпосередньо для цього завдання. Діагностична процедура ґрунтується на основі ряду теоретичних положень, які дають можливість виокремити базові показники.

Наприклад, для діагностики синдрому навченої безпорадності використовуються показники атрибутивного стилю, депресії та тривожності і що не менш важливе – самооцінки [3, с 41].

Для діагностики атрибутивного стилю, який був описаний М.Селігманом і його колегами, було розроблено три методики:

- опитувальник атрибутивного стилю (для дітей 8-12 років) – CASQ (N. Kaslow, M. Seligman, R. Tanenbaum);
- опитувальник атрибутивного стилю (для дорослих) – ASQ (L. Abramson, C. von Baeyer, G. Metalsky, C. Peterson, M. Seligman A. Semmel);
- методика контент-аналізу вербальних пояснень – CAVE

До складу методики CASQ входить 48 пунктів. Кожен пункт являє собою своєрідну гіпотетичну подію і два вірогідних пояснення того, чому ця подія сталася. Половина подій у вказаному опитувальнику позитивні за своїм змістом, а інша половина – негативні. Автори цих теорій для характеристики атрибутивного стилю виділили три параметри: персоналізація, стійкість і генералізація [39, с 183].

Оскільки цей стиль можна охарактеризувати за вказаними параметрами окремо як для хороших подій так і окремо для поганих, то автори методики виділяють шість категорій: «категорії персоналізації, стійкості і генералізації для поганих подій і персоналізації, стійкості і генералізації для хороших подій» Можливі також різні поєднання перелічених параметрів атрибуції. Два з них були названі як оптимістичного/песимістичного атрибутивного стилю.

Шість вихідних категорій були доповнені ще 4 похідними показниками: 1) «показник надії» (показник безнадійності) – сума показників «стійкість поганого» і «генералізація поганого» – характеризує стійкість і глобальність поганих подій в уявленні дитини, 2) «сума хорошого – сума показників з трьох параметрів щодо хороших подій, 3) «сума поганого» – сума показників з трьох параметрів для поганих подій, 4) різниця цих сум [38, с. 127-130].

Для діагностики атрибутивного стилю в підлітковому віці також може бути використана методика «Тест на оптимізм», яка є адаптованим варіантом опитувальника АБС, запропонована М. Селігманом і колегами. Адаптація була проведена Л. М. Рудіним. Конструкт самої методики є аналогічний конструкту опитувальника ОСАД. Респондентам пропонується уявити, що певні події відбуваються з ними. Вони мають обрати, яке з наведених двох пояснень найкраще описує, чому саме ця подія могла статися.

Одним із показників, що може свідчити про наявність синдрому безпорадності, є рівень депресії. Мартін Селігман, який є родоначальником теорії вивченої безпорадності, у дослідженнях на дитячих і дорослих вибірках використовує його поряд з показниками атрибутивного стилю. Показник депресії приймається як один із головних для діагностики особистісної безпорадності. Психогенна депресія є наслідком, і неминучим наслідком безпорадності [41, с. 62].

Депресія може діагностуватися не тільки як стан, а як ймовірна характеристика особистості. Також відомо, що депресія має досить високий ступінь ймовірності повторення. Тому, коли діагностується підвищений рівень депресії можна вважати, що це є ознакою хронічного стану людини. Якщо ж наявність цього стану поєднується з деякими іншими ознаками безпорадності, то правильно буде вважати, що депресивність є не випадковою у такого випробуваного, а виникає внаслідок певних особистісних особливостей. Поєднуючись і взаємодіючи вони й утворюють особистісну безпорадність у людини.

Високі показники депресивного стану вказують не на знижений настрій у зв'язку пережитим, а на особистісні особливості на кшталт схильності до переживання невдач, до хвилювань, наприклад, до підвищеного почуття провини з певним ставленням до своїх недоліків і невпевненістю в собі.

Ще однією особистісною особливістю, яку логічно пов'язують з безпорадністю, є тривожність. Підвищений рівень особистісної тривожності є одним із багатьох факторів, що врешті-решт приведе до виникнення безпорадності. Тому логічно було припустити, що цей показник входить у певний симптомокомплекс особистісної безпорадності [10, с 387].

Для діагностики симптомів депресії і тривожності може бути використаний «Дитячий опитувальник неврозів», який було розроблено в 1992 році в Донецькому державному університеті вченим В. В. Седневим. Його методика призначена для обстеження дітей шкільного віку, але не тільки з клінічно конкретною патологією, а й для виявлення субклінічних, донозологических феноменів, які є скоріш факторами ризику при формуванні прикордонних нервово-психічних / психосоматичних розладів. Твердження тесту-опитувальника систематизовані в основних формах прояву невротичних розладів у дітей, як які включають шість показників: депресія, астения, порушення

поведінки, вегетативні розлади, порушення сну в різних проявах, тривога. Опитувальник містить шкалу щирості, яка в свою чергу дозволяє не враховувати результати, що є недостовірними або сумнівними для висновків [8, с 73].

Методика вміщує в собі 41 твердження, з яким випробуваний повинен погодитися або ні. Шкала депресії налічує 20 тверджень, що описують загальні прояви депресивних розладів. Симптоми депресії, описувані твердженнями шкали, полягають в такому: поєднання зниження життєвого тону, сповільненості темпу мислення у дитини, рухової активності, низької самооцінки, пригніченості, безвиході, уваги, що залучається через зовнішні стимули. На перший план виступають різного типу порушення вегетативної регуляції. Частіше це депресивні розлади, які проявляються через погіршення успішності. Шкала тривоги містить 10 тверджень, які описують загальний стан стосовно емоційного переживання, також описується очікування неблагополуччя, передчуття загрози, яке теж вважається початковим етапом у формуванні невротичних порушень [15, с 39-40].

Для діагностики рівня депресії в підлітків і юнаків може бути використана Шкала депресії, яка адаптована Т. І. Балашовою. Опитувальник розроблено для диференціальної діагностики станів депресії та станів, які є близькими до депресії, для використання зі скринінг-діагностики при будь-яких масових дослідженнях, Шкала включає 20 тверджень.

Для діагностики рівня тривожності у юнаків та підлітків може бути використана Шкала особистісних проявів тривоги. Твердження з тесту даної шкали спочатку входили до складу ММРІ як додаткова шкала. Опитувальник був адаптований Т. А. Немчіновим та доповнений ще однією шкалою – шкалою брехні В. Г. Норакидзе. Опитувальник містить 60 тверджень, які передбачають відповіді «так» чи «ні» на питання.

Методика визначення самооцінки (С. А. Будассі) містить перелік з 13 факторів особистості. На першому етапі пропонується розділити ці якості за значущістю для дитини. На другому етапі підлітку пропонується проранжувати дані якості за ступенем їх вираженості у випробовуваних. На основі зібраних даних розраховується коефіцієнт рангової кореляції ім. Спірмена.

На думку науковців, навчена безпорадність діагностується при поєднанні песимістичного атрибутивного стилю, депресивності та підвищеного рівня тривожності, а також низькій самооцінці. Самостійність дитини діагностується за оптимістичним атрибутивним стилем, нормальним рівнем тривожності, відсутністю депресивності в будь-якому з проявів, адекватною або не сильно завищеною самооцінкою [23, с. 56-58].

Наявність навченої безпорадності можна досить легко визначити на основі слів - маркерів, що вживаються в мові. До них належать:

- «Не можу» (звернутись про допомогу, відмовити, знайти друга, побудувати нормальні відносини, змінити поведінку тощо);
- «Не хочу» (вивчити важкий предмет, змінити спосіб свого життя, вирішити тривалий конфлікт і т.д.);
- «Завжди» («нервую» або «спалахую» через дрібниці, спізнююся на заняття, щось втрачаю);
- «Ніколи» (не можу вчасно виконати завдання, прийти на зустріч, не наважусь попросити про допомогу, не зможу впоратися з цією проблемою і т.д.);
- «Усе марно» (годі й намагатися, ніколи - ні у кого - нічого в цій ситуації не виходило, і я навіть не буду намагатись пробували це зробити ...);
- «У нашій родині всі такі» (сімейні оцінки щодо здібностей до наук, про долю, що не склалася) [31, с. 73].

За цими словами ховається відсутність позитивного досвіду,

невіра у власні сили, тривога і страх невдачі, відсутність позитивного прогнозу і невіра в те, що рішення ситуації можливе. Усвідомлення, що «Я не можу щось зробити» пов'язане з переживанням того, що «Я - поганий, слабкий, невдаха», що характеризує дискомфорт. Звідси відбувається трансформація «Я не можу» в «Я не хочу» або «Це не моє». Наведені вище словосполучення допоможуть виявити ознаки навченої безпорадності у процесі спостереження за підлітками.

Таким чином, основними показниками навченої безпорадності є: атрибутивний стиль, рівень депресії, рівень тривожності, характер самооцінки. Вони відображають психологічний аспект відповідного стану. Для його діагностики застосовуються стандартизовані опитувальники. Аналіз показав, що для підлітків розроблені адаптовані шкали для оцінки відповідних показників.

2.2 Шляхи профілактики навченої безпорадності

Шляхи профілактики навченої безпорадності напряду залежать від факторів, які зумовлюють виникнення синдрому навченої безпорадності. На основі знання зазначених факторів і розробляються шляхи профілактики стану безпорадності. Мова може йти про первинну, вторинну й третинну профілактику. При здійсненні вторинної профілактики головна увага зосереджується на дітях групи ризику. Категорії таких дітей були проаналізовані у першому розділі.

У зарубіжній психології існує низка підходів спрямованих на подолання негативних наслідків, що виникли або можуть виникнути внаслідок невдачі і також спрямовані на профілактику та протидію безпорадності. Вони безпосередньо пов'язані з розвитком людських ресурсів – конкретних якостей, правильно підібраних стратегій поведінки, а також певних дій, щоб володіти ситуацією. [36, с. 53]

Є декілька різних підходів спрямованих на профілактику виникнення безпорадності.

Перший підхід доречно використати для розробки корекційних програм. Цей підхід свого часу описаний вченим Дж. Торнтоном та Г.Пауеллом; він пов'язаний із експериментально сформованою безпорадністю, симптоми якої неочікувано швидко почали зникати, коли людям, що брали участь в досліджах, повідомили про умови експерименту. Також їм було доведено до відома, що неприємного впливу можливо уникнути, якщо досліджуваний контролюватиме негативні події. Схожі експерименти були проведені П. Коллером та Р. Капланом, які, в свою чергу, змогли довести, щоб створити найпростіший імунітет проти наслідків експериментально сформованої безпорадності їм достатньо просто все роз'яснити і бажаний результат буде отриманий [3, с. 28].

Другий підхід був розроблений Керол Двек. Він полягає у навчанні людини (дитини) певному стилю атрибутивної поведінки. Люди, у яких виявлені симптоми безпорадності, виявили схильність до пояснення своїх як успіхів, так і невдач тим, що в них відсутні необхідні здібності, а не тим, що людина мало приклала до справи зусиль. К.Двек проводила заняття за низкою розроблених програм з групами дітей 8-13 років.

Умовою занять було те, що діти, які займались за першою програмою, час від часу зазнавали невдач, але дітей змушували відчувати відповідальність за ці невдачі, пояснювали все це тим, що недостатньо з їхнього боку прикладених зусиль. Особливістю наступної програми було таке: діти постійно отримували успіх. У підбраній групі дітей надалі вже не спостерігалось поліпшення їх результатів в діяльності, а перша група дітей продемонструвала абсолютно протилежні результати, ніж в другій групі.

Описана методика виявилась ефективною. Після проведених експериментів («атрибутивної терапії») діти, які були в першій групі, демонстрували покращення власних досягнень і вірно пояснювали свої невдачі тим, що недостатньо доклали зусиль. Вчені Д. Гілхам, М. Селігман К. Рейвич, Л. Джейкокс застосовували підхід для саме попередження виникнення депресивних станів у дитини. А зміна у дітей атрибутивного стилю на оптимістичний, які пройшли програму, була пов'язана зі скороченням депресивних синдромів [40, с. 152].

Вадим Ротенберг підкреслив, що навчена безпорадність зменшується за умови наявності упевненості, що невдачі є випадковими і вони пов'язані зі збігом несприятливих обставин, а власний успіх визначається конкретними якостями та здатністю до самостійного вирішення складних проблем.

Зазначимо також, що для попередження розвитку навченої безпорадності, крім оптимістичного атрибутивного стилю, важливими факторами є самоповага, висока адекватна самооцінка та досвід подолання різного роду труднощів. Попередній негативний досвід створює передумови для виникнення синдрому навченої безпорадності. А чергування перемог і поразок, в свою ж чергу, навпаки, формує відчуття залежності власних результатів від вкладених зусиль, що може сприяти тренуванню пошукової активності [6, с 66]. Отже, цей підхід спрямований на свого роду корекцію саме проявів синдрому безпорадності в процесі соціалізації й виховання дитини.

Володимир Ромек звернув увагу ще на одну сторону профілактики навченої безпорадності, яка пов'язана з діями представників найближчого оточення. З урахуванням ідей М. Селігмана він виділяє чотири принципи поведінки батьків, а також учителів, дотримання яких сприятиме попередженню розвитку безпорадності у дітей; їх використовувати можна для консультування відповідних осіб:

– наслідки мають бути (життя різноманітне, слід враховувати різні сторони реальності, треба давати людям можливість самим шукати потрібні наслідки);

– наслідки мають бути різноманітними (на різну поведінку оточуючих реакція у відповідь так само має бути різною, баланс позитивних і негативних дій необхідно урівноважувати балансом позитивних та негативних наслідків);

– інтервал часу між поведінкою і наслідком має бути мінімальним (реакція на поведінку має бути якомога швидшою і різною);

– випадкові реакції кращі ніж постійні (основою четвертого підходу є ідеї Х. Хекхаузена) [22, с. 62].

В свою чергу можу додати, що профілактика навченої безпорадності має здійснюватись з урахуванням дії різних факторів, які зумовлюють виникнення даного стану дитини.

При здійсненні корекційного впливу в програмі зміни поведінки людини повинні враховуватись три фактори. Перший – процеси формування рівня домагань на базі особистого стандарту, другий фактор – каузальна атрибуція успіху і невдачі, до третього відноситься самооцінка. Під модифікацією поведінки передбачається допомога в створенні адекватної самооцінки, яка і робить людину не такою залежною і набагато стійкішою в плані емоцій та невдач [19, с 248].

За М.Батуріним специфіка педагогічного впливу має ґрунтуватись на врахуванні таких положень:

– індивідуальний рівень складності проміжних завдань, який відповідає, або дещо перевищує, рівню можливостей людини на цей момент;

– самостійний вибір бажаної складності завдання, що підвищує рівень відповідальності людини за її вирішення, а також створює відчуття причетності щодо досягнутого результату;

– орієнтація атрибуції педагога на мінливі внутрішні чинники (як для успішних результатів, так і для невдачі); таким чинником в основному є величина докладених зусиль, тобто властивості, що залежать від учня і піддаються корекції [4, с. 41].

З теорією мотивації досягнень Аткинсона – Д.МакКлеланда – Вейнера пов'язаний п'ятий підхід до корекції навченої безпорадності. Підхід передбачає саме зміну співвідношення мотиву прагнення до успіху та уникнення невдачі в цілому. На думку Д.МакКлеланда, щоб мотивоване прагнення досягти успіху переважало над вмотивованим прагненням уникнення невдачі, необхідною умовою є збільшення кількості афективних асоціативних зв'язків.

У праці «Здатний і рівний» психотерапевт Д. Робертс обґрунтовує положення: щоб змінити себе, людині недостатньо лише самоповаги, їй також необхідно прийняти «здорову базову віру», іншими словами кожна людина повинна повірити в те, що вона є здібна, любляча, вона цінна, сильною і є такою, як інші [8, с 38-39].

Д. Робертс вказує на роль розвиненого почуття власної гідності. Корекція безпорадності вимагає подолання позиції «жертви», адекватного сприйняття себе і оточуючих, віри у власні сили, творчого підходу до вирішення проблем, розвитку здатності самостійно вирішувати життєві проблеми, зміни неадекватних стереотипів поведінки та містифікованих теоретичних схем, засвоєних упродовж життя, які закріплюють уявлення про фатальність минулого досвіду [28, с. 47].

Шостий підхід ґрунтується на психотерапевтичній теорії гуманістичного напрямку таких вчених як Д. Робертс, К. Роджерс, А.Маслоу. Він спрямований на перебудову сутності системи цінностей людини, включення до цієї системи загального позитивного ставлення до себе, оточуючого світу.

Відповідно до підходу важливо не лише навчати підлітка бути оптимістичним, але й розвивати в нього гнучкість мислення, оригінальність, вміння захоплюватися творчим процесом, також розширювати кругозір. Необхідно допомогти підлітку побачити різноманітність варіантів поведінки, можливостей виходу зі складних ситуацій та знаходження нестандартних рішень. Корекцію когнітивної сфери слід доповнити позитивним емоційним наповненням в цілому [14, с. 46-47]. До такого наповнення можна віднести позитивні зміни життя, зайняття тим, що викликає в підлітка позитивні емоції, які впливають на його психіку.

Отже, виходячи з вище викладеного ми побачили різноманітність підходів, на основі яких має бути побудована система профілактики навченої безпорадності підлітків. Ці підходи є необхідними й достатніми щодо врахування дії різних факторів, які зумовлюють виникнення стану навченої безпорадності підлітків. Система соціально-педагогічної діяльності в загальноосвітній школі має передбачати шість основних напрямів профілактичної роботи: 1) якщо досліджуваний контролюватиме негативні події, роз'яснити завдання; 2) навчання підлітка певному стилю атрибутивної поведінки: розумінню невдач як результату недостатньої наполегливості, а не відсутності здібностей; 3) формування досвіду подолання різного роду труднощів, тренування пошукової активності, розвиток гнучкості мислення, оригінальності, вміння захоплюватися творчим процесом; 4) корекція педагогічної позиції батьків і вчителів, сприяння оволодіння принципами грамотної оцінки успіхів і невдач підлітків; 5) сприяння зміні співвідношення мотиву прагнення до успіху та уникнення невдачі шляхом збільшення кількості афективних асоціативних зв'язків, формування почуття власної гідності, подолання позиції «жертви»; 6) формування адекватної самооцінки, включення до системи цінностей підлітка позитивного ставлення до себе, оточуючого світу.

2.3. Корекційно-профілактична програма формування у підлітків досвіду подолання труднощів й контролю над ситуацією.

Розв'язати проблему виникнення навченої безпорадності підлітків неможливо без адекватної профілактичної роботи, яка має ґрунтуватися на наукових підходах. Існують різні підходи до організації профілактичної роботи в підлітковому середовищі: інформаційний, біхевіористичний, підхід на основі формування ціннісного ставлення до себе та навколишньої дійсності. Жоден окремо взятий підхід не може забезпечити бажаного результату, оскільки виникнення навченої безпорадності пов'язане з дією сукупності факторів (індивідуально-психологічного, соціально-середовищного, особистісного тощо).

На основі проведеного теоретичного аналізу ми прийшли до висновку, що система соціально-педагогічної діяльності в загальноосвітній школі має передбачати п'ять основних і один додатковий напрям профілактичної роботи: 1) інформаційно-просвітницький (своєчасність і доступність інформації для забезпечення контролю над ситуацією); 2) когнітивний (навчання стилю атрибутивної поведінки: розумінню невдач як результату недостатньої наполегливості, а не відсутності здібностей); 3) адаптивний (формування досвіду успішного подолання труднощів, тренування пошукової активності); 4) афективний (посилення мотиву прагнення до успіху шляхом збільшення кількості афективних асоціативних зв'язків, формування почуття власної гідності); 5) ціннісно-орієнтаційний (формування адекватної самооцінки, включення до системи цінностей підлітка позитивного ставлення до себе, оточуючого світу). Додатковим напрямом є корекція педагогічної позиції батьків і вчителів, сприяння оволодіння принципами грамотної оцінки успіхів і невдач підлітків.

Враховуючи вікові особливості підліткового періоду та результати аналізу чинників виникнення навченої безпорадності дитини пропонуємо корекційно-профілактичну програму формування у підлітків позитивного досвіду подолання труднощів й контролю над ситуацією.

Обґрунтування програми. З урахуванням того, що дія факторів ризику зумовлює не тільки виникнення навченої безпорадності, а й інші форми соціальної дезадаптації, корекційно-профілактична програма має орієнтуватися на більш універсальний підхід і проводитися як усіма підлітками без виключення, адже ситуативна безпорадність виникає в житті кожного, так і з підлітками групи ризику, життєдіяльність яких ускладнюється через негативний вплив з боку соціального середовища

Оскільки програма орієнтована на підлітків, слід враховувати, що вони більш охоче відгукуються на ті підходи, які пропонують їм участь та активну роль, тобто сприяють оволодінню ролі дорослого. Враховуючи недостатню ефективність інформаційного підходу, його необхідно сполучати з іншими альтернативами, у тому числі можливостями для лідерства, самореалізацією у творчій діяльності.

Головна ідея – реалізація системного соціально-педагогічного й психокорекційного впливу, направлено на укріплення психоемоційної стійкості, саморегуляції й набуття позитивного досвіду вирішення навчальних і життєвих проблем.

Мета програми: формування позитивного досвіду вирішення навчальних і життєвих проблем, розвиток пошукової активності, корекція емоційно-вольової сфери підлітків.

Завдання програми:

- 1) діагностика стану навченої безпорадності у вразливих категорій підлітків;
- 2) корекція емоційно-вольової й когнітивної сфери особистості

- 3) формування досвіду позитивного вирішення навчальних і життєвих проблем, вироблення соціальної та особистісної компетентності
- 4) розвиток ціннісно-орієнтаційної сфери особистості, адекватної самооцінки;

Структура програми. Узагальнення існуючого досвіду доводить, що у зарубіжній і вітчизняній практиці найбільше розповсюдження набули дві моделі програм профілактики, заснованих на навчанні: програми досягнення соціально-психологічної компетентності та програми навчання життєвим навичкам. Пріоритетна мета перших – виробити у молоді навички ефективного спілкування; другої – навчити навичкам відповідального прийняття рішень.

Корекційно-профілактична програма складається з інформаційно-просвітницького, когнітивного, адаптивного, афективно-вольового й аксіологічного блоків.

Одної інформації для зміни поведінки недостатньо. Проте учасники повинні набути оптимум знань для того, щоб самостійно критично мислити та правильно будувати поведінку. Інформаційно-просвітницький блок забезпечується шляхом: 1) надання необхідної й достатньої педагогічної допомоги при виконанні навчальних завдань; 2) проведення інформаційно-просвітницьких заходів; 3) поширенням рекламно-інформаційних матеріалів.

Афективно-вольовий, когнітивний і аксіологічний блоки реалізуються через соціально-психологічний тренінг, який передбачає три заняття у групах по 15 чоловік. Вони орієнтовані на вразливі категорії підлітків.

Вироблення навичок успішного вирішення проблем (адаптивний блок) забезпечується через використання групових форм роботи.

Програма може використовуватися не тільки в цілях профілактики навченої безпорадності, але і в цілях розвитку навичок загальної соціальної адаптації.

Специфічний напрям передбачає роботу з педагогічним колективом (проведення тематичних педагогічних рад) і батьками (тематичні батьківські збори).

Зміст програми. Одною з ознак безпорадності є песимізм, та характерна поведінка та навіть стиль мислення. Розділення людей на песимістів та оптимістів має своє наукове підґрунтя. Згаданий вже Мартін Селігман досліджував такий феномен як свідомий оптимізм. За його словами песимізм у людини формується як наслідок синдрому навченої безпорадності, а тому песимісти іноді потрапляють у складні життєві умови або в несприятливі ситуації, з яких вони не можуть знайти вихід. Люди, які кожного разу знову і знову опинялися в таких ситуаціях, без змін, починали зневірюватись у власних силах внаслідок чого починають втрачати віру у позитивний вихід із ситуації [32, с. 123].

М.Селігман зазначав: «Саме в основі песимізму закладене відчуття власної безпорадності та неможливості впливати на хід подій, безконтрольність власного життя. Песимісти впевнені та вірять у те, що негаразди та труднощі будуть супроводжувати їх усе життя, при цьому вони звикають звинувачувати себе. А ось оптимісти переконані у тому, що труднощі та проблеми – це тимчасове явище. При цьому вони готові і здатні знову і знову боротись із складнощами та досягати успіху».

З усього викладеного з'являється розуміння, що формування оптимізму є одним із аспектів профілактики навченої безпорадності. Також важливо додати, що формування оптимізму має починатися з дитинства, батьки мають брати активну участь розвитку цієї якості у своєї дитини. Щоб виховати оптимізм батьки та педагог школи мають співпрацювати та докладати максимум зусиль. Для батьків важливо забезпечити емоційно-комфортну атмосферу вдома, довірливі стосунки з одне одним.

Одним із напрямів роботи є формування Я-концепції. Смісл цього напрямку полягає у тому, щоб мінімізувати деструктивну тривогу,

джерелом якої є неадекватна самооцінка. Спеціально підібрані вправи присвячені регулюванню стресів, усвідомленню, позитивних властивостей особистості. Програма передбачає навчання управлінню собою у стані напруження, в стресових ситуаціях; саморегуляції, рефлексії, конструктивної поведінки в конфліктах. Кожна дитина має зрозуміти, що всі невдачі, які траплятимуться в житті є лише тимчасовими. Завдання соціального педагога й психолога полягає у тому щоб допомогти дитині це усвідомити. На базі навчального закладу дитина має отримати позитивний досвід вирішення проблем, що надасть відчуття контролю за ситуацією, оптимізм.

Особливу увагу слід приділити створенню позитивного настрою учасників на заняттях. Цього можна досягти, наприклад, удосконалюючи в собі корисні звички, посилюючи оптимізм та постійно навчаючись нового. Важливе значення має уникнення «негативних людей» і негативних думок.

Також підлітків потрібно залучати до творчості. Завдяки творчості стає можливим як набуття позитивного досвіду вирішення проблем, так і відпрацювання негативних почуттів. Творча діяльність може слугувати для діагностики внутрішнього світу підлітка. Дитина може зобразити власні переживання та думки способом висвітлення через матеріальне, будь то малювання, спів або ліплення.

Методи програми. До початку проведення програми доцільно застосувати анкети, тести та інші методиками, які допоможуть оцінити стан навченої безпорадності підлітків – майбутніх учасників програми. Це допоможе проаналізувати динаміку змін завдяки реалізації програми. Діагностика навченої безпорадності здійснюється на основі показників стилю атрибутивної поведінки, депресії, тривоги. На нашу думку, традиційні опитувальними слід доповнити діагностичними методиками, які дозволяють виявити наявність негативного досвіду вирішення

проблем, що є передумовою втрати почуття контролю над ситуацією (додаток Б).

Педагогічний колектив має використовувати увесь доступний арсенал форм і методів психолого-педагогічного впливу на дитину (соціально-психологічні тренінги, виховні години, бесіди тощо).

Учені припускають, що внутрішня мотивація найкраще розвивається в умовах, що задовольняють найбільш значущі потреби людей. Вони виділяють три такі потреби: потреба у відчутті приналежності та зв'язку, потреба в автономії й самовизначенні, потреба в усвідомленні власної компетентності [7, с. 114]. Ці потреби є найбільш значущими у підлітковому віці. Найбільші можливості для їх задоволення виникають у груповій роботі. Саме тому програма ґрунтується на використанні інтерактивних методів роботи, таких як соціально-психологічний тренінг, робота в малих групах, «мозковий штурм», групові дискусії, рольові ігри тощо.

Особливе місце в системі методів займають ігри, що розвивають незалежність та відповідальність, залучення до активних дій і співпереживання. Гра забезпечує м'який вхід в серйозну психологічну ситуацію, знімає внутрішню напругу учасників, полегшує позначення кола значущих внутрішніх проблем та непомітно втягує учасників у їх розв'язання. Крім того, гра розкріпачує уяву та фантазію, а також сприяє усуненню психологічних бар'єрів і механізмів захисту.

Важливою складовою програми є забезпечення участі підлітків у позанавчальній діяльності та громадському житті. Залучення до волонтерської діяльності надає суттєві можливості для цього. Участь у громадському житті посилює ефективність профілактичної роботи, надання підліткам досвід успішної соціальної взаємодії.

Суб'єкти реалізації програми. Основним суб'єктом підготовки й реалізації програми профілактики навченої безпорадності серед підлітків є психологічна служба загальноосвітньої школи (психолог,

соціальний педагог). До профілактичної роботи залучаються вчителі, лікарі, громадські організації. Фахівці повинні знати психологічні особливості підліткового віку, сутність навченої безпорадності й чинники, що сприяють її виникненню, володіти психокорекційними технологіями й уміти встановлювати контакт з підлітками.

Результат програми. З урахуванням складного характеру феномену навченої безпорадності, результат програми може бути виражений через: покращення здатності до самоконтролю та рівня соціальної адаптації (розвиток навичок максимальної саморегуляції при діях в рамках культурних обмежень та обставин, які суб'єкт не може контролювати), усвідомленні власної компетентності, набуття навичок саморегуляції у стресових ситуаціях, прийняття рішень; розвиток почуття власної гідності, почуття гумору й оптимізму, зменшення тривожності. Комплексним результатом є зміна якості активності у різних сферах життя.

ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні було поставлено завдання визначити концептуальні засади навченої безпорадності, які ґрунтуються на поняттях «навчена безпорадність», «синдром навченої безпорадності», «вразливі категорії дітей», «діти групи ризику».

Навчена безпорадність – це стан хронічної пасивності, що виникає в результаті систематичних невдач й має тенденцію поширення на суміжні види діяльності. Ознакою даного стану є уникнення людини від спроб вирішення проблем, покращення свого становища, навіть у випадку наявності достатніх можливостей. Цей стан характеризує специфічну позицію людини, яка зумовлена втратою віри в можливість змін.

Зовнішніми ознаками наявності навченої безпорадності є відсутність пізнавального інтересу (вияв байдужості до справ колективу, відсутність хобі), стан загальмованості (безініціативність), замкненість, переключення активності на задоволення примітивних потреб (харчова активність). Боязнь та відсутність прагнення змінювати своє життя є важливою ознакою навченої безпорадності.

Велику вірогідність набуття стану навченої безпорадності мають діти групи ризику (вразливі категорії дітей). Для них характерна підвищена сприйнятливність до повсякденних психотравмуючих ситуацій. Під поняттям «діти групи ризику» ми розуміємо категорії дітей, які з урахуванням визначених обставин життя більше ніж інші категорії підлягають негативним зовнішнім впливам суспільства та його елементів, що приводить до їх дезадаптації. Факторами ризику можуть бути медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціально-економічні, соціальні. До вразливих категорій дітей можуть бути віднесені: діти-інваліди, діти з проблемами психофізичного розвитку, діти з неповних родин, діти з малозабезпечених родин, бездоглядні діти, діти, позбавлені батьківського піклування тощо.

Виникнення навченої безпорадності пов'язане з дією специфічних чинників (причин і умов). Їх розуміння є важливим для забезпечення профілактики виникнення навченої безпорадності.

Науковці виділяють соціально-психологічні (ситуаційні) й індивідуально-психологічні фактори виникнення синдрому навченої безпорадності. Серед індивідуально-психологічних детермінант безпорадної поведінки можна виділити такі: невпевненість у собі, переважання мотиву уникнення невдачі, підвищений рівень тривожності, занижений рівень домагань, досвід невдач у різного типу ситуаціях. Серед ситуаційних причин часто зустрічаються такі, які пов'язані з тим, що людина не може розібратися в ситуації через недостаток інформації; ситуація характеризується непередбачуваністю й мінливістю, що ускладнює прийняття рішень.

Важливе значення в профілактичній роботі має виявлення дітей групи ризику, які з великою ймовірністю мають ознаки синдрому навченої безпорадності. Діагностична процедура ґрунтується на основі ряду теоретичних положень, які дають можливість виокремити базові показники. Для діагностики синдрому навченої безпорадності використовуються показники атрибутивного стилю, депресії та тривожності, самооцінки. Аналіз показав, що для підлітків розроблені адаптовані шкали для оцінки відповідних показників. При цьому можуть бути використані такі інструменти: опитувальник атрибутивного стилю CASQ – для дітей 8-12 років (N. Kaslow, M. Seligman, R. Tanenbaum); методика контент-аналізу вербальних пояснень – CAVE; методика «Тест на оптимізм» (Л.М.Рудін, М.Селігман); Дитячий опитувальник неврозів (В.В.Седнев), Шкала депресії (Т.І.Балашова), Шкала особистісних проявів тривоги (Т.А.Немчінов), методика визначення самооцінки (С. А. Будассі). Пропонуємо доповнити цей традиційний перелік опитувальниками травмуючи подій.

На основі аналізу теоретико-методологічних підходів встановлено шляхи профілактики навченої безпорадності. Система соціально-педагогічної діяльності в загальноосвітній школі має передбачати шість напрямів профілактичної роботи: 1) якщо досліджуваний контролюватиме негативні події, роз'яснити завдання; 2) навчання підлітка певному стилю атрибутивної поведінки: розумінню невдач як результату недостатньої наполегливості, а не відсутності здібностей; 3) формування досвіду подолання різного роду труднощів, тренування пошукової активності, розвиток гнучкості мислення, оригінальності, вміння захоплюватися творчим процесом; 4) корекція педагогічної позиції батьків і вчителів, сприяння оволодіння принципами грамотної оцінки успіхів і невдач підлітків; 5) сприяння зміні співвідношення мотиву прагнення до успіху та уникнення невдачі шляхом збільшення кількості афективних асоціативних зв'язків, формування почуття власної гідності, подолання позиції «жертви»; 6) формування адекватної самооцінки, включення до системи цінностей підлітка позитивного ставлення до себе, оточуючого світу.

Мова має йти про первинну, вторинну й третинну профілактику. При здійсненні вторинної профілактики головна увага зосереджується на дітях групи ризику.

Існують різні підходи до організації профілактичної роботи в підлітковому середовищі: інформаційний, біхевіористичний, підхід на основі формування ціннісного ставлення до себе та навколишньої дійсності. Жоден окремо взятий підхід не може забезпечити бажаного результату, оскільки виникнення навченої безпорадності пов'язане з дією сукупності факторів (індивідуально-психологічного, соціально-середовищного, особистісного тощо). На основі проведеного теоретичного аналізу ми прийшли до висновку, що система соціально-педагогічної діяльності в загальноосвітній школі має передбачати п'ять основних і один додатковий напрям профілактичної роботи:

інформаційно-просвітницький, когнітивний, адаптивний, афективний, ціннісно-орієнтаційний. Додатковим напрямом є корекція педагогічної позиції батьків і вчителів, сприяння оволодіння принципами грамотної оцінки успіхів і невдач підлітків.

З урахуванням вікових особливостей підліткового періоду та результатів аналізу чинників виникнення навченої беспорядності дитини нами розроблена корекційно-профілактична програму формування у підлітків досвіду позитивного подолання труднощів й контролю над ситуацією. Визначено головну ідею, мету і завдання програми, окреслено структуру, зміст, методи діяльності, суб'єктів реалізації програми, а також її результати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи (модульний курс дистанційного навчання) : Навч. посібник / А. Й. Капська, О. В. Безпалько, Р. Х. Вайнола; ред.: І. Зверева, Г. Лактіонова; Київ : Науковий світ, 2001. 129 с.
2. Алтунин, И. Р., Немов Р.С. Социальная психология: учебник для бакалавров. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2011. 427 с
3. Батурин Н.А., Выбойник И.В. Анализ подходов к профилактике и коррекции изученной беспомощности // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. трудов. Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2000. Т.2. 420 с.
4. Батурин Н.А., Выбойник И.В. Анализ подходов к профилактике и коррекции изученной беспомощности: Сб. науч. трудов. Челябинск : ЮУрГУ, 2002. Т. 3. 230 с.
5. Батурин Н. А. Феномен изученной беспомощности и подходы к его исправлению у безработных // Материалы конференции по вопросам профориентации и психологической поддержки населения в г. Челябинске. Челябинск : Челябинский областной центр профориентации незанятого населения и профреабилитации инвалидов, 1999. 150 с.
6. Борисова, Е. М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект: дис... д-ра псих. наук: 19.00.07.- Москва, 1995. 411 с.
7. Боулби, Дж. Прихильність. Москва : Гардарики. 2003. 286 с.
8. Бурлачук А. Ф. Психологія життєвих ситуацій : навч. посібник. Київ, 2007. 302 с.
9. Вивчена безпорадність: Як виховати оптиміста: веб-сайт. URL: <https://womo.ua/vivchena-bezporadnist-yak-vihovati-optimista/> (дата звернення: 09.02.2022)

10. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения: из книги: Психология развития человека. Москва : Издательство Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с
11. Геранюшкіна Г.П., Афраймович О.Е. Сценарії вивченої беспорядності // *Психологія економіки та управління*. 2013, №1. С.45-49.
12. Горбунова В. В. Психологічні особливості подолання особистісної беспорядності в навчальній діяльності студентів // *Науковий журнал НПУ імені М.П. Драгоманова*. Психологічні науки: зб. наук. пр. Серія №12 (37), 2006. 200 с.
13. Горбунова, В. В. Феномен завченої беспорядності у навчальній діяльності студентів, що потерпіли від наслідків аварії на ЧАЕС: дис.канд.псих наук/ Житомир : Держ. Ун. Ім. І. Франка, 2013. 98 с.
14. Грановская Р. М., Никольская Р.М. Психологическая защита у детей . Санкт-Петербург : Речь, 2000. 507 с.
15. Давыдова Е.С. Психологическая составляющая мышления младших школьников): дис... канд. псих. наук : 19.00.01. Пермь, 2010. 174 с
16. Дучимінська Т.І. Психологічні особливості подолання особистісної беспорядності в навчальній діяльності студентів : Дис. канд. псих. наук. 19.00.07. Луцьк, 2003. 110 с.
17. Забелина Е. В. Беспомощность в структуре индивидуальности и ее связь с коммуникативной активностью : на материале исследования подростков : Дис.канд. псих. наук. Пермь, 2009. 207 с.
18. Занюк С.С. Психологія мотивації : Навчальний посібник. Київ : Либідь, 2003. 304 с.
19. Клібайс Т.В. Дослідження атрибутивного стилю особистості: новий підхід // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Збірник статей. Київ, АПН України, 2007.– Вип. 16 (19). 200 с.

20. Лукашевич М. П., Мигович І. І., Пінчук І. М. Соціальна робота в Україні: теоретико-методичні засади. Київ, 2001. 255 с.
21. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика: краткий словарь. // ., авт.-сост. Мардахаев Л.В., Москва, 2013 г. 364 с.
22. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен : Педагогика, 1986. Т.1. и Т.2. 800 с
23. Педагогическая психология: учебник для бакалавров / под ред. В. А. Гуружапова. Москва : Издательство Юрайт, 2014. 493 с.
24. Понятійно-термінологічний словник з соціальної роботи / Під заг. ред. І.В. Козубовської, І.І. Миговича. Ужгород : УжНУ, 2000. 270 с.
25. Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки. Закон України від 2007, № 12, 102 с. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text>
26. Про Стратегію розвитку державної молодіжної політики на період до 2020 року. Указ Президента від 2013р. - № 532/2013 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/532/2013#Text>
27. Харитонов В.А. Психологічні аспекти корекції смисложиттєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків // *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць*. Київ, 2011. Т. 8., ч.5. 45 с.
28. Гришина Н.В. Психологія життєвого шляху // *Психологічний журнал*. 2007. Т. 28, № 5. 100 с.
29. Ромек В.Г. Основы поведенческой психотерапии. Ростов на Дону : ЮРГИ, 2002. 200 с.
30. Синдром набутої безпорадності : веб-сайт. URL: <https://tronkablog.wordpress.com/2011/04/15/синдром-набутої-безпорадності/> (дата звернення: 12.02.2022)

31. Солнцева Н. В. Феномен вивченої безпорадності: причини формування та шляхи подолання // За ред. В. Н. Панферова, Є. Ю. Коржової та ін., 2011. 250 с.
32. Соціальна педагогіка: теорія і технології : Підручник. / За ред. І.Д. Зверєвої. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 300 с.
33. Соціальна робота в Україні : Навчальний посібник. / За заг. ред. І.Д. Зверєвої, Г.М. Лактіонової. Київ : ДЦССМ, 2004. 400 с.
34. Тухтарова И.В., Биктимиров Т.З. Соматопсихология. Хрестоматия. Издательство: Ульяновский Государственный Университет, 2006. 716 с.
35. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъективности. Москва : Издательский центр «Академия», 2008. 110 с.
36. Червяк П.І. Медична енциклопедія. Нац. акад. мед. наук України. Видавництво Просвіта, 2012. 1503 с.
37. Шинкарук В. І. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 452 с.
38. Шиповская В.В. Личная беспомощность : особенности проявления в сложных ситуациях: дис. канд. психол. наук. 19.00.01. Краснодар, 2009. 199 с.
39. Roberts D.L., Able & Equal: A Gentle Path to Peace. Human Esteem Publishing. 260 pp.
40. The optimistic child : Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience /M. Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham. New York : Harper Perennial, 1996. 336 p.
41. Gilford D. Three sides of the intellect // *Psychology of thinking*. М.: Progress, 1965. 179 p.

Опитувальник травмуючих подій

Прізвище, ім'я-

Клас-

Вік-

Інструкція: постав знак + навпроти тих подій, які сталися у твоєму житті.

1. Ти втратив (ла) щось дуже важливе.
2. У тебе зламався комп'ютер.
3. Ти зробив поганий вчинок.
4. Ти загубився (ась).
5. Тебе насварив учитель.
6. Ти отримав (ла) погану оцінку.
7. Ти став (ла) гірше вчитися.
8. Твоїх батьків викликали в школу.
9. У тебе помер тато чи мама. Якщо так, то хто саме
10. Ти перейшов (шла) в іншу школу в зв'язку з переїздом.
11. Змінилося фінансове становище твоїх батьків.
12. Серйозно захворів один з твоїх батьків.
13. У твого тата (мами) нова робота і тепер його (її) часто немає вдома.
14. Твій брат або сестра сильно захворів (ла).
15. Один з твоїх батьків втратив роботу.
16. Один з твоїх батьків вступив в новий шлюб.
17. Твої батьки стали жити окремо.
18. Одного з батьків посадили в тюрму.
19. Помер твій близький друг.
20. У тебе помер родич. Якщо так, то хто саме.
21. Тебе обдурив або зрадив друг / подруга.
22. Твої батьки сильно посварилися.
23. Твої батьки розлучилися.
24. Ти отримав серйозну травму.
25. Ти побився.
26. Ти сильно посварився з одним / подругою.
27. Тебе побили.
28. Тебе сильно образили.
29. Тебе несправедливо покарали.
30. У тебе померла улюблена домашня тварина.
31. У тебе загубилася улюблена домашня тварина.
32. Хтось із твоїх родичів сильно захворів. Якщо так, то хто саме.

33. Ти сильно посварився (ась) з батьками.
34. Ти програв (ла) в змаганнях / конкурсі.
35. Тебе били батьки.
36. Тебе покарали батьки.
37. Тебе образили батьки.
38. Ти серйозно захворів (ла).
39. У тебе помер дідусь чи бабуся. Якщо так, то хто саме.
40. Ти отримав (ла) хорошу оцінку.
41. Ти став (ла) краще вчитися.
42. У тебе з'явилася домашня тварина.
43. Ти зробив (ла) цікаву подорож.
44. Тобі подарували або купили те, про що ти мріяв (ла).
45. Ти закохався (ась).
46. У тебе народився брат або сестра.
47. Ти маєш нових друзів (друга / подругу).
48. Ти переміг (ла) в змаганнях / конкурсі.
49. Ти навчився (лася) чомусь новому. Якщо так, то чому саме
50. Ти переїхав (ла) в інше місце.

Дослідження травмуючих подій

Інструкція для досліджуваних (для дітей і підлітків)

У нашому житті трапляються різні події. Якись із них - хороші, якись - погані. Нам важливо знати, які бувають події в житті дітей та підлітків. Згадай, будь ласка, які події відбувалися в твоєму житті (можливо, колись давно, а можливо, нещодавно), і опиши дві найгірші, та твій погляд, події, які з тобою відбулися. Все, що ти напишеш, залишиться таємницею.

Найгірші події

Перша подія

Друга подія

Тепер згадай дві найкращі події в твоєму житті. Опиши їх.

Найкращі події

Перша подія

Друга подія

Тепер оціни, наскільки кожна подія змінила тебе. Постав знак V навпроти кожної події в таблиці в тій колонці, яка відповідає обраному кількості балів від 0 до 5.

- 0- ніяк не змінила мене
- 1- можливо, змінила мене
- 2- скоріше так, ніж ні
- 3- змінила, але не сильно
- 4- помітно змінила мене
- 5- повністю змінила мене

Подія	Бали					
	0	1	2	3	4	5
1 погана						
2 погана						
1 хороша						
2 хороша						

Тепер оціни, наскільки кожна подія змінила твоє життя. Постав знак V навпроти кожної події в таблиці в тій колонці, яка відповідає обраному кількості балів від 0 до 5.

- 0- ніяк не змінила моє життя
- 1- можливо, змінила моє життя
- 2- скоріше так, ніж ні
- 3- змінила, але не сильно
- 4- помітно змінила моє життя
- 5- повністю змінила моє життя

Подія	Бали					
	0	1	2	3	4	5
1 погана						
2 погана						
1 хороша						
2 хороша						