

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ВИВЧЕНОЇ
БЕЗПОРАДНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ І РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Альона ШЕВЧЕНКО

Керівник: д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: д. психол. н., професор, завідувач
кафедри соціальної психології Прикарпатського
національного університету імені Василя
Стефаника
Любомира ПЛЕЦЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне аналізування феномену «вивчена безпорадність».....	5
1.1. Вивчена безпорадність як предмет наукового дослідження.....	5
1.2. Психологічні змістові параметри феномену вивченої безпорадності.....	8
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження вивченої безпорадності.....	12
2.1. Характеристика методів дослідження змістових параметрів вивченої безпорадності.....	13
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження складових вивченої безпорадності.....	14
2.3. Аналізування та інтерпретація результатів кореляційного дослідження складових вивченої безпорадності.....	18
2.4. Психокорекційна програма з подолання вивченої безпорадності.....	21
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасні реалії життя вимагають від нас швидкого реагування на будь-які події, підвищеної мобільності, ефективності, самостійності у прийнятті та вирішенні повсякденних проблем. Однак існують випадки, коли результат не залежить від дій людини, обставини є неконтрольовані. Тоді, людина або намагається знайти вихід з цієї ситуації, мобілізуючи власні ресурси та докладаючи максимальних зусиль для покращення свого стану, або нічого не вчиняє в момент не контролюваності дій, не вважає за потрібне докладання зусиль, адже від неї нічого не залежить та відчуває власну неспроможність у вирішенні проблем, хоча можливості для цього існують. Саме цей стан у психології називають «вивченою (набутою) безпорадністю».

Вивчення феномену «набутої безпорадності» почалося в 60-70-х роках ХХ століття. Дослідження поняття безпорадності проводилося вченими у різних напрямках, у зв'язку з життєвими подіями: М. Селігман, С. Пітерсон, К. Рейнхард, Д. Хірто; зі статевими та віковими особливостями: М. Селігман, С. Майер, Д. Цирінг; у розрізі онтогенетичного становлення: О. Волкова, О. Демчук, В. Попов, Д. Цирінг; з основною діяльністю індивіда: Є. Веденєєва та ін. Питанням пропедевтики, профілактики та корекції феномену вивченої безпорадності займалися такі вчені як С. Двек, В.Ромек, М. Селігман, А. Кузьміна.

Проблема вивченої безпорадності вимагає більш поглибленого наукового аналізування, висвітлення та узагальнення. Актуальність вирішення окресленої проблематики, а також соціальна значущість, зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні змістові параметри вивченої безпорадності у становленні і розвитку особистості».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпіричне дослідити особливості вивченої безпорадності у становленні та розвитку особистості.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичне аналізування поняття «вивчена безпорадність».
2. Емпірично розкрити психологічні змістові параметри феномену вивченої безпорадності.
3. Розробити психокорекційну програму засобами психологічного тренінгу з подолання феномену «вивченої безпорадності».

Об'єкт дослідження: вивчена безпорадність особистості.

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри вивченої безпорадності особистості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було використано теоретичне аналізування наукових джерел; методи інтерпретації та узагальнення результатів досліджень; методи психодіагностики, які використовувалися для збору емпіричних даних: методика діагностики мотиваційної структури особистості (В. Е. Мільмана); тест-опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана); методика визначення рівня депресії В. Жмурова; методика «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер); «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса.

Наукова новизна полягає у поглибленні та уточненні знань про психологічні змістові параметри феномену вивченої безпорадності, детальний розгляд сфери застосування змістових параметрів вивченої безпорадності та їх зв'язок з соціальними та індивідуальними характеристиками.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету, (протокол № 6 від 05. 12. 2022 р.). Результати представлено за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) у статті «Сучасний вимір феномену «соціальні очікування», за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції у

роботі «Соціальні очікування у вимірах психологічного благополуччя» та у статтях «Теоретичне аналізування феноменів конформізму та соціальної бажаності у контексті гендерних досліджень» та «Зв'язок соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій у юнацькому віці».

Практичне значення отриманих результатів: дослідження може бути використане у дошкільних, шкільних та університетських заходах як невід'ємний компонент адаптації та розвитку особистості. Розглянутий матеріал допоможе не лише у навчальній діяльності, а й у позанавчальних та творчих заходах, як важлива складова соціалізації особистості. Викладений у роботі матеріал може бути використаний в освітньому процесі навчально-професійної підготовки студентів закладів вищої освіти.

Структура роботи: складається зі вступу, двох розділів, висновків. Списку використаних джерел, який налічує сорок найменувань.

РОЗДІЛ 1

Теоретичне аналізування феномену «вивчена безпорадність»

1.1. Вивчена безпорадність як предмет наукового дослідження

Організатори навчально-виховного процесу в освітніх закладах часто мають справу з ситуаціями, в яких діти з початку високим рівнем інтелектуального потенціалу не стають успішними у навчанні та соціальній активності через пасивність, байдужість, поєднану зі страхом перед невдачами, невпевненістю у позитивному результаті діяльності. У разі найменшої скрути такі діти відмовляються від подальшого прояву активності, відчувають стрес, фрустрацію і навіть впадають у депресію. Особливо важко подібні прояви долаються за наявності частих соматичних або хронічних захворювань дитини, відповідно, можна припустити, що соматичний статус дитини безпосередньо пов'язаний зі здатністю долати труднощі та протистояти формуванню феномену «вивченої безпорадності» (А. В. Шевченко) [28].

Ряд різноманітних досліджень свідчить про те, що діти, які демонструють яскраві прояви вивченої безпорадності, згодом мають проблеми з інтелектуальним розвитком, логічним мисленням, часто впадають у депресію, мають низьку самооцінку. У поведінці особистості можуть спостерігатись особливості девіантного характеру у вигляді агресії, уникнення контактів, kleptomанії тощо (О. А. Демчук) [4-8], (Т. І. Дучимінська) [10-17].

Безпорадність є набутим параметром особистості у процесі освоєння життєвого досвіду. Як результат цього процесу суспільство отримує дві принципово різноспрямовані категорії дорослих людей. Перші готові взяти відповідальність за все, що відбувається у їхньому житті, вони впевнені у власних силах, мають активну життєву позицію – приймають власну буттєвість як підконтрольний їм процес саморозвитку. Інші, навпаки, перекладають відповідальність за своє життя на обставини та інших людей (М. Seligman) [39].

Упевненість у своїх силах та позитивному результаті будь-якої життєвої ситуації є невіддільною частиною здатності ініціювати власну активність, нести відповідальність за її результат (як позитивний, так і негативний). Подібний підхід формує суб'єктний підхід до життя, діяльності, особистісного простору та тимчасового континууму.

Концепція феномена «вивченої безпорадності» поєднує у собі спроби актуалізації, як особистісних психологічних питань, так і проблем виховно-освітньої сфери. Його вивчення частково розв'язує проблему пошуків причин фрустрації як дітей, так і педагогів, батьків у ході організації та ведення навчально-виховного процесу. Усі три основні сфери особистості, що зазнають негативного впливу вивченої безпорадності (мотиваційна, когнітивна, емоційна), відбиваються на бажанні та здатності дитини вчитися, на результативності освітнього процесу (M. Seligman) [38].

Недостатня мотивація призводить до того, що діти навчаються бути безпорадними, навчатися у вигляді припинення, зокрема, дитячої безпосередньої ініціативності. Безпорадна дитина має чітку переконаність у тому, що не може впливати на процес навчання, і після багаторазових спроб проявити активність вона перестає ініціювати діяльність, оскільки процес і результат є психологічно болючими, важкими, фруструючими. Це є умовним, вивченим реагуванням, що провокує, серед іншого, розвиток когнітивної недостатності (О.В. Волкова) [3]. Проте відчуття неконтрольованості перестає бути головним чинником у розвитку вивченої безпорадності. Каталізатором цього деструктивного процесу є упевненість у цьому, що невдалий результат будь-якої ситуації неминучий (D. Hiroto) [34].

Найчастіше використовуване визначення феномена «вивчена безпорадність» є описом його як особливого стану людини, що з'являється в результаті тривалого за часом, що неодноразово повторюється (реверсивного) впливу (як позитивного, так і негативного), уникнення якого є неможливим. До факторів, що сприяють формуванню вивченої безпорадності, включають стрес, невдачі, низьку самооцінку, засновану на оцінці ззовні та низькому рівні

домагань. Розпізнається вивчена безпорадність за такими особливостями зовнішніх проявів як гальмування поведінки, ослаблена мотивація, порушення пізнавальної активності та її продуктивності.

Особливо яскраво ці специфічні особливості виявляються у поєднанні з ослабленим здоров'ям. Бувши одним із пускових механізмів вивченої безпорадності, психосоматичні розлади закріплюються під впливом її самої, тим самим «замикаючи» це коло, в якому, згодом, виявлення первинності-вторинності, як вивченої безпорадності, так і психосоматичної недуги стає складною діагностикою.

Феномен безпорадності має зв'язок із низкою психологічних явищ, зокрема депресією. Саме тому у дослідженні ми використали опитувальник для визначення рівня депресії. Як і вивчена безпорадність, депресія психогенної етіології може бути одним із можливих наслідків неконтрольованих подій, що травмують. Травма має характер фрустраційної життєвої ситуації, життєвої події, яка суб'єктивно здається непереборною. У цьому випадку негативні когнітивні установки розглядаються як причина депресії, можуть бути фактором ризику формування вивченої безпорадності та однієї зі складових особистісної безпорадності.

Отже, безпорадність може виступати полюсом характеристики особистості. Вона може проявлятися як конформність, безвідповідальність, активність та спрямованість на успіхи. Безпорадність може займати той чи інший полюс під впливом життєвого досвіду, завданої травми або впливу якоїсь події.

1.2. Психологічні змістові параметри феномену вивченої безпорадності

Процес проникнення високих технологій у всі сфери життя та діяльності людей сприяє стрімкому розвитку цивілізації, що спричиняє збільшення кількості стресових ситуацій та депресивних станів у людському суспільстві. Дедалі частіше виникають прояви безпорадності у людей. Люди натрапляють

на труднощі виходу із «зони комфорту», психологічною неготовністю до включеності в інноваційний процес, песимістичними очікуваннями щодо будь-яких нововведень, що є суттєвою перепорою у розвитку особистості та сприяє формуванню особистісної безпорадності та депресивності. Тому зараз актуальним є питання вивчення феномену психологічної безпорадності як фактора, що негативно впливає на людину, яка відчуває цей стан, а також і на соціум в цілому.

У 1975 році виходить праця М. Селігмана «Безпомічність», в якому він дає наступне визначення феномену: безпорадність – це психологічний стан, який часто є результатом неконтрольованих подій, тобто відсутністю зв'язку між зусиллями й результатом діяльності (успіхом/невдачею). Неконтрольованість і непередбачуваність безпосередньо пов'язані з тривогою, яка викликана хронічним страхом, коли загрозна подія можлива, але непередбачувана.

Теорія безпорадності зазнала істотних змін під впливом «Когнітивної психології» У. Найссера, яка вийшла друком у 1967 році, а також вивчення локусу контролю та атрибутивних стилів у рамках когнітивної психології. Люди, які приписують життєвим подіям внутрішні, постійні та загальні причини, будуть більш уразливими до депресії, ніж ті, хто створює зовнішні, непостійні та приватні атрибуції. Проте, песимістичний стиль пояснень – це лише одна з можливих причин формування депресії та вивченої безпорадності (Т. В. Кушнірова) [19].

Переживаючи неконтрольовані негативні події, люди запитують себе, чому це відбувається, і ті пояснення, які вони дають позитивним та негативним результатам чи подіям, впливають на їхні очікування щодо майбутніх результатів чи подій. Коли реакція на події точно заохочується або карається, спостерігається залежність результату цієї реакції, результат є контрольованим. Якщо ж ймовірності виникнення довільної реакції у відповідь і її відсутності однакові, то результат є неконтрольованим. Зіткнувшись з неконтрольованими ситуаціями, що травмують, люди стають

пасивними, не можуть впоратися з легкими проблемами. Ці положення набули істотної емпіричної підтримки.

Коли Н.А. Батурінім була чітко розділена безпорадність на ситуативну й особистісну, його ідеї активно підтримали ті дослідники, які також як М. Селігман помітили, що для деяких щасливчиків відчуття безпорадності та стан депресії настане тільки після повторюваних труднощів, що завдають страждань. Для інших найменша невдача дасть початок депресії, що розглядається саме як властивість особистості (А.В. Шевченко) [27].

Д.А. Циринг дає наступне визначення феномену «Особистісна безпорадність – це якість суб'єкта, яке містить у собі єдність особистісних особливостей та якостей, що формуються у процесі взаємодії внутрішніх умов із зовнішніми. Особистісна безпорадність зумовлена низькою здатністю перетворення дійсності та пов'язана зі складністю постановки мети та її досягненням та управлінням життєвими подіями». Нею також була запропонована структура особистісної безпорадності, представлена чотирма компонентами: емоційним, мотиваційним, когнітивним і вольовим (С. А. Палеха) [20].

Попри тривалу історію вивчення теорії вивченої безпорадності, діагностичний інструментарій залишається недостатньо розробленим, тому основною складністю у вивченні безпорадності залишається діагностика цього феномену. У дослідженнях безпорадність діагностується за окремими її компонентами або за показниками, що безпосередньо пов'язані з нею, але мають самостійне психологічне значення.

Особистісна безпорадність є стійким утворенням (тоді як вивчена – тимчасовий стан), включає симптомокомплекс особистісних особливостей, що створює схильність до частого і легкого виникнення стану вивченої безпорадності (І. С. Попович) [26].

Особистісна безпорадність має чотирьохкомпонентну структуру, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний і вольовий компоненти. Вольовий компонент особистісної безпорадності включає: безініціативність,

нерішучість, низьку сформованість таких якостей особистості, як організованість, наполегливість, недостатню витримку. Мотиваційний компонент особистісної безпорадності характеризується екстернальним локусом контролю, мотивацією уникнення невдач, низькою самооцінкою, низьким рівнем домагань, страхом відкидання.

Емоційний компонент особистісної безпорадності характеризується замкнутістю, байдужістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, вразливістю, низьким самоконтролем, збудливістю, тривожністю, депресивністю, фрустрованістю. Когнітивна складова включає песимістичний атрибутивний стиль, ригідність мислення, і навіть низькі показники дивергентного мислення, тобто. низький рівень креативності та дивергентної продуктивності (Ю. Бакка) [1], (Е.В. Веденева) [2].

Таким чином, структура особистісної безпорадності має вольовий компонент, характерний лише для людини, тоді як «дефіцити вивченої безпорадності» схожі у людини та тварин. Слід зазначити той факт, що якщо вивчена безпорадність може бути властива як тваринам (щобільше, відкриття вивченої безпорадності було здійснено саме в експериментах з тваринами), так і людині, то особистісна безпорадність є суто людською характеристикою. Вивчена безпорадність може бути ланкою в ланцюжку «неконтрольовані події – депресія».

Низка авторів вважає, що вивчена безпорадність неминуче призводить до депресії. Особистісна ж безпорадність включає депресивність (або схильність до депресії), яка розглядається як один з її діагностичних ознак. Як особистісна, і вивчена безпорадність проявляється у поведінці пасивністю. Вивчена безпорадність погіршує адаптацію, особистісна безпорадність пов'язана з порушеннями адаптації (А.С. Кузьміна) [18], (В.М. Попов) [21-25].

Важливо звернути увагу, що негативні когнітивні установки, які розглядаються А. Беком як причина депресії, можуть бути фактором ризику формування вивченої безпорадності та однієї зі складових особистісної

безпорадності. Аарон Бек розглядає когнітивну тріаду як причину депресії: негативне ставлення пацієнта до власної персони, схильність до негативної інтерпретації свого досвіду, негативне ставлення до власного майбутнього (С. Dweck) [32].

Загалом, безпорадність має негативні та позитивні компоненти: вона може допомогти у подоланні негативних подій, думок, почуттів, спрямовуючи особистість на розвиток та позитив, але при низькій вольовій структурі особистості безпорадність може привести до депресивності та меланхолії.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження вивченої безпорадності

2.1. Характеристика методів дослідження компонентів вивченої безпорадності

Дослідження проводилось у січні 2022 року серед студентів I-IV курсів факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету. Кількість досліджуваних становить 120 осіб віком від 18 до 23 років. Для дослідження загальних особливостей та психологічних чинників вивченої безпорадності було використано низку методик.

Для дослідження мотиваційної сфери особистості нами використовувалась методика діагностики мотиваційної структури особистості (В. Е. Мільмана), що складається з семи шкал: Життєзабезпечення, Комфорт, Соціальний статус, Спілкування, Загальна активність, Творча активність, Соціальна користь. Щоб визначити рівень розвитку вольової саморегуляції ми використали тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана). Містить характеристику понять «наполегливість» і «самовладання». Виявити наявність та рівень депресивного стану як параметру безпорадності особистості було використано методику визначення рівня депресії В. Жмурова. Методика дає можливість встановити тяжкість депресивного стану на даний момент. За результатом визначається один з шести рівнів. Методика «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер) використовувалась задля виявлення екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, це результат дії зовнішніх сил. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності.

Нами було підібрано якісний, валідний і надійний психодіагностичний інструментарій, який спрямовано на встановлення психологічних змістових параметрів досліджуваних феноменів.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження складових вивченої безпорадності

За результатами Методики діагностики мотиваційної структури особистості (В.Е. Мільмана), було визначено такі результати (табл. 1):

Комфорт	50%
Соціальний статус	81%
Спілкування	39%
Загальна активність	48%
Творча активність	71%

Табл. 1 Розподіл результатів за проявами мотиваційної структури особистості

Найбільш виражені показники за шкалою Комфорт прослідковано у 50% досліджуваних. Такі результати свідчать про те, що досліджувані за мету у житті мають організацію свого комфорту, їм важливо мати друзів, сім'ю, роботу. Вони прагнуть мати стабільний матеріальний та моральний розвиток.

За шкалою Соціальний статус 81% досліджуваних визначили, що рівень поваги у соціумі відіграє для них важливу роль. Вони хочуть, щоб їх поважали та любили оточуючі. Вони не люблять конфлікти та уникають їх. Такі люди більш конформні.

За шкалою Спілкування у 39% осіб прослідковуються високі показники, що свідчить про те, що за мету такі люди мають міжособистісні відносини. Вони люблять знайомитись з новими людьми, завжди намагаються зав'язати нові відносини.

Шкала «Загальна активність», що була визначена у 48% досліджуваних, свідчить про те, що такі люди люблять цікавитись новим, завжди розвиваються, вони завжди відкривають для себе нові сфери для вивчення.

За шкалою Творча активність 71% осіб мають високі показники. Вони характеризуються високим творчим інтелектом, бажають у житті завжди займатись якоюсь творчою справою, завжди розвиваються та цікавляться новим.

Провівши емпіричне дослідження за опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана), було визначено, що (табл. 2):

низькі бали	59%
високі бали	41%

Табл. 2 Розподіл результатів за проявом вольової саморегуляції

Високий бал за загальною шкалою, характерний для 41% осіб, свідчить про те, що такі люди емоційно зрілі, готові до змін, самостійні, спокійні, впевнені у собі, реально дивляться на світ, рефлексивні. Вони можуть справитись з критикою та проблемами, у них виражений позитивний погляд на світ та оточуючих. Наполегливі, цілеспрямовані.

Низький бал, що спостерігається у 59% людей, характеризує їх як чутливих, емоційно нестійких та невпевнених у собі. Такі люди імпульсивні, часто змінюють свою думку, вони незріло реагують на проблеми та критику. Часто ображаються. Не схильні до самоконтролю, самовладання та рефлексії.

За методикою визначення рівня депресії В. Жмурова було виявлено такі результати (рис. 2):

незначна депресія	20%
легка депресія	41%
виражена депресія	39%

Табл. 3 Розподіл результатів за рівнем депресивних проявів

У 20% осіб спостерігається незначна депресія, що викликана особистісними переживаннями та певними тривогами. Такі досліджувані приймають проблеми близько до серця, але кидок відходять і починають займатись їх вирішенням.

У 41% досліджуваних постаріється легка депресія. Такі особи часто мають подавлений настрій, гостро реагують на проблеми та критику, вони часто знаходяться у своїх думках, тяжко відходять від конфліктів.

У 39% людей виражена депресія. Такі люди з негативом сприймають майбутнє, проблеми у них викликають ще більше негативних думок, часто відмовляються від спілкування з людьми, присутня апатія та зниження сил.

За методикою «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер) було визначено такі результати (рис. 3):

	Високі показники	Низькі показники
Шкала І/Е в галузі досягнень	49%	51%
Шкала І/Е в галузі невдач	11%	89%

Табл. 4 Розподіл результатів за компонентами РСК

Шкала інтернальності/екстернальності в галузі досягнень показала, що високі показники мають 49% осіб. Це свідчить про те, що такі люди мають високий рівень суб'єктивного контролю, позитивні, цінують себе та свої досягнення, вважають, що вони самі досягли усього, без підтримки та допомоги.

Низькі показники, що мають 51% осіб, свідчить про те, що такі особи приписують свої успіхи та досягнення обставинам та іншим людям, менш цінують себе та свої сили.

Шкала інтернальності/екстернальності в галузі невдач свідчить про те, що високі показники мають 11% осіб. Такі люди часто звинувачують себе у своїх проблемах, швидко намагаються їх вирішити та подолати негатив.

Низькі показники мають 89% осіб. Такі результати доводять, що досліджувані схильні приписувати відповідальність за їх проблеми іншим людям, часто звинувачують інших у цьому.

Загалом, у дослідженні було використано різноманітні методики, які дали змогу виявити різні направленості безпорадності особистості. У вибірці люди мають мотивацію до вирішення проблем, до комфорту та спокійного життя, але більшість людей мають депресивні нахили, неспокійні, тривожні. Аналізуючи ці результати, нами було запропоновано психокорекційна

програма з подолання безпорадності, з нахилом до подолання депресивності осіб. Депресивність тут виступає компонентом безпорадності особистості.

За методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, було досліджено такі результати (табл. 5):

Шкали	низькі значення	середні значення	високі значення
«спокій-тривожність»	35%	18%	47%
«енергійність-втома»	59%	11%	30%
«піднесеність-пригніченість»	81%	0%	19%
«впевненість в собі - почуття безпорадності»	61%	0%	39%

Табл. 5 Розподіл результатів за компонентами самооцінки психічних станів

- за шкалою «спокій-тривожність» 35% осіб мають низькі показники, що свідчить про певну заляканість, нерішучість у вирішенні і проблем, нервовість та напруженість, такі люди часто невпевнені у собі, конформні та боязливі.

- за шкалою «спокій-тривожність» 47% мають високі показники, що свідчить про певну витриманість, терплячість, врівноваженість. Такі особи ніколи не приймають рішення на емоціях, завжди намагаються вирішувати проблеми раціонально та правильно. Вони часто проявляють себе гарними слухачами.

- за шкалою «спокій-тривожність» 18% осіб мають середні показники. Такі люди у більшості часу відчують себе спокійно, врівноважено та впевнено, але під дією стресу та проблем починають панікувати та емоційно реагувати на події.

- за шкалою «енергійність-втома» 59% досліджуваних мають низькі показники, такі особи неініціативні, рідко беруть участь у заходах, пасивні,

наче «пливуть за течією», їм мало, що цікаво, вони не хочуть спілкуватись з оточуючими та втягуватись у розмови однолітків.

- за шкалою «енергійність-втома» 11% осіб мають середні показники. Такі результати свідчать про стабільність, про відсутність зайвих переживань та нервувань.

- за шкалою «енергійність-втома» 30% осіб мають високі показники, такі люди активні, часто жартують, мають багато друзів, завжди у центрі уваги, вміють підтримати бесіду.

- за шкалою «піднесеність-пригніченість» 81% осіб мають низькі показники. Такі особистості багато чого бояться, в них присутні фобії, завжди пригнічені та багато розмірковують, вважають, що мають багато проблем. Вони сором'язливі та несміливі.

- за шкалою «піднесеність-пригніченість» 19% осіб мають високі показники, що свідчить про темпераментну особу, яка має енергійний та розкутий характер, рухлива, жвава, ініціативна, готова взяти відповідальність за свої дії та вчинки.

- за шкалою «впевненість в собі - почуття безпорадності» 39% осіб мають високі показники, що свідчить про те, що такі особистості мають твердий характер, вміють постояти за себе, без страху беруться за нову справу та доводять її до кінця. Такі люди часто мають адекватну самооцінку, в них є друзі та близькі.

- за шкалою «впевненість в собі - почуття безпорадності» 61% осіб мають низькі показники, що свідчить про слабких та безвольний характер, часто такі люди не відчувають підтримки, часто самотні, близько приймають новини та розмови до серця, не вміють долати негативні думки.

2.3. Аналізування та інтерпретація результатів кореляційного дослідження складових вивченої безпорадності

Провівши кореляційний аналіз між показниками параметрів вивченої безпорадності, було визначено, що прямі кореляційні зв'язки між показниками:

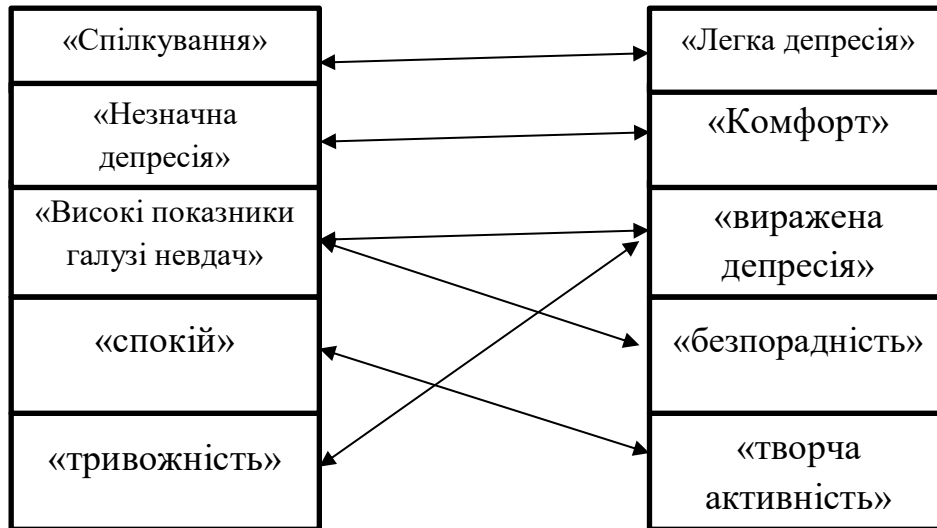


Рис. 4. Кореляційний аналіз показників вивченої безпорадності

- «Спілкування» та «Легка депресія» (0,71; $p \leq 0,05$). Цей зв'язок свідчить про те, що такі люди при активному та насиченому спілкуванні відчувають важкість та напругу. Їм необхідний час для накоплення ресурсів, відновлення сил. Вони відчувають себе краще, коли в них завжди є можливість побути на самоті.

- «Незначна депресія» та «Комфорт» (0,88; $p \leq 0,05$). Такий зв'язок говорить про те, що коли показник депресії починає зростати, люди намагаються збільшити та покращити свій комфорт, вони влаштовують собі відпочинок, відволікаються або займаються домашніми справами.

- «Високі показники галузі невдач» та «виражена депресія» (0,45; $p \leq 0,05$). Такий зв'язок вказує на те, що коли людину спіткають невдачі, вони починає зневірювати свої досягнення, впадає в крайнощі та перестає вірити у своє позитивне майбутнє. В неї з'являється більше негативних думок, а коли вона береться за нову справу, в неї з початку ж опускаються руки.

- «Високі показники галузі невдач» та «безпорадність» (0,91; $p \leq 0,05$).

Коли людина зтикається з негативним досвідом, вона опускає руки та втрачає мотивацію до дій, їй здається, що якщо не вийшло один раз, то намагатись працювати над помилками непотрібно, часто така людина на бачить різницю між зауваженням та критикою, тому сприймає все у негативному просторі.

- «Тривожність» та «виражена депресія» (0,11; $p \leq 0,05$). Такий зв'язок свідчить про те, що коли людина відчуває тривожність після подій, що травмували її, поринає у негативні думки, стає більш песимістичною, їй важко подолати депресивні думки, вона відчуває себе пригніченою, сумною, часто невпевненою у собі.

- «Творча активність» та «спокій» (0,68; $p \leq 0,05$). Такий зв'язок вказує на те, що особи при творінні витворів мистецтва відгороджуються від зовнішнього світу, відволікаються та можуть коригувати свій емоційний стан. Такі люди за допомогою співу, танців, малювання можуть подолати депресивні стани та негативні думки.

2.4. Психокорекційна програма з подолання вивченої безпорадності

Програма має на меті нормалізувати мікросередовища клієнта, що регулюють психофізичні, емоційні навантаження відповідно до вікових та індивідуальних можливостей, що оптимізують процеси дозрівання психічних властивостей особистості.

Програма містить у собі два модулі: загальна рекомендація та вправи корекції депресивності, що направлені на установку контакту зі своїми емоціями, думками та мотивами.

Програма має два модулі:

1. Проходження індивідуальних вправ та підтримка розпорядку дня.
2. Тренінговий блок подолання депресивності як компоненту вивченої безпорадності.

Модуль 1.

Рекомендації щодо порядку дня. Режим дня корисний – він привчає до дисципліни, допомагає контролювати кількість навчальних навантажень та відпочинку, тривалість сну, регулярність харчування. Але в упорядкованому житті обов'язково має залишатися місце для свободи та імпровізації. Змінюються фізичні, психічні, соціальні потреби. Змінюються навчальні навантаження, інтереси, цілі, бажання. Щоденний режим теж має змінюватися – відповідно до вікових змін у житті дитини.

Приклад:

- Ранковий підйом – 7.00;
- Гімнастика, туалет, гігієнічні процедури – 7.00-7.40;
- Сніданок – 7.40-8.00;
- Заняття у школі – 8.30-13.00;
- Прогулянка чи відпочинок – 13.00-14.00;
- Обід – 14.00-15.00;
- Відвідування гуртків, секцій або особистий час – 15.00-17.00;
- Виконання шкільних домашніх завдань – 17.00-19.00
- Вечеря – 19.00-19.30;
- Особистий час – 19.30-21.30;
- Гігієнічні процедури – 21.30-22.00;
- Сон - 22.00-7.00.

ВАЖЛИВО! Це лише приклад порядку дня. Не існує універсального розкладу, який би підходив усім. Режим дня формується індивідуально залежно від віку, фізичного розвитку, розумових здібностей, стану здоров'я, кола інтересів, сімейних традицій та звичок.

Вправи

Вправа «Життєвий простір»

Ціль: визначення домінуючих сфер діяльності людини.

Обладнання: чистий аркуш паперу, простий олівець та кольорові олівці чи фломастери.

Інструкція: Намалюйте коло і, розділивши площу кола на сектори, позначте сфери Вашого життя. Наприклад, виховання дітей, робота, хобі, спорт, Інтернет та ін. Поділіть площу кола на сфери діяльності у відсотковому співвідношенні. Весь Ваш час візьміть за 100%. Тепер розфарбуйте кожен зі сфер діяльності у колір, який, на Вашу думку, їй найбільше підходить.

Дайте відповідь на запитання та запишіть відповіді:

1. Чи яскрава вийшла картина?
2. На що Ви переважно витрачаєте свій час?
3. Чи все Вас влаштовує у цій схемі?
4. Що б Ви хотіли змінити?

Тепер візьміть новий чистий лист і організуйте свій життєвий простір так, як бажаєте Ви, з усіма «хочу» і «не хочу».

Дайте волю своєї фантазії, і не важливо, що «... у моєму житті цьому не бути ніколи». Створіть для себе умови, які важливі для Вас, поки що хоча б на аркуші паперу.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: визначення особистісних особливостей та досягнень.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Інструкція: Приділіть собі деякий час і напишіть відповіді на такі запитання:

1. Моїм найкращим досягненням є _____
2. У мене добре виходить _____.
3. Я допоміг(ла) іншим тим, що _____.
4. Найкраще рішення, яке я коли-небудь ухвалив(а) _____
5. Якщо я хочу, то можу _____
6. Люди думають, що у мене добре виходить _____
7. Те, що я нещодавно навчився робити _____
8. Те, чим я пишаюся _____.
9. Момент, що викликає у мене найбільшу гордість _____
10. Найважча справа, яку я зробив(а) _____

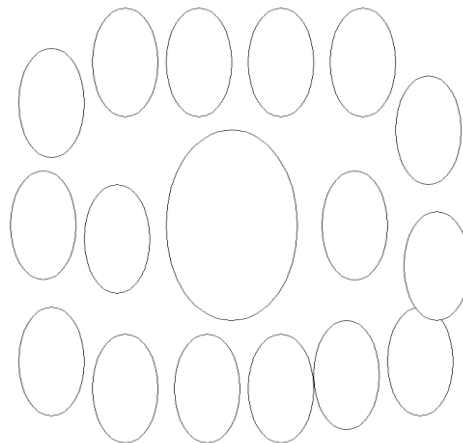
Зверніть увагу, що змінюється у Вас, як змінюється Ваш стан, коли ви читаєте текст, що у вас вийшов? Що Ви відчуваєте? Чи вірите собі?

Вправа «Ревізія взаємин»

Мета: оцінка та аналіз взаємовідносин з оточуючими людьми.

Обладнання: чистий аркуш паперу, простий олівець та кольорові олівці чи фломастери.

Інструкція: Намалюйте себе і людей, що оточують Вас у житті, символічно, у вигляді кружечків. Намалюйте стрілки від Вас до інших і від них до Вас. Позначте, що Ви даєте іншим, і що вони дають Вам. Це може бути будь-що: почуття, предмети, явища, дії. Підпишіть ці стрілки. Намалюйте також стрілки, що позначають те, що Ви віддаєте не цим людям, а в решті навколишнього світу, а також намалюйте такі ж знаки від інших людей: що вони віддають не Вам, а іншим людям.



Тепер погляньте на свій малюнок і дайте відповідь на запитання:

1. З ким та як Ви контактуєте: з ким більше, з ким менше?
2. Від кого Ви більше отримуєте? Від кого менше?
3. Кому Ви більше даєте? А кому менше?
4. Що спільного, які закономірності Ви бачите?
5. Чи уникаєте контактів з ким-небудь? Чому?
6. Чи хотіли Ви контакти з будь-ким? Чому?
7. Чи уникаєте Ви чийогось бажання контактувати з вами? Чому?
8. Чи хотіли Ви, щоб хтось ще контактував з Вами?

9. Чи отримуєте Ви від інших все, чого ви потребуєте?

10. Чи вдається Вам віддавати у довілля все, що Ви хочете віддати, і все, що Вам не потрібно?

Тепер намалюйте довгу лінію потреб у контактах, один кінець якої відповідає повному уникненню контактів, а другий – повному і безперервному прагненню контактів.

Дайте відповідь на наступні питання:

1. Де Ви розташуєте себе на цій лінії?
2. За якими ознаками свого життя та подій Ви дізнаєтесь, що знаходитесь саме в цьому місці цієї лінії?
3. Де Ви хотіли б бути розташовані?
4. За якими ознаками Ви зможете дізнатися, що дійшли того, чого хотіли б прийти?

Вправа «Історія Ніка Вуйчича»

Ціль: формування думки, що немає безвихідних ситуацій. Поповнення ресурсами подолання складних ситуацій

Обладнання: відео «Історія Ніка Вуйчича»

Опис: Ми починаємо нашу вправу з перегляду фільму "Історія Ніке Вуйчиче". Слухайте, будь ласка, уважно слова головного героя, постарайтеся запам'ятати ті, що будуть найбільш значущими для Вас.

Обговорення: "Які почуття у Вас викликав фільм?", "Які фрази героя Вам запам'яталися?", "Який вислів Ніка, для Вас близький?"

Вправа «Обговорення притчі»

Мета: розвивати почуття оптимізму, бажання долати труднощі та перешкоди.

Обладнання: притча «Колодець».

Хід роботи:

Притча «Колодець»

Якось осел упав у колодезь і почав голосно кричати. На крик прибіг господар ослика і розвів руками – витягти віслюка було неможливо.

Тоді господар подумав так: «Осел мій давно старий, йому вже недовго залишилося, а я все одно хотів купити молодого осла. Ця криниця давно висохла, а я хотів її засипати і вирити нову. Тому засиплю колодязь і віслюка заодно закопаю».

Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів – ті взялися за лопати і почали кидати землю до криниці. Осел одразу все зрозумів і почав кричати ще голосніше, і люди не звертали уваги на його крики.

Однак незабаром ослик замовк. Коли господар заглянув у колодязь, він побачив, що кожен шматок землі, який падає віслюку на спину, той струшує та притоптує ногами. Через деякий час ослик вистрибнув із колодязя і далі жив щасливо!

Обговорення: «Що ви відчували під час прослуховування притчі?», «Що цікавого ви помітили?», «Що Ви можете сказати про осла та господаря?», «Які висновки Ви зробили?», «Можна сказати, що з будь-якої безвихідної на перший погляд ситуації можна знайти вихід?»

Модуль 2.

Блок I. Формування самостійності, активності, цілеспрямованості.

Вправа «Асоціації».

Мета: розкрити та показати учасникам можливі ресурси особистості.

Інструкція: назвіть, які у вас асоціації виникають на слово «Ресурс». Далі у доступній формі розповісти: «Що таке ресурс особистості для, різноманітність ресурсів особистості?».

Вправа «Дощечка». Мета – діагностично виявляє готовність-не готовність до досягнення цілі, підвищує мотивацію до набуття мрії.

Інструкції. Потрібно змодельовати та програти нижче описані ситуації у дії. Буквально, покласти на підлогу щось на кшталт дощечки і вперед!

1 ситуація. Уявіть, що на підлозі лежить дошка шириною 5 см. Пройдіть по ній.

2 ситуація. Ви можете пройти або не пройти, залежно від Вашого бажання, і нічого від цього не зміниться.

3 ситуація. А тепер уявіть, що дошка піднята над землею на три метри і під нею лежать шибки і цвяхи....."ВАУ!!!" "Як страшно!" Ваша рішучість зменшилася? А що з вашими цілями тепер? Можливо, ви вже розхотіли їх досягати? А ваша мрія? Щоб її отримати – треба перебороти труднощі! – Спробуйте зараз пройдіть тепер по дошці.

4 ситуація. А тепер уявіть, що ця ж дошка перекинута через прірву, а ззаду вирує пожежа, вона «підбирається» до Вас. Ваші події?

5 ситуація. А тепер уявіть, що дошка перекинута до вікна коханої і там на Вас чекає приз (для старшого підліткового віку).

Завдання додому:

1. Скласти план досягнення мети.
2. Щодня ставити собі питання: Який наступний маленький крок я можу зробити на своєму шляху?.

Вправа «Чарівна лавка»

Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості та на їх аналіз, обмірковування, що їм хотілося б змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове нам завжди доводиться платити. Також учасники можуть задуматися про істотні для них життєві цілі.

Інструкції. Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на себе. Влаштуйтеся зручніше. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Уявіть навколишню природу. Огляньтеся навколо. Похмуро чи світло в навколишньому лісі? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптом стежка повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Скрізь стоять судини, банки, коробки. Це стара крамниця, причому чарівна. Тепер уявіть собі, що я – продавець у цій крамниці. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати щось, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що забажаєте. Але є одне правило: за кожну якість, ваше бажання, ви повинні віддати будь-що, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто забажає

скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого хоче. Я запитаю: «Що ти віддаси за це?» Він мусить вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хтось із групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння, те, що віддається, або якщо мені, господареві лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, уміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен із нас пережив.

Блок II. Формування навичок зняття емоційної напруги; розвиток навичок емоційного контролю поведінки.

Вправа «Казка»

Ми складемо «Казку про місто», в якій немає конфліктів, де всі люди щасливі та улюблені. А казка починається так: В одному прекрасному місті жила чудова родина.

Інструкція: Кожен студент по черзі, передаючи м'ячик, називає одну пропозицію для написання казки.

Запланований час: 10 хвилин

Нам усім захотілося жити у такому місті. Коли ми щасливі, ми відчуваємо себе здоровими та повноцінними. Але ж такого не буває! Напевно, кожен із вас потрапляв у стресові ситуації. Стрес – це реакція нашого організму на зовнішнє фізичне та емоційне роздратування. Люди по-різному переносять стрес. Одні - швидко долають "фазу тривоги" і відразу "беруть себе в руки". Інші – швидко «здаються».

Тест «Прихований стрес»

Вам пропонується 9 ситуацій. Зауважте, які з них Вас найбільше нервують.

1. Ви помічаєте, що хтось спостерігає вас.
2. Ви хочете зателефонувати, а потрібний номер постійно зайнятий.
3. Ви займаєтесь якою-небудь діяльністю, а ті, хто сидить поруч, безперервно дають вам поради.

4. Ви з кимось розмовляєте, а третій постійно втручається у вашу розмову.

5. Якщо хтось без причин підвищує голос.

6. Коли хтось перериває перебіг ваших думок.

7. Вас дратує комбінація кольорів, які, на вашу думку, не поєднуються один з одним.

8. Коли при зустрічі з вами не вітаються у відповідь.

9. Розмова з людиною, яка все знає краще за вас.

Результат: якщо Ви відзначили 5 і більше ситуацій, це означає, що повсякденні неприємності боляче б'ють по нервах. Намагайтеся уникати подібних ситуацій або менше звертайте на них увагу.

Існує безліч порад та психологічних прийомів для зняття емоційного стресу. Якщо Ви потрапляєте у стресову ситуацію, то найголовніше – спокій, навіть чисто зовні. Зберігши самовладання, Ви можете довести собі, що Ви сильна людина. А найголовніше, Ви збережете своє здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 90% усіх захворювань людини пов'язані зі стресом.

Вправа «Назви емоцію»

Учасники встають у коло, передають м'яч один одному, називаючи позитивні емоції, потім негативні.

Запланований час: 10 хвилин. Переконаються, що негативних емоцій набагато більше та роблять відповідний висновок.

Вправа «Гарячий стілець»

Мета: розвиток автентичності учасників, розвиток навичок самоконтролю, аналіз почуття довіри.

Впадає жереб. Той, кому випадає жереб стає господарем гарячого стільця. всі члени групи протягом 10 хвилин задають йому будь-які питання, на які він має відповідати відверто. Бажано, щоб у вправі всі учасники побували на гарячому стільці. Потім тренер пропонує кожному записати свої почуття на листочках (почуття які вони випробували в ході вправи,

ставлячи запитання та відповідаючи на них). Листочки збираються і тренер зачитує усі почуття, не називаючи авторів.

Групове обговорення. Рефлексія.

Вправа «Довірне падіння».

Мета: аналіз здібностей учасників групи контролювати власні емоції; аналіз почуття довіри як екзистенційної цінності особистості.

Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Він має впасти на руки будь-кому з кола, для цього потрібно заплющити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити. Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи. Обговорюється які саме емоції відчувала людина (страх, тривогу, недовіру) і як усе-таки дійшла довіри. Тренер проводить паралель між поняттями довіри та безумовного прийняття та їх значимості у встановленні тісних, довірчих, близьких відносин із іншими людьми.

Блок III. Формування позитивного образу «Я»

Вправа «Кажу за іншого»

Інаструкція. Один із учасників сідає на стілець у центрі кола. Інший учасник встає у нього за спиною та кладе йому на плечі свої руки. Учасники по колу ставлять питання, що сидить. Він мовчить. За нього відповідає той, хто стоїть за його спиною, виходячи з уявлення, як би на це запитання відповів сидячий. Після закінчення вправи сидячий оцінює правильність відповідей того, хто стоїть. Можливі питання (можна вигадати й інші, подібні):

1. Ваш улюблений колір?
2. Ваше улюблене чоловіче ім'я?
3. Ваше улюблене жіноче ім'я?
4. Чи з симпатією ви ставитеся до домашньої живності? Якщо так, то кого віддаєте перевагу: собак, кішок, птахів, акваріумних рибок чи когось іншого?
5. Чи дивіться телевізійні серіали? (Так, ні, іноді).
6. Найнеприємніша для вас людська риса?

7. Найцінніша для вас людська якість?
8. Ваше улюблене проведення часу?
9. Книги якого жанру ви віддаєте перевагу?
10. Мінімальний розмір зарплати, що відповідає вашій праці та влаштовує вас?

Обговорення. Питання, що сидить: «Що ти відчував, слухаючи запитання та відповіді?», «Що тобі допомагало відчуті відповідь? »

Вправа «Бомбардування позитивними якостями»

Мета: формування вміння знаходити позитивне у собі та інших.

Підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник гурту по черзі підходить до нього і пошепки говорить кілька слів про його позитивні риси, за які він його цінує та любить. Таке "бомбардування" позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

Вправа «Ти будеш мною, а я-тобою»

Мета: розвиток можливості формування навичок безоцінного спілкування.

Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен уявляє, що він - інший: при цьому копіює його мову, жести, поведінка, висловлювання. Після того, як вони деякий час (15 хв) спілкуються таким чином, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було схоже чи смішно? Що він дізнався про новий, коли побачив, як виглядає з боку і т.д.? Потім уся група обговорює побачене. Підлітки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого дуже важливий елемент навички комунікації. У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисне нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чию роль граєш».

Вправа «Я – впевнена людина»

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру, підтримка бажання до самовдосконалення. Учасники по черзі називають пору року і

відповідно об'єднуються у чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило (і має його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у вільній формі.

Правило 1

Вранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому у найкращому вигляді. Протягом дня намагайтеся зазирнути у дзеркало, щоб переконатися, що маєте привабливий вигляд. Перед сном похваліть себе. Ви кращий.

Правило 2

Чи не загострюйте увагу на своїх недоліках. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічають, або не знають, що вони у вас є. Чим менше ви думаєте про них, тим краще почуваетесь.

Правило 3

Не будьте надто критичні до інших. Якщо ви часто підкреслюєте вади інших людей, і така критичність стала для вас звичкою-від неї потрібно якнайшвидше позбутися. Інакше ви будете думати, що ваш одяг і вид-найкраща основа для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4

Пам'ятайте, що людям найбільше подобаються слухачі. Вам не обов'язково говорити багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Уважно слухайте інших, і вони будуть поважати вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами і проявляйте щирий інтерес до його захоплень. Після закінчення підготовки кожна підгрупа представляє своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила є характерними для них.

Вправа «Закінчіть фразу»

Ціль: підвищення самооцінки учасників. Учасники по черзі кажуть:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...

Усі вказані блоки допоможуть змінити вектор направленості думок та зможуть подолати легкі депресивні прояви.

ВИСНОВКИ

Аналізування отриманих результатів дозволило зробити такі висновки:

1) безпорадність – це психологічний стан, який часто є результатом неконтрольованих подій, тобто відсутністю зв'язку між зусиллями і результатом діяльності (успіхом або невдачею). Неконтрольованість і непередбачуваність безпосередньо пов'язані з тривогою, яка викликана страхом, коли загрозна подія можлива, але непередбачувана. Емоційний компонент особистісної безпорадності характеризується замкнутістю, байдужістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, вразливістю тощо. Когнітивна складова ж включає песимістичний атрибутивний стиль, ригідність мислення.

2) у дослідженні було використано методики (Методика діагностики мотиваційної структури особистості (В. Е. Мільмана), Тест-опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана), Методика визначення рівня депресії В. Жмурова, Методика «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер), та методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса), які дали змогу виявити різні направленості безпорадності особистості. У вибірці люди мають мотивацію до вирішення проблем, до комфорту та спокійного життя, але більшість людей мають депресивні нахили, неспокійні, тривожні. Детально розглянувши відповіді досліджуваних, можна уточнити, що за методикою «Самооцінки емоційних станів» більшість досліджуваних відчувають себе негативно. пригнічено, вони втомлені, невпевнені в собі, негатив та критику сприймають важко, не вміють боротись з негативними думками.

3) за емпіричним дослідженням було визначено основні вольові та мотиваційні параметри феномену вивченої безпорадності. У вибірці прослідковувалось мотивацію до спілкування та налагодження комфорту, прагнення до встановлення позитивного соціального статусу, активну творчу позицію. Було визначено, що особистості розвиваються та спрямовані на досягнення та уникнення невдач. Вивчено, що більшість респондентів має

незначну депресією. За результатами ми також визначили, що більшість досліджуваних потребує вивчення адекватних способів реагування на проблеми, критику та стрес. Більшість осіб не знає, як справлятися та реагувати на негативні думки. Це пов'язано з низькою впевненістю у собі та підвищеною тривожністю. Такі люди більш песимістичні, сумні, завжди у своїх думках. Було виявлено, що творча активність допомагає людям з поданої вибірки подолати негативні думки, тривожність та депресивні прояви.

Подальша перспектива дослідження включає в себе поглиблене вивчення депресивних проявів досліджуваних, розкриття корекційної програми та розширення діагностичного інструментарію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакка Ю. Особливості становлення особистісної самостійності і безпорадності у осіб юнацького віку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 1. С. 81.
2. Веденева Е.В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах. Вестник Томского государственного университета. 2009. № 322. С. 186.
3. Волкова О.В. Особенности развития личности, характеризующейся состоянием выученной беспомощности, на разных этапах онтогенеза. Вестник Кемеровского государственного университета. 2020. Т. 22. № 2(82). С. 397.
4. Демчук О. А. Емпіричні референти дослідження феномену особистісної безпорадності. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 29. С. 48.
5. Демчук О. А. Особистісний профіль самоствавлення в структурі Я-концепції студентів із високим рівнем безпорадності. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 28. С. 107.
6. Демчук О.А. Емпіричні референти дослідження феномену особистісної безпорадності. Психологічні перспективи. Луцьк, 2017. Вип. 29. С. 48.
7. Демчук О.А. Особливості формування особистості з ознаками безпорадності. Розвиток психологічної служби в системі освіти та особливості діяльності психолога в роки становлення незалежної України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Візаві. 2016. С. 26.
8. Демчук О.А. Сучасні підходи до вивчення набутої безпорадності у психології. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (19-20 лютого 2016 р, м. Одеса.). Південна фундація педагогічна. 2015. С. 7.

9. Дудник О.А. Факторна структура емоційно-оцінних характеристик я-концепції студентів із високим рівнем особистісної безпорадності. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 103.
10. Дучимінська Т.І. Психологічна діагностика особистісної безпорадності. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 6. С. 52.
11. Дучимінська Т.І. Психологічний аналіз взаємозв'язку особистісної безпорадності з провідною діяльністю в юнацькому віці. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 24. С. 77.
12. Дучимінська Т.І. Психологічний аналіз проявів емоційного дефіциту особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 22. С. 50.
13. Дучимінська Т.І. Психологічний аналіз складників когнітивного компонента особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 28. - С. 118.
14. Дучимінська Т.І. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів. Наука і освіта. 2018. № 6. С. 50.
15. Дучимінська Т.І. Роль лабораторного практикуму з психодіагностики та клінічної психології у виявленні проявів особистісної безпорадності студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 8. С. 79.
16. Дучимінська Т.І. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції проявів особистісної безпорадності студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 4. С. 82.
17. Дучимінська Т.І. Теоретико-методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності. Проблеми сучасної психології. Зб. наук. пр. Кіровоградського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 347.
18. Кузьмина А.С. Выученная беспомощность в контексте когнитивно-бихевиорального направления. Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2010. № 7. С. 290.

19. Кушнірова Т. В. Особливості індивідуальної безпорадності співробітників кримінально-виконавчої системи, що мають порушення службової дисципліни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 2019. Вип. 4. С. 137.
20. Палеха С.А. Выученная беспомощность (learned helplessness) в системе обучения. APRIORI. Серія: Гуманитарные науки. 2017. № 5. С. 10.
21. Попов В.М. Взаємозв'язок безпорадності і віктимної поведінки. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: тези доповідей наукової інтернет-конференції молодих науковців (20 квітня, 2015 р., м. Черкаси) 2015. С. 137
22. Попов В.М. Особливості вивченої безпорадності та етапи її розвитку. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(4). С. 174.
23. Попов В.М. Вплив травмуючих ситуацій на формування вивченої безпорадності. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2018. Вип. 17. С. 224.
24. Попов В.М. Мотиваційний компонент вивченої безпорадності працівників ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2019. Вип. 16. С. 165.
25. Попов В.М. Психологічні особливості вивченої безпорадності працівників ДСНСУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2018. Вип. 15. С. 214.
26. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. ПАТ «ХМД», 2017. С. 105.
27. Шевченко А. В. Сучасний вимір феномену «соціальні очікування». Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.). 2021. С. 445.
28. Шевченко А. В. Соціальні очікування у вимірах психологічного благополуччя. XI Сіверянські соціально-психологічні читання: зб. наук.

- праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції. 2020. С. 257.
29. Шевченко А.В., Попович І.С. Теоретичне аналізування феноменів конформізму та соціальної бажаності у контексті гендерних досліджень / А. В. Шевченко, І. С. Попович // Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. наук. праць / За заг. ред. д. психол. н., проф. Ю. О. Бохонкової. – Сєверодонецьк: вид-во СНУ імені В. Даля, 2020. – С. 215-218.
 30. Шевченко А.В. Зв'язок соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій у юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Сєверодонецьк. 2019. Том 2. №3(50). С. 146.
 31. Abramson L.Y. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 87 (1). 2019. P.74.
 32. Dweck C. Sex differences in learned helplessness: The contingencies of evaluative feedback in the classroom and An Experimental Analysis. *Developmental Psychology*. 1978. 14(3). P. 276.
 33. Hammack, Sayamwong; Cooper, Matthew; Lezak, Kimberly. Overlapping neurobiology of learned helplessness and conditioned defeat: Implications for PTSD and mood disorders. Original Paper. *University of Vermont*. 62 (2). 2012. P. 15.
 34. Hiroto D. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 1974. 102. P. 193.
 35. Mohanty, A., Pradhan, R. K., & Jena, L. K. (2015). Learned Helplessness and Socialization: A Reflective Analysis. *Psychology*. 2015. P. 198.
 36. Peterson C. *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. New York: Oxford University Press. 1997. P. 201.
 37. Popovych, I., Shevchenko, A., Galvez, L. M., Klenina, K. (2020). Estudio de la relación entre la deseabilidad social y las orientaciones valorativas de los jóvenes. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, número 26, Enero – Junio 2021, 241-268.

38. Seligman M. Failure to Escape Traumatic Shock. *Journal of Experimental Psychology*. 1967. P. 20.
39. Seligman M. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: W. H. Freeman. 1975. P. 250.
40. Semenov, O., Oleshko, P., Tsymbal, S., Liashko, V., Shevchenko, A., & Popovych, I. (2021). Research of social expectations of university students in the dimensions of psychological well-being. *Revista Eduweb*, 15(3), 124–138.
<https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2021.15.03.10>

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Шевченко Алла Валентинівна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна добродесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної добродесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добродесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добродесності.

05.03.2020
(дата)

Алла
(підпис)

Алла Шевченко
(ім'я, прізвище)