

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

**ФЕНОМЕН «ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ» В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Магістерська робота

Виконала:

Студентка VI курсу, 622 групи
Спеціальності 053 Психологія.
Практична психологія
Городиська Сніжана Богданівна
Науковий керівник: кандидат психол. наук,
доцент кафедри практичної психології
Душкевич Мар'яна Михайлівна

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від «__» _____ 2022 р.

зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОЯВ ФЕНОМЕНУ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Вивчення феномену «завченої безпорадності» Стівеном Маєром і Мартіном Селігманом	6
1.2. Характеристика поняття «вивчена безпорадність».....	8
1.2.1. Передумови та зовнішні фактори формування вивченої безпорадності.....	12
1.3. Прояви вивченої безпорадності в умовах війни.....	15
1.4. Шляхи подолання вивченої безпорадності в умовах війни.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	18
2.1. Характеристика вибірки та опис методів дослідження	18
2.2. Результати діагностики прояву вивченої безпорадності в умовах війни.....	23
ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. На даний момент проблема феномену вивченої безпорадності є надзвичайно актуальною. Оскільки у зв'язку із сьогоdnішніми подіями більшість осіб втратили почуття контролю над власним життям. Вони відчують внутрішню безпорадність, не знають як їм діяти надалі і взагалі як жити. Передумовами щодо формування такого стану є певна втрата свободи, втрата контролю над власним життям, тривалий стрес, постійне почуття тривоги, зневіра у власних діях та у собі, стан пригніченості. Перебуваючи в стані безпорадності особистість вважає, що не має сенсу взагалі щось робити, через відсутність впевненості у завтрашньому дні. Тим самим особа своєю пасивністю та негативними думками може собі зашкодити.

В умовах війни, життя багатьох осіб кардинально змінилося, зруйнувалися повсякденні алгоритми, розхиталося відчуття контролю над власним життям і подіями довкола. Через стрімку мінливість та непідвладність ситуації, наш мозок може перейти в режим пасивності. Що може викликати найбільшу небезпеку, а саме чим менша протидія онімінню, тим швидша втрата контролю над ситуацією. Важливо розуміти те, що вивчена безпорадність в умовах війни, може не тільки наражати нас на небезпеку, але й може виступати як інструмент психологічного впливу. Дія безпорадності буде збільшуватися в залежності від того, скільки часу людина перебуває в ситуації війни. Взагалі почуття безпорадності підтримується двома помилковими ідеями. Перша ідея про те, що ми ставимо перед собою глобальні цілі, які є недосяжними. Друга ідея про те, що ми знецінюємо ті дрібні кроки, які ми здатні зробити. Тобто особистість живе з думкою, що все неможливо, тому не має сенсу взагалі що-небудь починати.

Вивчена безпорадність проявляється тим, що блокує у людини можливість впливати на ситуацію, викликає почуття депресії та апатії. Особистість оцінює будь-яке проявлення ініціативи, як безглуздість, кожна активність є

безперспективною. Появі та закріпленню феномену «вивченої безпорадності» сприяють негативні ситуації, які мають неконтрольований характер. Складні життєві події приймаються, як неминучість, доля, яку не можливо змінити та контролювати.

Міра наукової розробки проблеми досліджувалася за кордоном ще з 60-х років ХХ століття. Її дослідженням займалися: М. Селігман, Д. Хірото, Б. Овермейер, Т. Гордєєва, Л. Абрамсон, Л. Еллоу, К. Двек, Г. Металскі, О. Давидова, К. Петерсон, Соломон, В. Шиповська, Дж. Тісдейл, Х. Хекхаузен, Л. Рудіна, Г. Келлі, Б. Карвасарський, Дж. Роттер, Л. Фестінгер, Р. Нісбетт, С. Майер, Е. Забеліна, І. Дев'ятовська, К. Веденєєва, Д. Циринг, Ю. Яковлева займалися вивченням феномену вивченої безпорадності та її прояву в життєвих ситуаціях. В дослідженнях вони зазначали, що в суті безпорадності міститься емоційні, поведінкові, когнітивні та мотиваційні порушення.

Метою даної роботи є дослідити поширення вивченої безпорадності в умовах війни.

Гіпотеза: рівень вивченої безпорадності значно збільшується в умовах війни.

Об'єктом дослідження є безпорадність як психологічний феномен.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості прояву особистісної безпорадності в умовах війни.

Завдання:

- 1) Провести теоретичний аналіз наукових досліджень, щодо проблеми впливу вивченої безпорадності на особу в умовах війни;
- 2) виконати емпіричне дослідження структурно-змістових особливостей впливу навченої безпорадності до війни та в умовах війни;
- 3) на основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження обґрунтувати та дослідити компоненти вивченої безпорадності в умовах війни.

Методи дослідження: Задля вирішення поставлених завдань було застосовано методи дослідження :

- 1) теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація експериментальних і теоретичних досліджень вивченої безпорадності, порівняння;
- 2) емпіричні: опитування, анкета Шкала безнадійності Бека; Тест-опитувальник А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»; психодіагностичні методики: «Тест на оптимізм» Л. Рудіної (модифікований варіант методики «Attributional style questionnaire» М. Селігмана); «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана; «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса

Структура роботи. Робота складається зі вступу, теоретичного розділу, практичного розділу висновку, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ПРОЯВ ФЕНОМЕНУ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Вивчення феномену «завченої безпорадності» Стівеном Маєром і Мартіном Селігманом

У 1964 році американський вчений Мартін Селігман, який працював в Пенсільванському університеті під керівництвом Річарда Соломона, провів дослідження на основі ідей нобелівського лауреата І. П. Павлова і показав утворення умовних рефлексів у собак [14;18].

Даний експеримент проявлявся в цілі створити умовний рефлекс страху у собак. А саме за використання клітки, електричного струму та звуку. Дослідження відбувалося таким чином, що запускали собак у клітку, вмикали їм неприємний звук, потім використовувався удар струмом. Пізніше для перевірки гіпотези, клітки відчиняли, щоб собаки виходили, проте цього не сталося. Вчений Мартін Селігман припустив, що у собак сформувалася вивчена безпорадність. Передумовою для формування феномену, стали безперспективні спроби вибратися з клітки та уникнути електричного струму і з часом собаки звикли до неминучості та проявили безініціативність та покору [14;15;18].

Вперше було згадано та описано синдром завченої безпорадності американськими психологами в 1967 році, а саме Стівеном Маєром і Мартіном Селігманом. За для дослідження феномену, психологи розробили експеримент, в якому брали участь собаки. Тварин закривали у клітках, що містили в собі дві камери та були розділенні низьким бар'єром. У одній камері була електрифікована підлога, що не скажеш про іншу [14;15;18].

Коли включили електрифіковану підлогу, дослідники помітили цікаву річ, що деякі собаки ніяк не реагують, не намагаються перестрибнути у безпечне

місце. Як правило не реагували ті тварини, які відчували поштовхи. Надалі вчені зібрали іншу групу собак і розділили їх по трьох категоріях.

1. В першій категорії не було електричного струму, проте собаки деякий час були прив'язаними.
2. В другій категорії, собаки були також прив'язаними та отримували удари
3. В третій категорії був електричний струм, проте можливості вибратися не було.

В результаті, коли всіх тварин помістили по черзі до клітки, собаки першої та другої групи доволі швидко зрозуміли, що їм потрібно перетнути бар'єр, натомість собаки з третьої групи прийняли позицію бездіяльності та примирення і не проявляли жодних дій. Тобто у них засвоївся досвід, що удару струмом не уникнути в будь-якому випадку [16, с.147-158; 17, с.674-685; 19, с.349-367].

Наступне дослідження Маєра та Стівена було проведено на щурах. Процедура даного дослідження схожа дещо на попереднє. Психологи розділили щурів на три групи.

1. В першій групі струм знешкоджувався за допомогою натискання на важіль;
2. В другій групі був важіль, але він не зупиняв струм;
3. В третій групі струму не було.

На останньому етапі експерименту щурів помістили в клітку із електричним струмом, який можна було вимкнути натиснувши на важіль. Пізніше щурів помістили в ящик, де вони отримували електричні удари. В результаті щурі з першої та третьої групи проявляли дії для втечі, що не скажеш про другу групу, яка навіть не намагалася нічого зробити. Можна зробити висновок, що вони засвоїли власну беспорядність [20, с.1821-1826; 22, с.534-541; 23, с.191-192].

Експерименти Стівена Маєра та Мартіна Селігмана були спрямовані на дослідження вивченої беспорядності та дають змогу стверджувати, що

негативний досвід про неможливість контролювати зовнішні обставини в майбутньому викликають бездіяльність, безініціативність, апатію, загалом – безпорадність. За вдяки серіям дослідження їм вдалося виявити завчену безпорадність у тварин. Надалі вони зайнялися вивченням появи, розвитку і взагалі функціонуванням даного феномену.

1.2 Характеристика поняття «вивчена безпорадність»

Вивчена безпорадність – це доволі цікавий психологічний стан людини, що передбачає певну безнадію, безвихідність та безперспективність. На жаль в житті є місце неконтрольованим ситуаціям на які важко вплинути. Під час таких подій особа може почуватися тривожно, схвильовано, може з'явитися страх того, що жодним чином вплинути на ситуацію не вдасться. Таким чином може спрацювати феномен вивченої безпорадності. Важливо зазначити, що вивчена безпорадність може трактуватися ще як: завчена, придбана або набута. Наразі є безліч визначень даного феномену.

Ярошевський М. Г. і Петровський А. В. характеризують поняття «вивчена безпорадність», як стан в тварини чи людини після більш-менш тривалого аверсивного впливу, уникнути якого не вдається. Навчена безпорадність конкретно у людей може виступати в якості емоційних розладів, а саме в депресії чи невротичній тривозі, на жаль це може спровокувати розвиток психосоматичних розладів. Тенденція до генералізації - це головна характеристика завченої безпорадності, оскільки створеною в якійсь окремій ситуації, вона може поширюватися на масу інших. Це може призводити до того, що суб'єкт не застосовуватиме жодних спроб до вирішення тих питань, які йому цьому піддаються [15].

Гордєва Т. О. в свою чергу описує даний феномен, як порушення мотивації, що виникає через проживання особою певної невідконтрольної їй ситуації. Задля дослідження безпорадності важливо дослідити когнітивну, емоційну,

поведінкову та мотиваційну сферу. Дефіцит у даних сферах може проявляти в особі вивчену безпорадність. Пригнічений, депресивний чи нав'язливий стан говоритиме про дефіцит емоційний. Не бажання приймати той факт, що в майбутньому в схожих ситуаціях будь-яка дія принесе позитивний результат демонструє дефіцит у когнітивній сфері [4, с.81].

Вивчена безпорадність – феномен, що обумовлений передчуттями чогось поганого, тривожного, дискомфортного, чого не має можливості уникнути [16]

Завчена безпорадність – психологічний стан, що пояснює поведінку тварин, при якій вони піддаються впливу неконтрольованих, непередбачуваних подій [1].

Набута безпорадність - це відсутність будь-якої активності в тварини чи людини для покращення власного стану тоді, коли є така можливість. Демонструється після декількох невдалих спроб вирішити проблему в майбутньому переходить в пасивність. З'являється пригнічений, дещо депресивний стан, зникає віра у краще [3].

Циринг Д. А. виокремлює особистісну і ситуативну безпорадність та висуває такі визначення:

Ситуативна безпорадність – це зазвичай тимчасова, тобто короткотривала реакція на випадок із неконтрольованим характером.

Особистісна безпорадність – являє собою більш довготривалу, стійку характеристику, що розвивається при взаємодії з оточуючими та їхнім впливом на особу. Пасивність, низька самооцінка, замкнутість, песимізм і почуття провини можуть говорити про особистісну безпорадність [13, с.176–180.].

За словами Лук'янової А. І.: «Кожному в дитинстві хотілося зробити щось самостійно. Проте часто так траплялося, що дорослі припиняли цю активність і натомість, щоб допомогти, робили всю діяльність самостійно. Таким чином дорослі виконуючи всю роботу за дітей сформували у них думку, що не варто починати будь-яку діяльність, тому що вона і так буде виконуватися не правильно» [9].

В своїх роботах Циринг Д.А. надавала важливу роль конкретно самостійності, адже вона передбачає цілісне утворення особистості. Вченою було створено чотирьохкомпонентну структуру особистості, в якій є когнітивна, мотиваційна, емоційна та вольова складова [12, с.120].

Таблиця 1.1

Структура особистісної безпорадності і самостійності

Компоненти	Особистісна безпорадність	Самостійність
Емоційний	Характеризується емоційною нестійкістю, тривожністю, відчуттям провини, вразливістю та низьким контролем емоцій.	Виражається в впевненості у собі, у можливості контролювати власні емоції та відкритості.
Мотиваційний	Пов'язаний із мотивацією уникнення невдач, притаманна низька самооцінка та екстернальний локус контролю.	Передбачає наявність інтернального локусу контролю, високу самооцінку та мотивацію до успіху.
Когнітивний	Властивий песимістичний атрибутивний стиль, низький рівень креативності та низькі показники дивергентного мислення.	В свою чергу, переважають високі показники дивергентного, також оптимізм, гнучкість мислення та високий рівень креативності.
Вольовий	Розділяє такі риси як відсутність наполегливості, організованості, певна боязкість.	Вміщує в себе сміливість, відповідальність, цілеспрямованість, ініціативність, рішучість та організованість.

Безпорадність може переноситися з однієї сфери в іншу. Може спровокувати появу соматичних розладів, зниження мотивації та втрату здатності до навчання. У школярів і дошкільнят може спостерігатися невпевненість у собі, зниження активності та бездіяльність [10, с.218–235; 11, с.368;].

Набута безпорадність накопичує такі почуття, як: гнів, апатія і втома. Щоб зрозуміти різницю між цими поняттями, варто важливо відзначити поведінку, характерну для безпорадності:

- стан нерухомості, заціпеніння, ступор (тобто в певний момент людина зупиняється на місці і не розуміє, що відбувається навколо неї, з'являється загальмованість);

- беззмістовна діяльність (людина метушливо виконує певні непотрібні дії, які не принесуть жодного результату);

- бездіяльність (втрата інтересу до чого-небудь, апатія, відмова від діяльності);

- деструктивна поведінка (демонстративна агресивна поведінка щодо себе чи інших) [6; 7, с.528; 8].

Люди з навченою безпорадністю характеризуються:

1. Стійкість до розчарування. Потрапляючи в неприємні ситуації, вони можуть занадто довго мовчати, не боротися за свої права, не наполягати на своєму комфорті, їм легше терпіти, чекати, коли все закінчиться само собою.
2. Пасивність. Вони рідко виступають ініціаторами будь-яких дій. Лідерство і керівництво натовпом дається їм важко. Починати щось теж важко, їм легше долучитися до чужого процесу, аніж розпочати свій.
3. Відсутність опору агресії. Думка іншої людини сприймається більш вагомим і значимим, ніж власна. У конфліктній ситуації їм легше поступитися позицією, здатися до бою, ніж піти на протистояння і наполягати. [5]

Підводячи підсумок, можна зазначити, що вивчена безпорадність розглядалася як: вивчена, набута, завчена або набута безпорадність. Власні визначення цього явища пропонували багато вчених, наприклад: Т.О. Гордєєва, А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський, Д.А. Циринг. Але в сукупності це явище проявляється як стан, при якому немає бажання, мотивації чи жодних спроб покращити власний

стан. Безпорадність вважається ситуативною та особистісною. Д.А. Цирінг створив структуру особистісної безпорадності, яка включає вольовий, емоційний, когнітивний та емоційний компоненти. В цілому навчена безпорадність характеризується загальмованістю рухової активності, невпевненістю в собі, уникненням відповідальності за свою поведінку, а також характерною пасивністю, стійкістю до фрустрації. Поведінка, характерна для безпорадності, включає: відмову від діяльності, ступор або деструктивну поведінку. Може здатися, що навчену безпорадність досить легко виявити, але часто вона може маскуватися різними станами, наприклад: втомою, апатією, почуттям злості.

1.2.1. Передумови та зовнішні фактори формування вивченої безпорадності

Мартін Селігман, досліджуючи феномен навченої безпорадності, зазначив, що він формується до восьми років і відображає віру людини в результат своїх дій. Для формування безпорадності необхідні три джерела:

1. Досвід переживання несприятливих подій, тобто нездатність контролювати події власного життя; негативний досвід в одній ситуації, починає переноситися на інші, коли можливість контролю реально існує. Неконтрольованими подіями Селігман вважав: образи з боку батьків (і, можна додати, вчителів і вихователів дитячих установ), смерть близької людини або тварини, важку хворобу, розлучення батьків або скандали, втрату роботи;
2. Спостереження за ситуаціями, в яких люди залишалися безпорадними (наприклад, телесюжети про беззахисних жертв);
3. Несамостійність у дитинстві, готовність батьків зробити все за дитину.

Рис. 1.1

Процес виникнення вивченої безпорадності

Негативні події, які суб'єктивно сприймаються як неконтрольовані



Мартін Селігман вважає, що синдром навченої безпорадності, сформований у дитинстві, залишається на все життя [9;11].

Д.А. Циринг зазначає, що найважливішу роль у формуванні завченої безпорадності на ранніх етапах онтогенезу відіграє сім'я. [12].

Вагомим фактором, що формує у дитини вивчену безпорадність, є батьківське ставлення. Фокусування батьків на певному типі батьківського ставлення до дитини (неорієнтованість на бажання та можливості дитини) призводить до зниження рівня розвитку всіх компонентів вольової дії та формування навченої безпорадності [1; 2].

Виникненню та закріпленню феномену «вивченої безпорадності» сприяють негативні події, які є непередбачуваними та неконтрольованими. Відчуття неконтрольованості подій у людини тягне за собою розвиток

недостатнього контролю над діяльністю, що згодом безпосередньо впливає на зниження мотивації, здатності до навчання та прояв таких негативних емоцій, як підвищений рівень тривоги, фрустрації, депресії, почуття депресії, почуття безнадії та смутку. Неконтрольованість наслідків діяльності закономірно формує песимізм, пасивність, стійке небажання долати труднощі, прагнення перекласти відповідальність за наслідки будь-якої діяльності на зовнішні детермінанти. У виникненні навченої безпорадності найголовнішу роль відіграють не сильні емоційні переживання, пов'язані з марністю зусиль, а непереборне відчуття неконтрольованості, байдужості, безпорадності [14].

Вивчена безпорадність часто виникає в дитинстві, і ненадійні опікуни можуть сприяти цим відчуттям. Вивчена безпорадність може виникнути дуже рано в житті. Наприклад, діти, які виховуються в інституційних умовах, часто виявляють симптоми безпорадності навіть у немовлячому віці. Коли діти потребують допомоги, але ніхто не приходить на допомогу, вони можуть усвідомити, що їхні дії не змінять їхньої ситуації. Повторювані переживання, які підсилюють ці почуття безпорадності та безнадійності, можуть призвести до дорослішання, зрештою відчуваючи, що нічого не можна зробити, щоб змінити свої проблеми. Деякі загальні симптоми навченої безпорадності у дітей включають:

- 1) Низьку самооцінку;
- 2) Байдужість до навколишньої дійсності;
- 3) Погану мотивацію;
- 4) Відсутність зусиль;
- 5) Фрустрація.

Вивчена безпорадність також може призвести до тривоги чи депресії. Коли діти відчувають, що не мали контролю над минулими подіями у своєму житті, вони сподіваються, що майбутні події будуть такими ж неконтрольованими. Тому що вони вірять, що те, що вони роблять, ніколи не змінить результату події. Діти часто залишаються з думкою, що їм не варто навіть турбуватися або намагатися щось робити [1; 2].

Таким чином, передумовою формування вивченої безпорадності є досвід переживання несприятливих подій, які неможливо контролювати, це також спостереження за ситуаціями, в яких люди залишаються безпорадними, або найважливішим критерієм є відсутність самостійності в дитинстві. Сім'я є одним з найважливіших факторів цього явища. Бо, як було сказано вище, Мартін Селігман казав, що набута безпорадність формується до восьми років і залишається на все життя. Велику роль відіграє сам тип виховання.

1.3. Прояви вивченої безпорадності в умовах війни

В умовах війни, важко зберігати емоційну стабільність, кругом відбуваються події на, які важко або навіть не можливо вплинути. Переживання стресових ситуацій, читання негативних новин, паніка, постійне почуття тривоги, може викликати розчарування, навіть апатію. В особи виникають песимістичні думки, що все погано, нічого кращого вже не буде. Людина відчуває безвихідь, розуміння того, що вона не може контролювати своє життя і опускає руки, так і з'являється вивчена безпорадність [24].

М. Селігман, дійшов до висновку, що безпорадність виникає не через неприємні події, а через досвід не контрольованості цих подій. Безпорадність закріплюється, коли людина звикає, до того, що її активні дії не мають жодного сенсу, адже неприємні ситуації трапляються в будь-якому випадку. Вивчена безпорадність несе значний вплив на життя людини, адже впливає на кругозір, на те, як вона сприймає світ, на те, які цілі перед собою ставить і яким чином прагне до їх здійснення, на ставлення до свого здоров'я і тому подібне. У кінцевому рахунку від ступеня безпорадності залежить не тільки успіх у житті, але і здоров'я в цілому. У той момент, коли зовнішнє середовище стає надмірно агресивним, значна кількість людей повністю втрачає контроль та стає безпорадними й повністю безсильними [21; 22].

Значна кількість осіб, що постраждали в наслідок бойових дій, були змушені залишити дім, близьких людей, втратили роботу, майно, кошти. Деякі із

цих людей можуть також стикатися із проблемами вивченої безпорадності. Це може проявлятися у тому, що вони не шукають роботу, не намагаються влаштувати своє життя. Окрім того, значна кількість людей залишаються в зоні бойових дій, тим самим свідомо наражають себе на небезпеку. Охарактеризувати та пояснити дані дії можна тим, що у людини виникла безпорадність, вона не бачить для себе інших варіантів. Найбільш поширена поведінка постраждалого населення, це чекати поки хтось сторонній не протягне руку, поки зовнішнє середовище не дасть позитивного зворотного зв'язку. Тобто це та ситуація, у якій людина, яка довго перебувала в подібних умовах, залишиться із досвідом набутої безпорадності. Люди, які тривалий час перебували в умовах війни, можуть потребувати комплексної кваліфікованої психологічної допомоги. Якщо ж людина встигла адаптуватися в мирному житті, то важливо розуміти, яку частину цього досвіду вона закріпила й буде дотримуватись далі в житті [24].

Також, важливо звернути увагу на життя людей, які до проведення бойових дій були дуже успішними та не мали в житті серйозних проблем і переконані, що так буде і далі, не стикаються з проблемами безпорадності. Тому що, якщо вони не досягнули жодного вдалого результату своїх дій, наприклад: нову роботу, підтримку близьких, можливості швидко облаштувати своє життя, а то і взагалі залишилися в зоні бойових дій, то вони теж можуть втрачати контроль над своїм життям [14; 24].

Можна зробити висновок, що під час війни вивчена безпорадність може виникати у багатьох людей, в більшості ситуацій її поява зумовлена неконтрольованими подіями, які несуть негативний характер. Особа із безпорадністю буде поводити себе байдуже щодо власного життя, буде чекати на допомогу від інших, відчуватиме певну апатію, можливо навіть депресію. Важливо розуміти, що такий стан в умовах війни може наражати людину на небезпеку, тому необхідно звертатися до фахівця.

1.4. Шляхи подолання вивченої безпорадності в умовах війни

Зрозуміло, що вивчена безпорадність може нести у собі велику загрозу щодо життя людини в умовах війни. Почуття безнадії, неможливість керувати власним життям, страх, це все заважає нормально функціонувати. Адже і так з початку війни життя у багатьох людей кардинально зруйнувалися повсякденні алгоритми. Для того, щоб хоч якось допомогти собі самому, доречно не ставити перед собою, якихось глобальних цілей, краще розбивати все на якісь дрібні задачі, які легко можна буде втілити прямо зараз в реальність. При цьому необхідно хвалити себе за кожну виконану дію [19].

Не менш важливим є створення для себе звичайної рутини і дотримуватися її. Це має бути мінімальний, спрощений набір дій, який тільки можливий в даних умовах. При необхідності можна створити свій графік на день і дотримуватися його. Слід зосередитися на тому, що можливо контролювати: кількість витрачених зусиль, ставлення до інших, свої слова та емоції, свої вчинки та рішення. Дотримання даної рутини дозволить приземлитися, дасть щоденне відчуття контролю і мінімальної опори у житті. Також для того, щоб створити порядок в межах власного простору, можна впорядкувати речі довкола, це дасть відчуття хоча б мінімального контролю. Значну роль у покращенні самопочуття може надати саме фахівець, тому перебуваючи у стані безпорадності необхідно звернутися до кваліфікованого психотерапевта. Доцільно звертати увагу на ресурси власної психіки та адекватно ставитися до свого організму. Недоречно вимагати від себе чогось неймовірного, тому що це буде призводити тільки до ще більшого розчарування. Також не варто забувати про спілкування з іншими людьми, з рідними [22; 24].

Отже, для того щоб поступово подолати вивчену безпорадність, потрібно в першу чергу звернутися до фахівця, намагатися створити для себе щоденну рутину, яка точно буде виконана. Намагатися робити ті речі, які до війни приносили задоволення. Ставити перед собою реальні, на даний момент

досяжні цілі, проводити час в кругу людей, спілкуватися, якщо потрібна допомога, не боятися про неї просити.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки та опис методів дослідження

Емпіричне дослідження було цілеспрямоване на вираження прояву вивченої безпорадності в умовах війни. У дослідженні прийняло участь 60 респондентів: 27 осіб чоловічої статі та 33 особи жіночої статі, серед них є вимушено переміщені особи. Дослідження проводилося з 24 липня в формі анкетування в режимі онлайн.

Теоретичне узагальнення існуючих досліджень феномену вивченої безпорадності дало змогу дійти висновку, що для того щоб виявити чи збільшився в умовах війни вплив вивченої безпорадності на осіб, необхідно розглянути такі компоненти особистості: емоційний компонент, вольовий компонент, когнітивний (раціональний) компонент і мотиваційний компонент.

Емоційна складова проявляється в схильності особистості до почуття провини, замкнутості, байдужості, вразливості, збудливості та тривожності. Також може проявлятися у пригніченому або навіть депресивному стані, що виникає через відчуття, безуспішності власних дій.

Вольовий компонент включає в себе низьку сформованість організованості та наполегливості, також передбачає недостатню витримку і цілеспрямованість. Вольова поведінка тісно пов'язана з мотивацією. Для її реалізації необхідна досить сильна мотивація. Зміна мотивації спричиняє зміну ефективності вольових дій людини. Екстратенсивна мотивація та екстернальний локус

контролю, що є складовими мотиваційного компонента особистісної безпорадності, роблять людину залежною від інших людей, обставин, послаблюючи основну функцію волі, тобто знижуючи свідому регуляцію дій людини.

Когнітивний компонент проявляється в труднощах осмислення ситуації, переробки інформації, що призводить до нездатності приймати адекватні рішення для розв'язання проблеми. Когнітивний компонент включає в себе такі дефіцити, як: низька дивергентна продуктивність, ригідність мислення, песимістичний атрибутивний стиль, безініціативність, нерішучість та боязкість.

Мотиваційний компонент характеризується зовнішнім локусом контролю, мотивацією уникати невдач, низькою самооцінкою та рівнем домагань. Локус контролю є основою мотивації уникати невдач і низьких рівнів домагань.

Таблиця 2.1.

Емпіричні референти та методики діагностики прояву вивченої безпорадності в умовах війни

№ з/п	Структурні складові	Емпіричні референти	Методики
1	Когнітивна складова	локус контролю	1) «Тест на оптимізм» Л. Рудіної (модифікована версія методики «Attributional style questionnaire» М. Селігмана)
2	Мотиваційна складова	рівень домагань	2) «Мотивація успіху та страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана
3	Емоційний компонент	контроль емоцій	3) «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса
4	Вольовий компонент	рівень організованості та цілеспрямованості	4) Тест-опитувальник А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»

5			5) Анкета Шкала безнадійності Бека
---	--	--	---------------------------------------

1) Для вивчення особливостей атрибутивного стилю було використано методику «Тест на оптимізм» Л. Рудіної. Методика є російськомовним адаптованим варіантом опитувальника визначення атрибутивних стилів – Attributional style questionnaire (ASQ), який ґрунтується на моделі завченої безпорадності М. Селігмана і був запропонований колективом дослідників в 1982 році. У 2002 році методика була перекладена та культурно адаптована російським психологом Л. Рудіною. Широта, постійність та персоналізація - це три параметри, що характеризують стиль атрибуції. Є 6 шкал, за якими робився аналіз та інтерпретація результатів. Час невдач – дозволяє визначити наскільки постійними є причини неприємностей; час успіху – дає змогу виявити постійність позитивних подій; широта невдач – пояснює чи невдача зумовлена конкретними причинами чи відбувається перенесення безпорадності на інші сфери; широта успіху – це оцінка оптимізму з позиції широти для позитивних подій; Я-невдача – дозволяє оцінити визнання власної вини в невдачах; Я-успіх – це визнання власних заслуг. Сума за шкалами «час невдач», «широта невдач» та «Я-невдача» дозволяє зробити висновок, як респондент ставиться до негативних подій, а сума за трьома протилежними шкалами («час успіху», «широта успіху» та «Я-успіх») – ставлення до позитивних подій. Різниця між отриманими показниками вказувала на рівень вираженості оптимізму – песимізму, тобто атрибутивний стиль особистості.

2) Тест «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає вашу поведінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень наших домагань - чи готові ми ставити перед собою складні завдання, щоб пережити значимий успіх, або ж вибираємо цілі скромніше, аби не зазнати розчарування.

Рушієм до діяльності може виступати потреба досягнути успіху або ж уникнути невдачі. У мотивації до успіху присутній позитивний характер, адже

їй притаманні дії спрямовані на похвальний результат. Проте до негативної сфери відноситься мотивація невдачі. Найбільшим рушієм виступає потреба уникнути осуду та покарання. Особу супроводжують нав'язливі думки про те, як уникнути невдачі.

Мотивація успіху. Якщо описувати індивідуальні характеристики осіб із мотивацією до успіху, то вони зазвичай наділені активністю, наполегливістю та ініціативністю. При будь-яких труднощах та проблемах вони шукають шляхи вирішення. Вони завжди усе планують на далеку перспективу, ніколи не приймають важливі рішення бездумно. Їм властива переоцінка власних невдач. При виконанні завдань в умовах дефіциту часу їхня результативність покращується.

Мотивація боязні невдачі. Часто такі особи є малоініціативними та неактивними. Вони бояться відповідальності та серйозних, важких завдань. Якщо з ним стається успіх, то він часто переоцінений. В стресових ситуаціях їхня результативність знижується. Їм не притаманно планувати життя на далекий проміжок часу.

Найкращим варіантом діагностики мотивації невдачі та мотивації успіху є спостереження.

3) Для діагностики актуальних емоційних станів використовувалась методика “Самооцінка емоційних станів”, розроблена американськими психологами А. Уессманом та Д. Ріксом. Розрахунок за цією методикою проводився за десятибальною шкалою. Досліджуваним пропонувалися чотири блоки тверджень: «спокій – тривога», «енергійність – втома», «піднесеність – пригніченість», «впевненість в собі – безпорадність». З кожного блоку потрібно було вибрати те твердження, котре найкраще відповідає стану досліджуваного. Показник П1-С (самооцінка) «спокій – тривога» (індивідуальна самооцінка емоційного стану дорівнює номеру твердження, яке обрав досліджуваний з даного блоку). Аналогічно отримуються індивідуальні значення за ознаками П2-С «енергійність – втома», П3-С «піднесеність – пригніченість», П4-С

«впевненість в собі – безпорадність»). П5-С – сумарна оцінка стану ($P5=P1+P2+P3+P4$).

4) Для діагностики проявів безпорадності у вольовій сфері особистості, використовувався тест-опитувальник А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції». Тест-опитувальник призначений для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станом і намірами.

5) Безнадійність – це відчуття розпачу та надмірного песимізму з приводу майбутнього. Більшість людей епізодично відчувають почуття безнадійності в ситуаціях, пов'язаних з втратами. Такими обставинами може бути смерть когось-небудь з близьких людей, раптове звільнення з роботи, серйозне захворювання, катастрофа, психологічна травма та інші подібні стресові ситуації. Але в цьому випадку почуття безнадійності через якийсь час відступає, коли змінюються життєві обставини. Шкала безнадійності Бека – це інструмент, який допомагає оцінити вираженість негативних переживань з приводу майбутнього.

Шкала безнадійності Бека (Hopelessness Scale, Beck et al.) призначена для передбачення можливості самогубства на основі думок про майбутнє, надій і являє собою 20 тверджень, які відображають почуття, стану, ставлення до майбутнього і минулого. Респондентам необхідно відзначити ВІРНО або НЕВІРНО - кожне твердження по відношенню до нього. Методика пред'являється в груповому режимі.

З точки зору авторів методики безнадійності - це психологічний конструкт, який лежить в основі багатьох психічних розладів. При розробці шкали автори слідували концепції, в рамках якої безнадійність досліджується як негативні очікування щодо майбутнього. Респонденти з безпорадністю не вірять, що в їхньому житті може бути все добре. Вони вважають, що не зможуть в будь-якій сфері досягнути успіху, а їхні проблеми ніколи не знайдуть вирішення. Дана методика дозволить виміряти як респондент відноситься до свого майбутнього.

Також Шкала безнадійності Бека дозволяє оцінити чи є суїцидальний ризик в осіб, які страждають депресією (Beck, 1991).

2.2. Результати діагностики прояву вивченої безпорадності в умовах війни

Стиль атрибуції, як засіб раціонального тлумачення індивідом поганих чи хороших подій у власному житті, характеризується трьома основними параметрами – постійністю, широтою та персоналізацією пояснення. Для діагностики атрибуційного стилю досліджуваної вибірки використано методику «Тест оптимізму» Л. Рудіної, яка є модифікованою та валідизованою версією методики «Attributional style questionnaire» М. Селігмана. Результати діагностики наведені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2.

Результати діагностики ознак атрибутивного стилю

Ознаки	Рівень прояву (у %)	Сильно оптимістичний	Середньо, оптимістичний	Ситуаційний песимізм	Достатньо песимістичний	Сильно песимістичний
Час невдач	-	-	22%	31,5%	33%	13,5%
Час успіху	-	-	-	29,5%	24,5%	46%
Широта невдач	-	-	19%	20%	51%	10%
Широта успіху	2,5%	2,5%	6,5%	25,5%	24,5%	41%
Я-невдача	2,5%	2,5%	9%	23,5%	33,5%	31,5%
Я-успіх	2%	2%	5,5%	34%	17%	41,5%
Результат за ставленням до негативних подій	2%	2%	9,5%	39%	39%	10,5%
Результат за ставленням до позитивних подій	2%	2%	2%	12%	14,5%	69,5%
Вираження песимізму/оптимізму	4,5%	4,5%	5%	13,5%	15,5%	61,5%

Отже, як видно з таблиці, повністю оптимістичних респондентів за параметрами шкали «час невдач» немає; із середнім оптимізмом є 22% респондентів; з ситуативним песимізмом кількість респондентів складає 31,5%; достатньо песимістичними, виявилось найбільше опитуваних, а саме 33%; 13,5% респондентів виявилися сильно песимістично налаштованими, тобто впевненими в постійності негативних подій і в непостійності і тимчасовості позитивних подій.

Підсумок за шкалою «час успіху», демонструють перевагу у досліджуваних сильного (46%) та ситуативного (29,5%) песимізму. Достатньо песимістичний параметр складає 24,5%. Глибоко чи помірно оптимістично налаштованих респондентів немає, що дозволяє зробити висновок, що респонденти не вірять у постійність хороших подій.

Шкали «широта невдач» і «широта успіху» дозволяють охарактеризувати діапазон узагальнення досвіду, який у свою чергу пов'язаний зі сприятливими або несприятливими подіями, що відбуваються в житті людини. За шкалою «широта невдач» абсолютного оптимізму немає, а середній оптимізм 19% респондентів. Найбільша кількість респондентів, яка займає 51% є досить песимістичні, що вказує на їх схильність давати універсальні пояснення своїм невдачам, які в майбутньому можуть розвинути набуту беспорядність. Ситуаційний песимізм займає 20% респондентів, а глибокий песимізм займає найменше, 10%.

За шкалою «широта успіху» вираженим оптимізмом характеризуються 2,5% респондентів; 6,5% демонструють середній оптимізм. Оптимістичний стиль атрибуції характеризується пошуком конкретних причин негативних подій, що не передбачає узагальнень. До ситуативного песимізму схильні 25,5% респондентів, а до достатнього песимізму та глибокого песимізму – 24,5% та 41% респондентів.

Шкали «Я-невдача» та «Я-успіх» виявляють схильність респондентів шукати зовнішні чи внутрішні причини сприятливих чи несприятливих подій.

За шкалою «Я-невдача» 2,5% респондентів налаштовані досить оптимістично, а 9% характеризуються середнім оптимізмом. Ситуаційний оптимізм властивий 23,5% респондентів, достатній – 33,5%, глибокий песимізм – 31,5%.

За шкалою «Я-успіх» переважна більшість респондентів демонструє сильний песимізм (41,5%) та ситуаційний песимізм (34%). Досить песимістичних респондентів – 17%. Найменше дуже оптимістичних 2% і помірно оптимістичних 5,5% респондентів.

Отже, респонденти з песимістичним стилем персоналізації всі причини невдач приписують собі, а позитивні події приписують зовнішнім обставинам. Оптимістичний стиль має протилежні характеристики, але кількість респондентів, які б йому відповідали, виявилася незначною.

Сума балів за шкалами «час невдачі», «широта невдачі», «Я-невдача» демонструє узагальнене ставлення респондентів до негативних подій. Отримані результати свідчать, що досить оптимістично ставляться до негативних подій 2% студентів, помірно оптимістично – 9,5%, ситуаційно – 39%, дещо песимістично – 39%, дуже песимістично – 10,5% респондентів.

Сума балів за шкалами «час успіху», «широта успіху», «Я-успіх» свідчить про ставлення респондентів до позитивних подій. За цим критерієм вони сприймаються дуже і в міру оптимістично 2% респондентів, ситуаційно – 12% та доволі песимістично – 14,5% опитуваних. Найбільшу кількість складають глибоко песимістичні респонденти – 69,5%. Тобто переважна більшість респондентів погано сприймають усі позитивні події та моменти життя та не усвідомлюють своєї причетності до цих ситуацій.

Різниця в балах за шкалами «Ставлення до негативних подій» і «Ставлення до позитивних подій» визначає узагальнену схильність людини до оптимістичного або песимістичного стилю атрибуції. Отже, отримані результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних студентів схильна до глибокої 61,5% песимістичної атрибуції. До доволі песимістичної атрибуції відноситься 15,5% респондентів. Ситуативна атрибуція займає 13,5%. Лише

4,5% респондентів властивий дуже оптимістичний та помірно оптимістичний атрибутивний стиль – 5%.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що більшість респондентів схильні до песимістичної атрибуції. Всі приємні ситуації вони сприймають негативно і не бачать своєї заслуги в чомусь хорошому. Причиною всіх позитивних моментів є зовнішні обставини. У свою чергу, причиною негативних ситуацій є сама людина і тільки вона несе відповідальність за погані наслідки. Таким чином, більшість респондентів схильні до розвитку особистісної безпорадності, або частина респондентів вже набула її.

За методикою “Діагностика мотивації до успіху та страх невдач” (А.О. Реана) досліджено мотивацію успіху. Результати діагностики відображено на рисунку 2.2

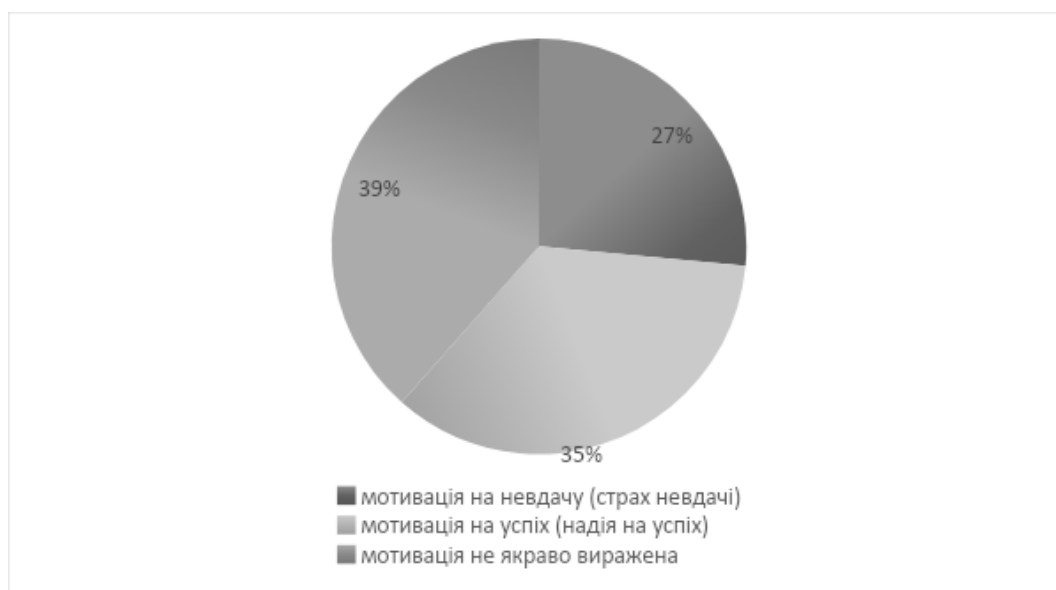


Рис.2.2. Показники мотивації успіху та страху невдачі

Згідно з результатами дослідження, найбільшу кількість займають респонденти з нечітко вираженою мотивацією – 39%. Тобто дані респонденти, залежно від життєвих подій, іноді можуть бути мотивовані на успіх, а іноді на невдачу. Респонденти, мотивовані на успіх, займають 35%. Це означає, що, починаючи бізнес, вони очікують позитивного результату. Такі люди зазвичай сподіваються на успіх. Вони впевнені в собі, відповідальні, ініціативні та активні. Відрізняються наполегливістю в досягненні мети і цілеспрямованістю.

Респонденти, мотивовані на невдачу, становлять 26%. Люди зі страхом невдачі зазвичай намагаються уникнути осуду, покарання, невдачі. Починаючи будь-яку справу, вони бояться можливої невдачі, думають про те, як уникнути цієї гіпотетичної невдачі, а не про те, як досягти успіху. Таких людей зазвичай відрізняє підвищена тривожність, низька впевненість у своїх силах. Намагаються відповідальність перекладати на інших.

Використовуючи методику «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, актуальні емоційні стани досліджували за чотирма шкалами тверджень: «спокій — тривога», «енергійність — втома», «піднесення — депресія», «впевненість у собі — безпорадність» і загальний рівень самооцінки.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики актуальних емоційних станів та рівня самооцінки

Рівень прояву емоційного стану (%)	Шкали методики				Загальний рівень самооцінки
	спокій – тривога	енергійність – втома	піднесення - депресія	впевненість в собі – безпорадність	
Високий	24%	14%	21,5%	18%	23%
Середній	63,5%	77%	62,5%	73%	65,5%
Низький	12,5%	9%	16%	9%	11,5%

За результатами дослідження, за шкалою «спокій – тривога» у 12,5% респондентів тривожний та заклопотаний стан, вони відчувають страх та невпевненість. У 24% опитуваних стан спокійний. Переважає середній показник 63,5% – це упевнені в собі люди, позбавлені неспокою.

За шкалою «енергійність – втома» переважна більшість осіб - 77% почуваються в міру бадьорими, у 14% респондентів є сильне прагнення до дій, і лише 9 % охарактеризували себе як втомлених.

Результати за шкалою «піднесеність – пригніченість» у 62,5% осіб стан як досить добрий та життєрадісний, 21,5% опитуваних перебувають у збудженому, піднесеному стані, проте 16% осіб почуваються дуже пригніченими і сумними.

За шкалою «впевненість в собі – безпорадність» 18% осіб почуваються занадто впевненими, більшість респондентів 73% вважають себе досить компетентними та здібними, але 9% почуваються безпорадними і нещасними. Підрахувавши за чотирма шкалами оцінки емоційного стану, можна зробити висновок, що в більшості респондентів 57,5% притаманна адекватна самооцінка, у 24% – самооцінка неадекватно завищена, водночас у 18,5% осіб самооцінка неадекватно занижена і характеризується підвищеним рівнем тривожності, невпевненості, депресії та безпорадності.

Вольовий компонент дослідили за допомогою тесту-опитувальника А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції». Результати діагностики відображено на рисунку 2.3

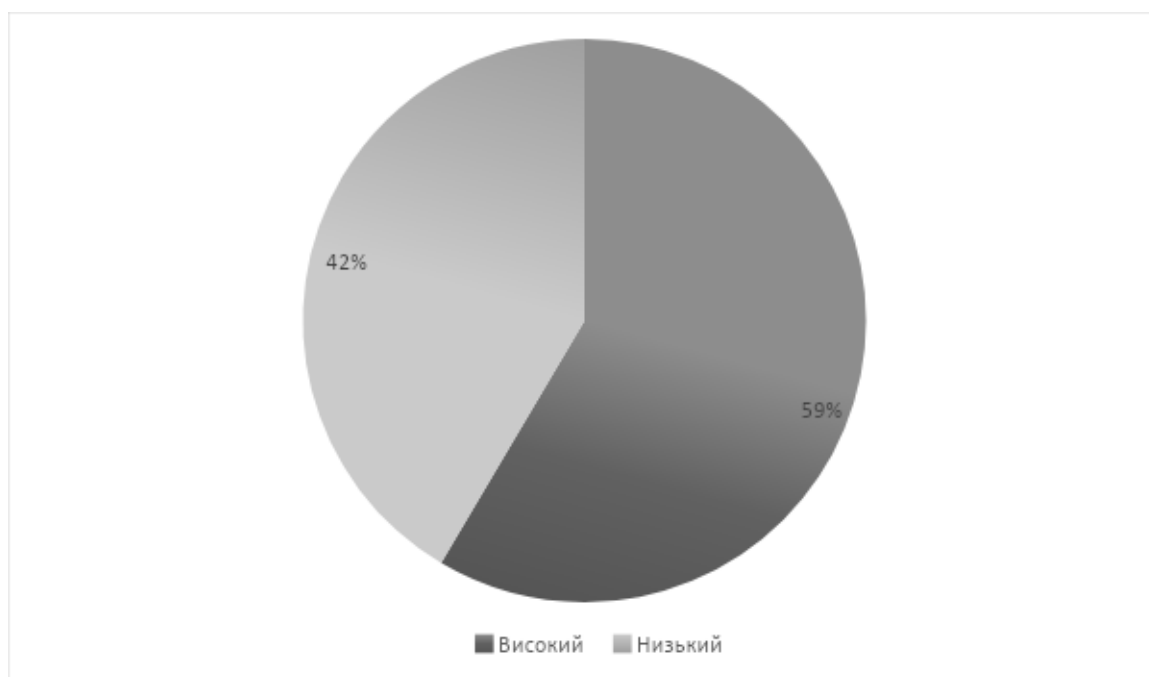


Рис.2.3. Рівень розвитку вольової саморегуляції

За допомогою дослідження у 58% респондентів, виявлено високий рівень вольової саморегуляції. Такі особи є спокійними, впевненими у собі, активними. Також вони добре контролюють власні вчинки та вміють розподіляти зусилля. У 58% спостерігається низький рівень вольової саморегуляції, що свідчить про те, що такі особи є вразливими, чутливими та невпевненими у собі.

При розробці Шкали безнадійності Бека автори дотримувалися концепції, в якій безнадійність розглядається як система негативних очікувань щодо найближчого та віддаленого майбутнього. Люди з високим рівнем безнадійності вірять: що все в їхньому житті піде не так; що їм ніколи нічого не вдасться; що вони не досягнуть своїх цілей; що їхні найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені. Такий опис безнадійності відповідає негативному Я-образу, негативному образу свого функціонування в сьогоденні та негативному образу майбутнього. Шкала безнадійності Бека вимірює вираженість негативного ставлення випробуваного до власного майбутнього. Ця методика має особливу цінність як непрямий індикатор суїцидального ризику у людей, які страждають на депресію, а також у людей, які раніше робили спроби суїциду. Результати діагностики наведено на рисунку 2.4

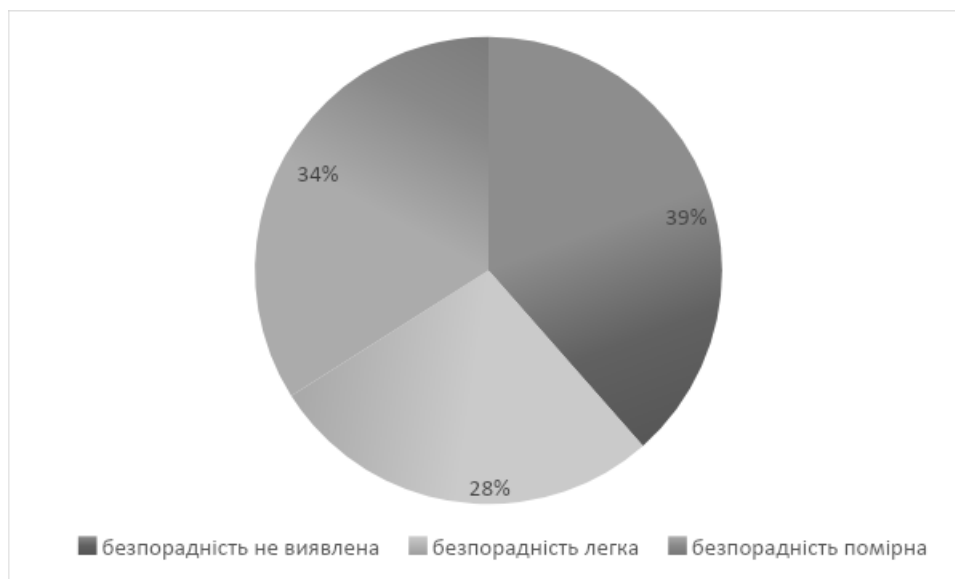


Рис.2.4. Дані вивченої безпорадності

За результатами цього дослідження глибокої безпорадності не виявлено. В 37,5% респондентів безпорадність не виявлена. У 34,5% опитуваних помірна безпорадність, а у 28% безпорадність легка.

За допомогою емпіричного дослідження можна зробити висновок, що в умовах війни збільшився відсоток осіб у яких виявлена вивчена безпорадність. У 34,5% опитуваних помірна безпорадність, а у 28% легка. Вони мають не яскраво виражену мотивацію – 39% та є мотивовані на невдачу – 26%. Також у них низький рівень вольової саморегуляції, їм притаманний середній або низький рівень вираження емоційного стану та 61,5% респондентів є дуже песимістичні.

Результати чітко показують, що навчена безпорадність певним чином впливає на людину, запевняючи її, що все в її житті піде не так, що у неї ніколи нічого не вийде. Особистість стає песимістичною, всі приємні ситуації сприймаються нею негативно. Вона вважає, що причиною всіх позитивних моментів є зовнішні обставини і в цьому немає ніякої її заслуги. У свою чергу, вона сама є причиною негативних ситуацій і тільки вона несе відповідальність за погані наслідки. Тобто у людини є страх невдачі. За допомогою цього страху вона намагається уникнути осуду, покарання і невдачі. Будь-яка розпочата нею діяльність супроводжується нав'язливими думками, але як уникнути гіпотетичного провалу. Вона навіть не замислюється про те, як зробити цю справу успішною, як досягти позитивного результату, для неї головне не зазнати невдачі. У такої людини підвищена тривожність і низька впевненість у собі.

Отже, можна зробити висновок, що кількість осіб з вивченою безпорадністю під час війни зросла. Більшість людей почали відчувати безпорадність, з'явився страх щось зробити. Для них характерні тривога, депресія і певна апатія.

Висновки

1. Провівши теоретичний аналіз прояву вивченої безпорадності в умовах війни, можна зробити висновок, що навчена безпорадність включає вольовий, емоційний, когнітивний та емоційний компоненти. В цілому навчена безпорадність характеризується загальмованістю рухової активності, невпевненістю в собі, уникненням відповідальності за свою поведінку, а також характерною пасивністю, стійкістю до фрустрації. Поведінка, характерна для безпорадності, включає: відмову від діяльності, ступор або деструктивну поведінку. Може здатися, що навчену безпорадність досить легко виявити, але часто вона може маскуватися різними станами, наприклад: втомою, апатією, почуттям злості.

2. Передумовою формування вивченої безпорадності є досвід переживання несприятливих подій, які неможливо контролювати, також це спостереження за ситуаціями, в яких люди залишаються безпорадними, або у них була відсутня самостійність в дитинстві. Сім'я є одним із найважливіших факторів цього явища. Бо, як було сказано вище, Мартін Селігман казав, що набута безпорадність формується до восьми років і залишається на все життя. Велику роль відіграє сам тип виховання.

3. Під час війни вивчена безпорадність може виникати у багатьох людей, в більшості ситуацій її поява зумовлена неконтрольованими подіями, які несуть негативний характер. Особа із безпорадністю буде поводити себе байдуже щодо

власного життя, буде чекати на допомогу від інших, відчуватиме певну апатію, можливо навіть депресію. Важливо розуміти, що такий стан в умовах війни може наражати людину на небезпеку, тому необхідно звертатися до фахівця.

4. Отже, для того щоб поступово подолати вивчену безпорадність, потрібно в першу чергу звернутися до фахівця, намагатися створити для себе щоденну рутину, яка точно буде виконана. Намагатися робити ті речі, які до війни приносили задоволення. Ставити перед собою реальні, на даний момент досяжні цілі, проводити час в кругу людей, спілкуватися, якщо потрібна допомога, не боятися про неї просити.

5. За допомогою емпіричного дослідження можна зробити висновок, що в умовах війни збільшився відсоток осіб у яких виявлена вивчена безпорадність. У 34,5% опитуваних помірна безпорадність, а у 28% легка. Вони мають не яскраво виражену мотивацію – 39% та є мотивовані на невдачу – 26%. Також у них низький рівень вольової саморегуляції, їм притаманний середній або низький рівень вираження емоційного стану та 61,5% респондентів є дуже песимістичні.

Результати чітко показують, що навчена безпорадність певним чином впливає на людину, запевняючи її, що все в її житті піде не так, що у неї ніколи нічого не вийде. Особистість стає песимістичною, всі приємні ситуації сприймаються нею негативно. Вона вважає, що причиною всіх позитивних моментів є зовнішні обставини і в цьому немає ніякої її заслуги. У свою чергу, вона сама є причиною негативних ситуацій і тільки вона несе відповідальність за погані наслідки. Тобто у людини є страх невдачі. За допомогою цього страху вона намагається уникнути осуду, покарання і невдачі. Будь-яка розпочата нею діяльність супроводжується нав'язливими думками, але як уникнути гіпотетичного провалу. Вона навіть не замислюється про те, як зробити цю справу успішною, як досягти позитивного результату, для неї головне не зазнати невдачі. У такої людини підвищена тривожність і низька впевненість у собі.

Отже, можна зробити висновок, що кількість осіб з вивченою безпорадністю під час війни зростає. Більшість людей почали відчувати

безпорадність, з'явився страх щось зробити. Для них характерні тривога, депресія і певна апатія.

Список використаних джерел

1. Батурич Н.А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ - М., 2004
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
3. Выученная беспомощность веб-сайт. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/vyuchennaya-bespomoschnost>
4. Гордеева Т. О. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. -М.:Издательство МГУ, 2006.-С. 81.
5. Гурнева А. Выученная беспомощность. Гештальт Клуб Виноградова Алексея, 2019 Санкт-Петербург : Питер; Москва : Смысл, 2003. 860 с.
6. Давыдова Е.С. К вопросу исследования особенностей структуры беспомощности-самостоятельности в младшем школьном возрасте с разной степенью ее выраженности – Красноярск, 2009
7. Джеймс У. Научные основы психологии. – Минск: Харвест, 2003. – 528 с.

8. Забелина Е. В. Беспомощность в структуре индивидуальности и ее связь с коммуникативной активностью: на материале исследования подростков : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 – Ярославль, 2009. – 207 с.
9. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер. 2011
10. Ромек В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана. Журнал практического психолога. – 2000. – № 3–4. – С. 218–235.
11. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М., «София», 2006. – 368 с.
12. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учеб. пособие. – М.: Академия, 2005. – 120 с.
13. Циринг Д.А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы. Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2005. – № 15 (55). – С. 176–180.
14. Chang, EC, Sanna, LJ. Effectiveness and psychological correction in the adult generations: is pessimistic explanatory style still relevant? *Personality and individual differences*. - 2007; 43: 1149–59.
15. Christensen, AJ, Martin, R, & Smyth, JM. *Encyclopedia of Psychology of Health*. New York: Springer Science & Business Media. - 2014.
16. Dinges, C. W., Varnon, C. A., Cota, L. D., Slykerman, S., & Abramson, C. I. Studies of learned helplessness in honey bees (*Apis mellifera ligustica*). *Journal of Experimental Psychology: Animal Learning and Cognition*, 43, 147-158. – 2017.
17. Dweck, C. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685. – 1975.
18. Hockenbury, DE and Hockenbury, SE. *The discovery of psychology*. New York: McMillan; - 2011.
19. Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123, 349-367. – 2016.

20. Rakovec-Felser, Z. Domestic violence and abuse in intimate relationships from public health perspective. *Health Psychology Research*, 6, 1821-1826.- 2014.
21. Seligman, M. E. P. Building resilience. *Harvard Business Review*. – 2011.
22. Seligman, M. E. P., & Beagley, G. Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88, 534-541. – 1975.
23. Seligman, M. E. P., & Groves, D. P. Nontransient learned helplessness. *Psychonomic Science*, 19, 191-192. – 1970.
24. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11388/1/15.pdf>

Додатки

Додаток А

Анкета Шкала безнадёжности Бека

1	Верно	Неверно	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
2	Верно	Неверно	Мне пора сдаться, Так как я ничего не могу изменить к лучшему
3	Верно	Неверно	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
4	Верно	Неверно	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет

5	Верно	Неверно	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
6	Верно	Неверно	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
7	Верно	Неверно	Будущее представляется мне во тьме
8	Верно	Неверно	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
9	Верно	Неверно	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	Верно	Неверно	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	Верно	Неверно	Всё, что я вижу впереди — скорее неприятности, чем радости
12	Верно	Неверно	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	Верно	Неверно	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас

14	Верно	Неверно	Дела идут не так, как мне хочется
15	Верно	Неверно	Я сильно верю в своё будущее
16	Верно	Неверно	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	Верно	Неверно	Весьма маловероятно, чего я получу реальное удовлетворение в будущем
18	Верно	Неверно	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19	Верно	Неверно	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих
20	Верно	Неверно	Бесполезно пытаться получить то, чего я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

Додаток Б

«Мотивація успіху та боязнь невдачі» (МУН) опросник А.А. Реана

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Додаток В

ТЕСТ АТРИБУТИВНЫХ СТИЛЕЙ. Л.М. РУДИНА

1. Проект, за который Вы отвечали, оказался весьма успешным.
 - А. Я обеспечил(а) успех проекта грамотной организацией работы.
 - В. Успех был обеспечен усилиями всего коллектива.

2. Вы и Ваш(а) супруг(а), (друг, подруга) миритесь после ссоры.
 - А. Сегодня я быстро уладил(а) все разногласия.
 - В. Обычно я легко улаживаю конфликты.
3. Вы заблудились, когда ехали к дому друга.
 - А. Я неточно записал(а) адрес.
 - В. Друг неправильно объяснил дорогу.
4. Вы прекрасно провели время в туристической поездке.
 - А. Мне повезло с погодой.
 - В. Я удачно выбрал(а) время и маршрут.
5. После переполненного событиями дня Вам никак не удается уснуть.
 - А. Мне бывает нелегко уснуть после сильных волнений.
 - В. Я чересчур возбужден(а) сейчас, чтобы легко заснуть.
6. На улице Вас догоняет человек, возвращая оброненный Вами кошелек с крупной суммой денег.
 - А. Мне встретился порядочный человек.
 - В. Это естественный поступок для большинства людей.
7. Результаты психологического тестирования говорят, что у Вас отличные нервы.
 - А. Я удачно ответил(а) на вопросы теста.
 - В. Я действительно спокойный, уверенный в себе человек.
8. Вы не прошли собеседование при приеме на работу и очень расстроились.
 - А. Я трудно переживаю неудачи.
 - В. Эта неудача была особенно болезненной.
9. На людном перекрестке Вы столкнулись с другим пешеходом.
 - А. Я смотрел(а) в сторону.
 - В. Куда он смотрел!
10. На Вас смотрят с восхищением.
 - А. Я обаятелен (обаятельна). На меня часто обращают внимание.
 - В. Сегодня я в прекрасной форме.
11. В гостях в малознакомой компании Вы слышите массу комплиментов в свой

адрес.

А. Какие приятные люди здесь собрались!

В. Что ж, я – личность незаурядная!

12. В этом году Ваше здоровье было особенно хорошим.

А. Обстоятельства позволили мне достаточно отдохнуть и нормально питаться.

В. Я организовал(а) свой режим так, чтобы мой образ жизни был здоровым.

13. Вы обидели собеседника резким замечанием.

А. Нередко, я говорю, не подумав.

В. Я высказался (высказалась), необдуманно.

14. Вы блестяще сдали серьезный экзамен.

А. Я уделил(а) много времени подготовке.

В. Я всегда упорно работаю для достижения своей цели.

15. Вы оказались «юбилейным» покупателем магазина и получили ценный подарок.

А. Как вовремя я оказался (оказалась) в этом магазине.

В. Удачные совпадения случаются в моей жизни нередко.

16. Фирма, на которой Вы работаете, видимо, закроется, но Вы откладываете поиск новой работы.

А. Страшновато менять работу.

В. Меня пугают серьезные перемены в жизни.

17. Пожилая тетушка одолевает Вас бесконечными просьбами.

А. Мне сложно отказывать людям в помощи, даже если моей добротой злоупотребляют.

В. Я не могу отказать больной родственнице.

18. Вас напугала сцена дорожной аварии.

А. Я очень впечатлительный человек.

В. Я был(а) напуган(а) внезапностью происшедшего.

19. Вы купили своему супругу (супруге, другу) подарок, а он ему (ей) не понравился.

- А. Я недостаточно продумал(а) покупку.
- В. Уж очень он(а) привередничает.
20. Коллега снова надоедает Вам жалобами, отвлекая от работы.
- А. Он постоянно чем-то недоволен.
- В. Сегодня он совершенно невыносим.
21. В ожидании очень важной встречи Вы буквально не находите себе места.
- А. Я, как правило, волнуюсь в подобных ситуациях.
- В. Сегодня – особая ситуация.
22. Вас обманули.
- А. Я чересчур доверчив(а).
- В. Напрасно я поверил(а) этому человеку.
23. Во время коллективной игры ведущий выбрал Вас.
- А. Я сидел(а) на видном месте.
- В. Я был(а) активнее других.
24. Вы спасли человека, который мог попасть под машину.
- А. Я быстро среагировал(а) на опасность.
- В. Обычно, я быстро действую в экстремальных случаях.
25. Вы стоите у края тротуара. Проезжающая машина обдаёт Вас грязью.
- А. Как неудачно я остановился (остановилась).
- В. Водитель сделал это нарочно!
26. Вы успешно выступили перед незнакомой аудиторией.
- А. Во время выступления я чувствовал(а) себя уверенно.
- В. Как правило, я уверенно чувствую себя, общаясь с людьми.
27. Вы развеселили друзей забавным рассказом.
- А. История была необыкновенно смешной.
- В. У меня отличное чувство юмора.
28. Изменения, которые Вы внесли в интерьер квартиры, вызывают восхищение у всех знакомых.
- А. Я удачно подобрал(а) предметы обстановки.
- В. У меня отличный вкус.

29. Малоизвестный человек попросил у Вас денег в долг. Вы отказали, но чувствуете себя неловко.

А. Мне всегда сложно говорить: «Нет».

В. Мне было сложно занять жесткую позицию.

30. Вы разбились любимую вазу тещи (свекрови, тети).

А. Возмутительная неловкость с моей стороны!

В. Этот шаткий столик в узком проходе – худшее место для вазы.

31. Вы победили в престижном профессиональном конкурсе.

А. Я был(а) отлично подготовлен(а) в этот раз.

В. Я умею побеждать.

32. Вы хотели бы сменить профессию, но не делаете этого, так как Ваши близкие настроены критично.

А. Мнение близких людей вообще много значит для меня.

В. В этом случае я обязан(а) прислушаться к их мнению.

33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее Ваши чувства.

А. Она постоянно болтает, не задумываясь о других.

В. Она выместила на мне свое плохое настроение.

34. Ваш руководитель обратился к Вам за советом.

А. В этом вопросе я действительно разбираюсь.

В. Я могу давать дельные советы.

35. Друг благодарит Вас за помощь в трудную минуту.

А. Мне было приятно помочь хорошему человеку.

В. Я помогаю любому, если это в моих силах.

36. У вас прекрасные отношения с соседями.

А. Мне повезло с соседями.

В. Это моя заслуга.

37. Фирма, куда Вы давно стремились попасть, приглашает Вас на работу.

А. Они поняли, какой я ценный работник.

В. Они нуждаются в новых сотрудниках.

38. Ваш бутерброд упал маслом вверх.

- А. Редкое везение.
В. Мне часто везет.
39. Вы проснулись от боли в желудке.
А. Зачем я так плотно поужинал(а)?!
В. Зачем они (родные) уговаривали: «поешь как следует»!
40. В сложной ситуации Вы поступили наилучшим образом.
А. Я принял(а) верное решение.
В. Как обычно, я принял(а) верное решение.
41. Вы много ссоритесь в последнее время с любимым человеком.
А. Я стал(а) раздражаться по пустякам.
В. Его (ее) раздражает любая мелочь.
42. Медлительный покупатель, стоящий перед Вами у кассы супермаркета, вызвал Ваше раздражение.
А. Глупые задержки всегда раздражают меня.
В. Я спешу сейчас, поэтому и нервничаю.
43. Вы хорошо проявили себя в новой сфере деятельности.
А. Здесь я оказался (оказалась) на высоте.
В. У меня много самых разнообразных способностей.
44. Вы сделали ненужную покупку, поддавшись уговорам продавца.
А. Я теряюсь, если на меня «давят».
В. Я не устоял(а): у этого продавца просто бульдожья хватка.
45. Вы долго выбирали лотерейный билет из множества разложенных на прилавке. Он оказался выигрышным.
А. Чистая случайность.
В. Я доверял(а) своей интуиции, выбирая билет.
46. Вы решили не брать зонт, и попали под дождь.
А. Редкое невезение.
В. Типичная ситуация.
47. Вы не можете разобраться в инструкции к бытовому прибору.
А. Я что-то пропустил(а) в описании.

В. Какой болван писал эту инструкцию!

48. Любимый человек обвинил Вас в эгоизме. Вы очень расстроились.

А. Я ранимый человек, меня вообще легко обидеть.

В. Меня обидели несправедливые слова.

Додаток Г

**Тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана для визначення
вольової саморегуляції особистості**

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.

16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переносю легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Додаток Г

Методика “Самооцінка емоційних станів”

Спокій - тривожність

10. Досконале спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Кілька стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність.
Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Ізведен страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

Енергійність - втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. б`є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Піднесеність - пригніченість

10. Сильний підйом, захоплене веселощі.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і кілька сумне.
3. пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумне.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі - безпорадність.

Впевненість в собі - безпорадність

10. Для мене немає нічого неможливого. Чи зможу зробити все, що хочу.
9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Відчуваю себе досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю себе досить нездатним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давящее відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.