

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Юлії СТЕЦЕНКО

4 курсу, денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Ольга БОРИСЮК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент
Олександр КУЦІЙ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

Стеценко Юлія. Психологічний феномен завченої безпомічності. Рукопис. Дослідження на здобуття освітнього ступеня “бакалавр” за спеціальністю 053 “Психологія”, Львів. 2023.

Дипломна робота присвячена вивченню прояву феномену завченої безпомічності в студентів в умовах воєнного часу.

У вступній частині дипломної роботи визначається актуальність теми та формулюються цілі і завдання проведеного дослідження.

У першому розділі дипломної роботи розкрито сутність поняття “завчена безпомічність”, проведений аналіз як сучасних наукових досліджень, так і тих, що були представлені уже давно. Розкрито структурні компоненти та чинники формування завченої безпомічності.

Другий розділ містить емпіричне дослідження. Досліджувався прояв завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного, визначався рівень суб’єктивного контролю індивіда в несприятливих умовах. В результаті проведеного емпіричного дослідження виявлено, що для більшості досліджуваних притаманний песимістичний атрибутивний стиль. З’ясовано, що досліджувані в екстремальних ситуаціях найчастіше використовують копінг-стратегію “втеча-уникнення”, а також більшість характеризуються екстернальним типом рівня суб’єктивного контролю. Досліджувані концентруються більше на негативних емоційних переживаннях.

На основі опрацювання теоретичних та практичних матеріалів зроблені відповідні висновки та обґрунтовано конкретні пропозиції.

Ключові слова: феномен завченої безпомічності, студенти, воєнний час, рівень суб’єктивного контролю, екстремальні ситуації, атрибутивний стиль, копінг-стратегії.

ANNOTATION

Stetsenko Yuliia. Psychological phenomenon of learned helplessness. Manuscript.

Research for obtaining an educational degree "bachelor" in specialty 053 "Psychology", Lviv. 2023.

The thesis is devoted to the study of the phenomenon of learned helplessness in students in wartime conditions.

In the introductory part of the thesis, the relevance of the topic is determined and the goals and objectives of the research are formulated.

In the first chapter of the thesis, the essence of the concept of "learned helplessness" is revealed, an analysis of both modern scientific research and those that have been presented for a long time has been carried out. The structural components and factors of formation of learned helplessness are revealed.

The second chapter contains an empirical study. The manifestation of learned helplessness in students in military conditions was studied, the level of subjective control of an individual in adverse conditions was determined.

As a result of the conducted empirical research, it was found that most of the researched have a pessimistic attributive style. It was found that the subjects in extreme situations most often use the "escape-avoidance" coping strategy, and most are characterized by the external type of the level of subjective control. The subjects concentrate more on negative emotional experiences.

Based on the study of theoretical and practical materials, appropriate conclusions were drawn and concrete proposals were substantiated.

Key words: learned helplessness phenomenon, students, wartime, level of subjective control, adverse conditions, attributive style, coping strategies.

Рецензент:

Олександр КУЦІЙ, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ	
1.1. Поняття безпомічності та основні напрями дослідження в українській та зарубіжній психології.....	9
1.2. Структурні компоненти феномену безпомічності та їх характеристика.....	14
1.3. Чинники формування завченої безпорадності	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ В СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС	
2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів проведення емпіричного дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Із приходом війни, перед українським народом постало багато проблем та викликів, які потрібно було долати та вирішувати. У таких кризових ситуаціях можна спостерігати активізацію та готовність до боротьби. Але, нажаль, не у всіх виходило знаходити правильні шляхи подолання у таких негативних обставинах середовища. І, частіше за все, після кількох невдалих спроб люди просто припиняли діяти. Усе це супроводжувалося зневірою у собі, втратою почуття свободи та контролю, депресією і навіть прискоренням настання смерті – це можуть бути ознаки прояву завченої безпомічності.

Люди юнацького віку, швидше за все студенти навчальних закладів, також піддавалися цим негативним стимулам, і ці стимули впливали на їхнє продовження здобуття освіти та реалізацію можливостей. Такі явища шкодять не тільки самому індивіду, а й впливають на подальший розвиток всіх галузей та видів діяльності, зокрема в державі.

Виникнення феномену завченої безпомічності може бути спровоковано різними факторами. Безпомічність може брати свій початок як із раннього дитинства, так і від переломного моменту вже в дорослому віці. Ніхто не застрахований від виникнення її появи. Людина не усвідомлює, що стає боязкою, безпомічною та залежною, без цілей на майбутнє. Поступово людина втрачає сенс життя, що можна вважати кінцевою точкою з якої є тільки два виходи віднайти все таки те, заради чого варто жити або померти. Тому, хочеться підкреслити важливість профілактики виникнення безпомічності.

Індивідам варто знати свої слабкі сторони, травмуючі ситуації, події дитинства, працювати над ними і знати, що вони можуть поставити початок виникненню завченої безпомічності.

Згадуючи лабораторний експеримент проведений Мартіном Селігманом із собаками зрозуміло, що завчена безпомічність не виникає від впливу безпосередньо негативних подій, а від негативного досвіду, який повторюється і людина зневірюється, “опускає руки”, починає вірити в те, що від її дій нічого не

залежить. Тому, варто ще раз наголосити на тому, на скільки важливою є обізнаність у темі завченої безпомічності, а також її профілактика.

Феномен завченої безпорадності, з огляду на важливість його розуміння й аналізу, активно вивчається зарубіжними психологами вже більше як півстоліття. Проте, і у зарубіжній, і у українській психології залишаються недостатньо вивченими прояви безпорадності в діяльності та поведінці людини в умовах воєнного часу, що окреслює перспективи теоретико-емпіричного вивчення цієї проблеми. Актуальність та психологічна значущість проблеми спонукали до вибору теми: *«Психологічний феномен завченої безпомічності»*.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати феномен завченої безпомічності та емпірично дослідити психологічні особливості його прояву у студентів в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити поняття безпомічності та основні напрями дослідження в українській та зарубіжній психології;
- 2) обґрунтувати структурні компоненти завченої безпомічності;
- 3) розкрити чинники завченої безпомічності;
- 4) емпірично дослідити прояв завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу;
- 5) визначити рівень суб'єктивного контролю індивіда в несприятливих умовах.

Об'єкт дослідження: завчена безпомічність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості прояву завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу.

Гіпотези дослідження:

- 1) ймовірно, у більшості студентів в умовах воєнного часу проявиться феномен завченої безпомічності;

- 2) ймовірно, більшість студентів характеризуються песимістичним атрибутивним стилем;
- 3) ймовірно, існує зв'язок між рівнем сформованості завченої безпомічності студентів та їх екстернальним типом суб'єктивного контролю.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступила: теорія вивченої безпомічності М.Селігмана, положення представників західної психології С. Майєра, Дж. Овермайєра, Р. Соломона; експериментальні дослідження М. Селігмана та С. Майєра; праці Х. Хекхаузера; удосконалення теорії завченої безпомічності Лін Абрамсон, М. Селігмана та Дж. Тісдейла; робота В. Горбунової – дослідження феномену завченої безпомічності в навчальній діяльності студентів, які постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС; монографія О.П. Колісника; концепція особистісної безпорадності в контексті суб'єктивного підходу Д. Цирінг; теорія каузальної атрибуції; теорія Ф. Хаймера та Г. Келлі; теорія атрибуції Р. де Чармса; дослідження Р. Гатчела, М. Маккіні, Л. Коберніка; дослідження ознак досвіду безпомічності М. Мікулінцера та Т. Каспі; теорії психоаналізу та З. Фрейда; концепція травми З. Фрейда; постулати екзистенційної психології та теорії В. Франкла; теорії гуманістичного підходу та вчення Е. Фромма.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у:

- розширенні та поглибленні уявлення про завчену безпорадність та чинники її виникнення;
- розширення знань стосовно прояву феномену завченої безпомічності в студентів в умовах воєнного часу.

Практичне значення. Дізнавшись фактори, які сприяють формуванню завченої безпомічності ми можемо створити методи задля запобігання їй та уникнення феномену завченої безпомічності.

Методологія. Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення психологічної та соціально-психологічної літератури – були

використані для опрацювання наукових джерел, а також для розгляду основних підходів до вивчення завченої безпомічності.

У ході дослідження були використані емпіричні методики: “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної, “Коупінг-тест Р. Лазаруса”, “Опитувальник рівня суб’єктивного контролю” Дж. Роттера, методика “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса.

У якості математичних методів обробки даних виступили: відсотковий аналіз, метод описової статистики: середні значення, кореляційний аналіз.

Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить – 35 найменувань та 10 додатків. Основний текст займає – 54 сторінки. Повний обсяг роботи – 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ

1.1. Поняття безпомічності та основні напрями дослідження в українській та зарубіжній психології

Якщо прослідкувати активність вивчення феномену завченої безпомічності, то помітно, що протягом останніх 50-ти років інтерес психологів до нього помітно зростає. Можна вважати, що феномен безпомічності завченої або ще у різних джерелах – навченої, прищепленої, набутої є важливим для особистісного розвитку індивіда, соціальної активності і для всієї психологічної науки загалом.

У “Психологічному словнику” безпорадність визначається як – поведінка людини, за якої вона не повністю використовує свої наявні можливості для вирішення життєвих проблем, що виникають, практично проявляє бездіяльність там, де, навпаки, потрібно активно діяти. Установлено, що безпорадність виникає тоді, коли людина на основі отриманого життєвого досвіду переконується в тому, що неодноразово прийняті спроби самостійно вийти з важкої життєвої ситуації не призводять до бажаного результату. Однією з умов прояву безпорадності є вичерпання способів самостійно справитися з проблемою, що виникла, тобто той випадок, коли людина вже випробувала різноманітні, доступні їй способи дій у відповідній ситуації, але так і не змогла вирішити свою проблему. Прискорює відчуття безпорадності погіршення ситуації, що склалася в результаті здійснюваних людиною зусиль. Тоді вона приходить до висновку, що краще чекати і нічого не робити, ніж ще раз на шкоду собі зробити спробу вирішити проблему. Серед можливих індивідуально-психологічних детермінант безпорадності можна назвати такі:

- перевага мотиву уникнення невдачі над мотивом досягнення успіху;
- низька самооцінка;
- підвищена тривожність, невпевненість людини в собі;

- часті невдачі в минулому в подібних та інших аналогічних ситуаціях [1].

У біхевіористському та когнітивному напрямках теорія зазначає, що завчена безпомічність – це стан, який виникає у людини як реакція на негативні і травмуючі події.

Також, у ще одному словнику зазначається: “Завчена безпомічність – стан тривалої пасивності в окремих ситуаціях, що виникає в результаті систематичних невдач, непереборних перешкод; має тенденцію до генералізації – поширення на суміжні види діяльності” [9].

Ще існує визначення про стан набутої безпомічності, як стан безпомічності, викликаний несприятливими ситуаціями, які не можна попередити, чи подолати [2].

Розглядаючи вивчення завченої безпомічності в українській психології, можна помітити, що згадування про цей феномен у різних джерелах є епізодичним. Можна вважати, що так сталося через неточності у перекладі цього терміну, адже зустрічаються різні варіанти такі як: набута, прищеплена, навчена, вивчена, завчена безпомічність.

За словниками української мови зміст цих понять визначається таким чином: “набутий” – набувати чого-небудь, здобувати щось, певні якості, ознаки; [4; 6; 7] “прищеплений” – перенесення, виховування певних навичок, рис характеру, почуттів; “навчена”(научена) – передавання знань, поради, вказівки. Особа навчена своїм власним досвідом [9]. “Завчена” – коли, індивід під дією внутрішніх та зовнішніх чинників може завчити або засвоїти певний тип мислення, способи реагування, сприймання, поведінки і т.п.

Отже, можемо стверджувати, що саме поняття “завчена” найкраще та найточніше передає зміст феномену безпомічності [3; 5; 9].

Представники західної психології М. Селігман, С. Майер, Дж. Овермайер, Р. Соломон та інші, досліджували завчену безпорадність у тварин.

Психологію безпорадності у людей в лабораторних умовах і у реальному житті досліджували: М. Селігман, Л. Абрамсон, Дж. Тісдейл, К. Петерсон, Д. Хірто та інші.

Американський психолог, автор теорії завченої безпорадності – Мартін Селігман, дав визначення поняттю безпорадність як психологічному стану людини чи тварини, який виникає внаслідок реакції на неконтрольовані, зазвичай неприємні події і проявляється в негативному очікуванні майбутніх подій і результатів діяльності. Нам здається, що ми нічого не можемо зробити, зупинити, чи змінити [12].

М. Селігман розпочав свою роботу у лабораторії під керівництвом Річарда Соломона, який саме проводив серію експериментів над собаками по схемі класичного умовного рефлексу І. Павлова [11]. Ідея експерименту полягала в тому, щоб сформувати у собак умовний рефлекс страху на звуки високих тонів. Для цього після гучного звуку собакам ще додавали несильні, але чутливі удари електричного струму [10].

Гіпотезою було те, що через якийсь проміжок часу собаки будуть реагувати на звук так само як раніше реагували на електричний струм тобто будуть вискакувати і тікати з ящика. Але гіпотеза не підтвердилася. Собаки буквально нічого не робили, вони просто лягали у ящику і починали вити. Не здійснюючи ніяких спроб, щоб уникнути цієї неприємної ситуації.

М. Селігман мав думки стосовно цього. Він зауважив, що причиною такої поведінки, може бути те, що в процесі експерименту собаки не мали можливості втікти від електричного шоку і таким чином звикли до неминучості, а точніше навчилися безпомічності [12].

Пізніше М. Селігман разом із С. Майером вирішили експериментально вивчити природу безпорадності, причини її виникнення і в подальшому знайти шляхи боротьби з нею. Вони створили схему “тріадного експерименту”.

Було створено три групи собак. Перша група отримувала удари електричним струмом, але мала можливість контролювати та зупиняти цей процес, дотиком носа. Друга група отримувала точно такі ж самі удари електричним струмом як і перша, але не мали можливості якось зупинити цей процес. Третя група була контрольною, їх не піддавали ударам електричного струму.

Після переміщення всіх трьох груп у ящики з яких вони могли спокійно вистрибувати, експеримент продовжили і подали струм. Собаки першої групи, які звикли до боротьби легко перестрибнули ящик, контрольна третя група також, а от друга група собак, які звикли до того, що не можуть якось впливати на ситуацію просто лягали в ящиках і приймали удари струмом [11].

М. Селігман та його колега зробили висновок, що безпомічність викликають не самі неприємні події, а досвід не контрольованості цих подій. Жива істота стає безпомічною, якщо зникає, що від її дій нічого не залежить, що неприємності приходять і вплинути на них ніяк не можна [10].

“Триадні експерименти” М. Селігмана з собаками вирішили проводити й з людьми, але довгий час суттєвих результатів не було. Лише у 1971р. – американський психолог Д. Хірто добився суттєвого результату.

Він впливав неприємним звуком на групу студентів і виявив, що люди, які раніше піддавалися складним завданням і в них сформувалося почуття безпомічності були менш активними у ситуації з сильним дратівливим звуком і не мали прагнення шукати рішення [12].

Все ж у попередній теорії були недоліки. Лін Абрамсон разом із М. Селігманом та Дж. Тісдейлом розвинули теорію і включили до неї індивідуальні причинні атрибуції реальних негативних подій, які описані у працях Х. Хекхаузера.

Отже, теорія завченої безпомічності, яку сформулювали М. Селігман та його колеги, пов’язує причини пасивної поведінки з досвідом невдач та специфікою атрибуції [12;13].

Подальші дослідження феномену завченої безпомічності у вітчизняній психології до недавнього часу, майже не проводилися. А от інтерес зарубіжних психологів до цього феномену з кожним роком зростає.

Але все ж є сучасні, цікаві дослідження наших вітчизняних психологів.

Наприклад, робота В. Горбунової в якій вона досліджувала феномен завченої безпомічності в навчальній діяльності студентів, які постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС.

З результатів цих досліджень можна зрозуміти, що суспільна гіперопіка, щорічне нагадування про подію та інші фактори утворюють у досліджуваних студентів – симптомокомплекс завченої безпорадності і разом із цим присутня соціальна інфантильність, низька самокритичність та атрофія діяльній сфери [14].

У своїй монографії О.П. Колісник говорить про прищеплену безпорадність, яка виступає однією з причин дифузної ідентичності української нації і вважає, що для переборення цієї безпорадності потрібна духовна революція, тобто перебудова “взірцевої особистості суспільства” [7, с. 269].

М. Селігман у своїй книзі зазначив: “Деякі люди більшою мірою піддаються депресії, ніж інші. Для деяких щасливчиків відчуття безпомічності і стан депресії настає тільки після виникнення труднощів, які повторюються і спричиняють страждання. Для інших найменша невдача дасть початок депресії; для них депресія дещо більше, ніж стан, це особистісна характеристика. Що робить людину настільки готовою відчувати безпомічність і опинитися в пригніченому стані? У досвіді, отриманому в дитинстві, підлітковому віці найбільш ймовірно знайти основу безпомічності” [12, с. 132-133].

Теорію завченої безпомічності розвивали М. Батурін й Д. Цирінг. Діана Цирінг сформулювала концепцію особистісної безпорадності в контексті суб’єктного підходу, де з безпорадністю пов’язується низький рівень суб’єктності, а високий рівень пов’язаний з самостійністю – протилежним явищем.

У роботах Д. Цирінг вперше піднімаються питання про структуру, природу, симптомокомплекс, прояви у діяльності та формування особистісної безпорадності.

Дослідники разом виділили два види завченої безпорадності – ситуативну і особистісну. Ситуативна безпорадність – стан, який розвивається у конкретній ситуації і є тимчасовою реакцією на травмуючі події, які не піддаються контролю індивіда. Також, сприяти виникненню ситуативної безпорадності може адаптивність людини до невдач. Про особистісну безпорадність М. Батурін

говорить як про поєднання стійких особливостей: спонукання, оцінювання, атрибуції [8].

Отже, починаючи з 1967р., Мартін Селігман відкрив феномен завченої безпомічності і дав йому визначення як психологічному стану людини чи тварини, який виникає внаслідок реакції на неконтрольовані, зазвичай неприємні події і проявляється в негативному очікуванні майбутніх подій і результатів діяльності. Нам здається, що ми нічого не можемо зробити, зупинити, чи змінити [12].

Можна вважати, що з того часу психологи добре дослідили цей феномен і доповнили новими відкриттями. Було виділено особистісну безпомічність, яка відрізняється від завченої тим, що є стійким утворенням, а завчена вважається тимчасовим станом і може проявлятися як у людей так і у тварин, тоді як особистісна безпомічність як явище притаманна тільки людині. Також, у завченій безпомічності було виділено два види: ситуативну та особистісну. За допомогою цих визначень ми можемо називати стани людей, чи тварин, коли можна щось зробити, заподіяти неприємній ситуації, але ми просто нічого не робимо, бо наша безпомічність є завченою.

1.2. Структурні компоненти феномену безпомічності та їх характеристика

Теорія завченої безпомічності, яку сформулював М. Селігман зі своїми колегами розглядає причини пасивної поведінки, яка пов'язана із досвідом невдач та специфікою атрибуції. Такий стан має свої ознаки – когнітивний, мотиваційний та емоційний дефіцити. Ці ознаки характеризуються гальмуванням спроб активного втручання в ситуацію, проблему. Припиняються дії, які можуть щось змінити.

Когнітивний дефіцит проявляється у складності навчити тому, що у такі ж самій, підконтрольній ситуації, спроба дії може дати результат. За зниження спроб активного втручання відповідає мотиваційний дефіцит, а емоційний

проявляється у подавленому або депресивному стані, який виникає як наслідок безкорисливості дій суб'єкта.

У дослідженні структурних компонентів феномену завченої безпомічності визначальне місце має теорія каузальної атрибуції. У ній зазначається про песимістичний атрибутивний стиль як фактор ризику розвитку безпорадності.

Теорія каузальної атрибуції базується на тезах: 1) для людини є важливим пояснення її поведінки та поведінки інших людей; 2) ці пояснення є підпорядкованими стійким закономірностям; 3) на емоції та поведінку значно впливають причинні пояснення.

Отже, теорія каузальної атрибуції виступає основою для того, щоб пояснити соціально-психологічні феномени, установки та поведінку індивіда.

Про каузальну атрибуцію можна говорити як про один із механізмів пізнання іншої людини, також каузальна атрибуція розглядається як пояснення однією людиною причин поведінки інших людей, своєї поведінки, внутрішніх станів, фізіологічних процесів [15].

Дослідник Ф. Хаймер вважав (праця “Психологія міжособистісних відносин” 1958р.) [16], що людські прагнення сфокусовані на формуванні гармонійної картини світу. У цьому процесі, за словами Фріца Хайдера, людина вибудовує свою “життєву психологію”, яка є результатом спроб знайти мотиви та пояснення поведінки людей. Зазначається, що зазвичай вчинки людей ми приписуємо їхнім особистісним рисам або ситуації. Сутність пояснення завжди має необхідність зберегти когнітивний баланс [16].

Ідею Ф. Хаймена розвинув Г. Келлі [17]. Дослідник визначив три критерії спроб розуміння причин поведінки іншої людини – постійність поведінки, ситуативність та типовість.

Можемо стверджувати, що кожній людині притаманні каузальні очікування та подання. Інакше кажучи, у кожної людини є своя система схем причинності. І кожен раз, коли людина намагається пояснити свою, чи чужу поведінку, ці причини і пояснення впливають із тих, вже існуючих схем.

Каузальна схема – це загальна концепція однієї особистості про можливі взаємодії різних причин.

Слід зазначити, що теорія Ф. Хаймера та Г. Келлі піддавалася значній критиці, але все ж таки стала методичною основою багатьох експериментальних досліджень і залишається найбільш впливовою теорією каузальної атрибуції [17].

Також, над розвитком теорії атрибуції працював Р. де Чармс. Дослідник виділив два типи людей. “Люди-джерела” – які прагнуть бути джерелом у навколишньому середовищі та причиною власних дій. “Люди-пішаки” – мають вимоги до оточення, очікування покарань або винагороди та зовнішній тиск. Ці фактори можуть впливати на самоствердження, спровокувати появу повної залежності (людина відчуває себе “пішаком”) – це формування завченої безпомічності.

Можна вважати, що теорія безпорадності отримала уточнення зі сторони атрибутивного підходу і була переформульована.

Також, згодом М. Селігман та Л. Абрамсон ввели параметр глобальності-специфічності, який допомагає зробити висновок про те, чи переносяться людиною атрибуції щодо одного явища на інші [18].

Зазначаємо, що переформульована теорія завченої безпорадності має три параметри атрибуції негативних та позитивних подій: 1) внутрішній-зовнішній (персоналізація); 2) постійний - непостійний (стійкість); 3) глобальний - частковий (генералізація). Ці параметри можуть поєднуватися по різному.

Є два параметри, які отримали назву оптимістичного та песимістичного атрибутивного стилю. Людина з оптимістичним стилем знає, що неприємності є тимчасовими, не пов’язує їх зі сферами життя до яких вони не відносяться і знає, що причина – зовнішні обставини. Також, знає, що причиною хороших подій, які є відносно постійними, є вона сама. Людина, яка має песимістичний стиль атрибуції, думає, що її неприємності вічні, звинувачує в них себе, а все хороше, що з нею стається, вважає тимчасовим, випадковим збігом обставин.

Відповідно до переформульованої теорії завченої безпомічності, люди з песимістичним атрибутивним стилем у проблемних ситуаціях проявляють симптоми завченої безпомічності більше, ніж ті особи, які мають оптимістичний атрибутивний стиль. Згідно зі словами М. Селігмана, можна стверджувати, що в основі атрибутивних стилів закладене поєднання вище зазначених параметрів атрибуції [18].

Дослідник М. Батурін, вважає, що явища оптимізму та песимізму не пов'язані із когнітивними стилями, а є феноменами вищого особистісного рівня [19; 20]. Тоді як атрибутивна теорія говорить про когнітивні утворення стійкого індивідуального стилю атрибуції [21].

Також, варто зазначити, що існує таке поняття як когнітивна дилема.

Вчені Л. Еллой, Н. Табакнік, Г. Металскі та Л. Абрамсон працювали над тим, щоб пояснити об'єднаний вплив ситуативної інформації та атрибутивного стилю. Існує сила атрибутивного стилю та ситуативних стимулів. Якщо інформаційні джерела слабкі, то людина уникає будь-які атрибуції, якщо одне сильне, а інше джерело – слабке, то людина пояснить причини відповідно до сильного. Коли два джерела є сильними, то тут буде залежати від узгодженості. У випадку, якщо атрибутивний стиль і ситуативні стимули відповідають один одному, мають одну причину, людина створюватиме атрибуції дуже впевнено. Але коли існують суперечливі причини, виникає когнітивна дилема, яка мусить бути вирішена перед каузальним умовивідом.

Проводячи паралель між великою кількістю досліджень, які стосуються теорії каузальної атрибуції, можемо сказати, що їх об'єднує твердження про те, що безпомічність виникає, якщо людина має песимістичний атрибутивний стиль як основу *когнітивного компоненту* завченої безпомічності.

Розглядаючи *мотиваційний компонент* завченої безпомічності наштовхуємося на думку Л. Божович. За її словами людина в ситуації боротьби мотивів зважає всі “за” та “проти” своїх можливих дій в уяві. Людині, у цій боротьбі мотивів, необхідно визначити той мотив, який забезпечить довільну поведінку [22;24].

Можемо стверджувати, що якщо людина має негативні когнітивні установки, песимістичний атрибутивний стиль, відчуття втрати контролю над ситуацією – безпомічність, то створюється песимістичний прогноз, який знищує сенс яких-небудь дій та послаблює силу мотивів і як наслідок, відбувається відмова від наміру.

Дослідники В. Мясинцев, Б. Ломов та О. Леонтьєв, говорять про те, що рушійною силою людської поведінки є мотивація і вона займає провідне місце в структурі особистості. Зокрема за словами С. Рубінштейна: “Саме те, що є особливо значущим для людини, зрештою виступає в якості мотивів і цілей її діяльності і визначає справжній стрижень особистості” [23, с.681-682].

Дослідники виокремлюють складові мотиваційного компоненту завченої безпомічності, які роблять людину залежною від обставин та інших людей, зменшують її свідому саморегуляцію та ініціативність. До таких особистісних характеристик належать: екстернальний локус контролю та низький рівень домагань, низька мотивація досягнення (у людини переважає мотив уникнення невдач над мотивом прагнення до успіху) [25;26;27;28].

Американський психолог Г. Мюррей вперше у 1938р. заговорив про потребу досягнення у своїй книзі “Дослідження особистості” [29]. Вчений говорив про потребу як про вторинну і розумів як стійку у досягненні результату в процесі діяльності та як прагнення долати перешкоди.

Учений Д. Макклелланд [30] у 1950-тих роках ввів в психологію поняття мотивації досягнення, поставив акценти на досягненні успіху в діловій та освітній сферах. Зазначав, що на розвиток мотивації досягнення вагомо впливають зовнішні фактори. Батьки, відіграють досить важливу роль, адже можуть створювати сприятливі умови для формування мотивації, зокрема мотивації досягнення. Аналіз різних культур дозволив вченому сформулювати висновок про те, що в країнах, де надають перевагу особистісним досягненням та автономії, економічний розвиток відбувається швидше [30].

Наявний певний відсоток дослідників, які вважають, що виражене прагнення до успіху може поєднуватися з не менш вираженим страхом невдачі.

Є дані, які підтверджують, що уникнення невдачі та виражене прагнення до успіху можуть мати позитивну кореляцію. Люди, які є мотивованими до успіху, найчастіше обирають завдання середньої складності. Вони є рішучими, коли потрібно вирішити якусь проблему та впевненими в успішному результаті створеного. Люди зі схильністю до уникнення невдач зазвичай обирають легкі завдання, адже тоді успіх їм гарантований або важкі завдання, але лише тоді, коли відповідальність за невдачу нести будуть не вони.

Дослідник М. Батурін розглядаючи вплив успіху і невдачі на створення цілей і мотивацію зазначав, що сила цього впливу залежить від величини успіху і невдачі та від індивідуальних особливостей індивіда, а саме те як він співвідносить мотиви прагнення до успіху і уникнення невдач [22].

Можемо підсумувати, що на думку багатьох дослідників, мотиваційний компонент завченої безпомічності визначається мотивацією уникнення невдачі, низьким рівнем домагань, який проявляється, коли індивід обирає або занадто легкі або занадто важкі завдання. Також, відзначається невпевненістю у своїх силах, уникненні ситуацій, де потрібно боротися, високій тривожності і відбувається некритична оцінка своїх досягнень.

Розглядаючи *емоційний компонент* завченої безпомічності знову звертаємося до основоположника М. Селігмана, який вважає, що емоційний дефіцит проявляється в пригніченому, депресивному стані і виникає через прогнозування, усвідомлення безкорисливості власних дій.

Вчені І. Коростельова та В. Ротенберг відповідно до досліджень Мартіна Селігмана про те, що безпомічність супроводжується невротичними реакціями, стверджують, що існує стійкий взаємозв'язок між алекситемією, виникненням психосоматичних захворювань і завченою безпомічністю.

Було проведено низку досліджень у яких найкраще описано емоційний компонент безпомічності. Автори стверджують, що виражена безпомічність має такі характеристики: байдужість, невпевненість, замкнутість, недовіра, почуття провини, тривожність, збудливість, ранимість, неконтрольованість емоцій,

депресивність, імпульсивність, фрустрованість і також, схильність до депресії [32].

Згідно з дослідженнями Д. Цирінг схильність до депресії є діагностичним критерієм безпомічності разом із песимістичним атрибутивним стилем, низькою самооцінкою та тривожністю. Дослідниця стверджує, що досліджувані із наявністю безпорадності більше схильні до образ і проявів агресії. Найбільше такі емоційні особливості можна прослідкувати у підлітків.

Також, експериментально було доведено, що симптоми, які виникають як наслідок виникнення завченої безпомічності схожі з діагностичними критеріями депресії [31].

Вчені Р. Гатчел, М. Маккіні, Л. Кобернік проводили дослідження, щоб довести або спростувати подібність фізіологічних реакцій при завченій безпомічності і при депресії [32].

Результатами досліджень стало те, що існують ймовірні дефіцити при завченій безпомічності та при депресії, але якщо розглядати емоційні характеристики, то ворожість, тривожність, депресивність у випробуваних із недепресивною поведінкою підвищувалися. Також, вчені зазначають, що завчену безпомічність можна вважати раннім симптомом депресії.

Вчені М. Мікулінцер та Т. Каспі [33] досліджували ознаки досвіду безпомічності, яка виникає у повсякденному житті. Ними було виділено дев'ять категорій відчуття безпомічності, центральною з них стала невідконтрольність результату. Результати цього дослідження підтверджують, що ефект безпомічності не пов'язаний із мотиваційним дефіцитом зусиль, а з функціональним дефіцитом контролю над дією.

До критеріїв відчуття безпомічності належать: переконання у тому, що результат невідконтрольний, бажання припинити зусилля та покінчити з ситуацією, втрата самоконтролю, людина починає вірити в особисту нездатність, виникає знів на себе та на оточення [33].

Над тим, що концепція завченої безпомічності може стати моделлю депресії ще працювала велика кількість дослідників. Концепція неодноразово

піддавалася критиці. Після проведених експериментів П. Макніт та Б. Торнтон представили результати, згідно з якими в задачах, які пов'язані з випадковістю, досліджувані з депресивною поведінкою продемонстрували вищі показники, ніж очікувалося.

Отже, відповідно до емпіричних досліджень та теоретичного аналізу можемо зробити висновок, що у більшості досліджень про безпомічність зазначається як про ранній синдром, як про передумову розвитку депресії, базу для патернів депресивних реакцій. Тобто безпомічність є умовою виникнення депресії, але не обов'язковою.

Розвиток безпомічності супроводжується негативними емоційними переживаннями, що проявляється в емоційному дефіциті безпомічності.

Після аналізу психологічного феномену безпомічності можемо виділити не тільки його мотиваційний, емоційний та когнітивний компоненти, а й структури, такі як: неадекватно занижена самооцінка, песимістичний атрибутивний стиль, занижений рівень мотивації досягнення, особистість концентрується на негативних емоційних переживаннях. Таким чином, поєднання компонентів та структур формує симптомокомплекс ознак завченої безпомічності.

1.3. Чинники формування завченої безпомічності

Знати природу особистісної безпомічності є вкрай важливо, адже розуміння чинників під впливом яких утворюється особистісна безпомічність дозволить нам зрозуміти шляхи корекції та профілактики.

В основному особистісна безпомічність має соціально обумовлений характер. Але також існують і вроджені та генетично обумовлені передумови, які є фактором ризику. Якщо у людини наявний середовищний фактор, наприклад певний тип темпераменту, то разом із вродженими і генетичними передумовами вони можуть збільшувати ймовірність формування безпомічності. Науковці Дж. Брунер та П. К. Анохін теоретично довели, яке функціональне значення особистісна безпомічність має у діяльності людини [2]. Опіраючись на

дані теорії функціональних систем, системність психіки, можемо вважати, що особистісна безпомічність має функціональну природу та пристосувальний ефект. Порушення сімейного виховання також відносять до чинників формування завченої безпомічності. Це є основним у диференціації функцій.

Значущим є вивчення факторів, тобто порушень відносин у сім'ї, які формують завчену безпомічність. Ми насичуємо психологічну практику знаннями. Від цього в подальшому буде залежати ефективність заходів запобігання та корекції безпомічності.

Ще в ранніх теоріях психоаналізу згадується проблема психологічної безпорадності. За словами З. Фрейда, людина не може зрозуміти сили природи, поки в них немає певного фізичного обрису. Вона прагне одушевитись, "олюднити" природу задля того, щоб пізніше використати проти неї ті ж самі прийоми, які використовує в повсякденному житті. Людина може пробувати задобрювати природні об'єкти, які є одухотвореними, може робити їх предметами поклоніння задля того, щоб послабити їхню могутність або прирівняти до своїх союзників [7; 11].

Отже, на думку З. Фрейда психологічна безпомічність має потребу у зверненні до релігії, пов'язана із силами природи. Інакше кажучи, безпомічність дає людині поштовхи на пошук ресурсів, які в подальшому дозволять існувати в умовах, де діють непідконтрольні сили. Також, саме у психоаналізі були виділені вроджені детермінанти безпомічності – З. Фрейд назвав їх біологічними факторами, які викликають безпомічність. Тут вчений має на увазі дитячий вік, адже перебуваючи у цьому віці людина знаходиться в умовах залежності та безпомічності.

Відзначимо, що у концепції травми З. Фрейда, дитячий травмівний досвід зазначається як пусковий механізм безпомічності, адже безпомічність – спосіб реагування на психічну травму. Це також підтвердили вчені С. Фрайберг та Ш. Ференці [8]. Якщо під час соціалізації стається травмівний досвід, то у людини починають формуватися про себе негативні уявлення, такі як: я нездатна та залежна особистість. Саме тому безпомічність супроводжується психологічними

захистами, які можуть допомогти пережити травмівну подію. Дані факти свідчать про те, що безпомічність є тісно пов'язана з психологічними захистами. Будучи учнем З. Фрейда, А. Адлер проводив вивчення мотивації людини під час дитячого періоду розвитку. На думку вченого, у цей період індивід в якійсь мірі беззахисний і безпомічний для того, щоб мати контроль над своїм життям. У відповідь на це почуття безпомічності в індивіда розвивається прагнення до переваги [14]. Таке прагнення пізніше стає основною рушійною силою усього життя людини. Але, можемо стверджувати, що не всім вдається досягти переваги та володіти своїм життям. Виявлено, що провідна роль у формуванні безпомічності належить, відсутності турботи батьків у період дорослішання дитини, неуважності до дитини або ж навпаки – надмірний контроль. Також, А. Адлер стверджує, що безпомічність, яка виникла в наслідок поганого розвитку соціального інтересу, може використовуватися людиною в якості засобу для маніпуляції.

Вчений К. Абрахам описав тип невротика, який демонструє свою безпомічність. Він є безініціативним і його постійним прагненням є те, щоб дбайливі батьки були поряд і вирішували його проблеми та труднощі [15].

На думку інших представників психоаналізу, таких як: Д. Віннікот, Д. Боулбі та ін., фактором, який сприяє формуванню безпомічності є порушення відносин між дитиною та батьками, їх відсутність у ранньому віці.

Підсумовуючи, згідно із психоаналізом, безпомічність є наслідком психологічних травм, порушень відносин дитини з батьками. Безпомічність стає рисою характеру та у складних життєвих ситуаціях людина використовує її як засіб маніпулювання або ж психологічний захист.

Вчений В. Франкл будучи представником екзистенційної психології вважає, що реалізація людини можлива лише тоді, коли її активні дії спрямовані на зовні, а про себе вона забуває та не звертає увагу. Тільки у такому випадку набувається сенс існування [19].

На думку В. Франкла індивіди яким характерна пасивність, безпомічність, у яких відсутня спрямованість на зовнішнє, не здатні знайти сенс свого

існування, що може призвести до екзистенційного вакууму. Люди, які не знають сенсу свого існування просто гинуть. Люди, які пройшли важкі випробування долі, концтабори, точно мали сенс для того щоб вижити і вижили, що описує у своїй книзі Едіт Ева Егер “Вибір”. Отже, безпомічність людини проявляється у акцентуванні на себе, пасивності і в свою чергу призводить до втрати сенсу життя.

Л. Ациферова говорить про те, що аби забезпечити присутність сенсу життя, особистості важливо бути активною у важкі моменти життя [24].

На думку В. Франкла, С. Л. Рубенштейн і ін. вважають, що феномен завченої безпомічності заважає задовільняти основну людську потребу, а саме пошук сенсу свого буття.

З боку гуманістичного підходу, а саме за словами його представника Е. Фромма, безпомічність є тотожним поняттям з покірністю [32]. Гуманістичний підхід так само як і психоаналіз говорять про людину у якої наявний феномен завченої безпомічності. Така людина є боязливою, не ризиковою у потрібні моменти для неї краще бути під чияюсь опікою і підкорятися, головне лише, щоб її оберігали, опікувалися і вирішували її проблеми.

У випадку, коли сім'я як мікросоціум, диктує свої правила, обмежує розвиток члена сім'ї як особистості, не дозволяє бути самостійним, наслідком може стати розвиток комплексів, а також виникнення завченої безпомічності.

Отже, знати природу особистісної безпомічності є вкрай важливо, адже розуміння чинників під впливом яких утворюється особистісна безпомічність дозволить нам зрозуміти шляхи корекції та профілактики.

Висновки до розділу I

Американський психолог, автор теорії завченої безпорадності – Мартін Селігман, дав визначення поняттю безпорадність як психологічному стану людини чи тварини, який виникає внаслідок реакції на неконтрольовані, зазвичай неприємні події і проявляється в негативному очікуванні майбутніх подій і результатів діяльності. Людині здається, що вона нічого не може зробити, зупинити, чи змінити.

М. Селігман разом із С. Майером експериментально вивчали природу безпорадності, причини її виникнення, шукали шляхи боротьби з нею. Вони створили схему “тріадного експерименту”. Висновком стало те, що безпомічність викликають не самі неприємні події, а досвід неконтрольованості цих подій. Жива істота стає безпомічною, якщо зникає, що від її дій нічого не залежить, що неприємності приходять і вплинути на них ніяк не можна.

Теорія завченої безпомічності, яку сформулював Селігман зі своїми колегами розглядає причини пасивної поведінки, яка пов’язана із досвідом невдач та специфікою атрибуції. Такий стан має свої ознаки – когнітивний, мотиваційний та емоційний дефіцити. Ці ознаки характеризуються гальмуванням спроб активного втручання в ситуацію, проблему. Припиняються дії, які можуть щось змінити.

Теорія каузальної атрибуції виступає основою для того, щоб пояснити соціально-психологічні феномени, установки та поведінку індивіда.

Після аналізу психологічного феномену безпомічності можемо виділити не тільки його мотиваційний, емоційний та когнітивний компоненти, а й структури, такі як: неадекватно занижена самооцінка, песимістичний атрибутивний стиль, занижений рівень мотивації досягнення, особистість концентрується на негативних емоційних переживаннях. Таким чином, поєднання компонентів та структур формує симптомокомплекс ознак завченої безпомічності.

Також, знати природу завченої безпомічності є вкрай важливо, адже розуміння чинників під впливом яких утворюється безпомічність дозволить нам зрозуміти шляхи корекції та профілактики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ В СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження

Розглянувши теоретично, чинники та структурні компоненти завченої безпомічності, а також дізнавшись про те, що безпомічність може проявлятися через різні психологічні утворення, розуміємо, що перед нами постає складне та важливе завдання. Мета якого – емпірично дослідити психологічні особливості прояву завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу.

Після здійсненого теоретичного аналізу феномену завченої безпомічності перед нами, також постали завдання емпіричної частини, а саме, цікаво:

- дослідити прояв завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу;
- визначити копінг-стратегії, які властиві для безпомічності в часі війни;
- визначити рівень суб'єктивного контролю індивіда в несприятливих умовах;
- діагностувати вираженість впливу оптимістичного або песимістичного атрибутивних стилів на діяльність на розвиток студентів.

Для діагностики використовувався *“Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної* на основі методики М. Селігмана *“Опитувальник атрибутивного стилю”*.

Метою якого є діагностика вираженості оптимістичного або песимістичного атрибутивних стилів. При поясненні:

- постійності причин невдач та успіхів, тобто уявлення про одиничність або ж повторення таких подій;
- широти невдач та успіхів, які пояснюються конкретними причинами або узагальнюються, розповсюджуються на різні ситуації;
- персоналізації, яка відбувається у поганих та хороших умовах. Визнання власної провини або констатування власних заслуг.

Оцінювання здійснюється за рівнями:

- дуже оптимістично;
- помірно оптимістично;
- проміжна оцінка;
- помірно песимістично;
- дуже песимістично.

Аналіз та інтерпретація результатів проводилася за шістьма шкалами:

- час невдач – визначає, наскільки постійними вважаються причини неприємностей, невдач;

- час успіху – визначає постійність у поясненні позитивних подій;

- широта невдач – пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпорадності на інші сфери діяльності;

- широта успіху – оцінка оптимізму з позиції широти для позитивних подій;

- Я-невдача – оцінка персоналізації в негативних умовах (визнання власної вини в невдачах);

- Я-успіх – персоналізація в позитивних умовах (констатація власних заслуг). Сума за шкалами “час невдач”, “широта невдач” та “Я-невдача” – результат ставлення до негативних подій і сума за трьома протилежними шкалами (“час успіху”, “широта успіху” та “Я-успіх”) – результат щодо позитивних подій. Різниця другого та першого результатів діагностувала вираженість оптимізму-песимізму, тобто атрибутивний стиль особистості

Методика дає можливість дослідити механізм генералізації минулого досвіду, поясненням успіх – оптимізм, або невдачі – песимізм, стабільними внутрішніми чинниками.

Виникає інтерес визначити характер впливу оптимістичного та песимістичного атрибутивних стилів на діяльність на розвиток студентів. Тест складається з 9 шкал та містить 48 запитань [34; с. 310 - 311].

Також, в якості психодіагностичного інструментарію виступив *“Копінг-тест Р. Лазаруса”*. Опитувальник розроблений американським психологом Р. Лазарусом та С. Фолкман.

Людина долає стрес за допомогою усвідомлених стратегій. Поведінкова реакція залежить від характеру особистості на ситуації. Людина може змінити або пристосуватися до того, що віддбувається. Не існує кращих, чи гірших стратегій. Ефективність тих самих дій у різних ситуаціях значно відрізнятиметься. В залежності від суспільства в якому перебуває індивід, підтримки соціуму, деякі люди можуть краще адаптовуватися до труднощів.

Методика копінг стратегій Лазаруса розглядає 8 типів реагування у стресі:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування розв'язання проблеми;
- позитивна переоцінка.

Під час стратегії конфронтації індивід здатен діяти та просувати ситуацію з мертвої точки, від висловлює та відстоює свою думку. Але небезпечною стороною цієї стратегії є неусвідомленість на необдуманість.

Стратегія дистанціювання допомагає людині відсторонитися, відійти від відчуття, що проблема існує, відбувається її знецінення. Дистанціювання хороше тим, що не дозволяє відбутися емоційному вигоранню, людина виграє час і спокійно шукає вирішення, але іноді відсутність емоцій може призвести до відсутності вирішення проблеми. Коли індивід обирає стратегію самоконтролю, то прагне приховати свої почуття щодо труднощів, стає замкнутим. Часто людина хоче отримати підтримку від суспільства – матеріальну, ментальну, моральну.

Під час пошуку соціальної підтримки допомога інших людей сприяє розв'язанню проблеми, але й водночас формує залежність від чужої думки. При

прийнятті відповідальності людина усвідомлює, що відіграє важливу роль у вирішенні проблеми.

Унікаючі особистості відмовляються визнавати існування проблеми. Індивід не помічає навколишніх труднощів, а коли йому вказують на них, то обурюється. Можливе ввімкнення компенсації у вигляді переїдання або вживання спиртних напоїв. Головна негативна сторона уникнення – неефективність у довгостроковій перспективі.

Коли індивід створює план по виходу із ситуації, враховує свій досвід, можливості, аналізує можливий результат. Такий вид поведінки є найбільш логічним, але є повна відсутність миттєвості та інтуїції. Тому у термінових ситуаціях така стратегія не ефективна.

Стратегія позитивної переоцінки під час якої відбувається позитивне переосмислення, допомагає приймати труднощі як черговий етап саморозвитку особистості. До мінусів стратегії відносять можливу нездатність індивіда бачити інші дієві виходи із ситуації.

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки, вони і є шкалами методики. Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса. Інтерпретація – виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів [35].

Використовувався *“Опитувальник рівня суб’єктивного контролю” Дж. Роттера*, що діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, інакше кажучи – рівень особистісної відповідальності. В його основі лежить розрізнення

двох локусів контролю – інтернального та екстернального і, відповідно, двох типів людей – інтерналів і екстерналів.

Людина з інтернальним локусом контролю вважає, що події, які з нею відбуваються, залежать від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її діяльності. Людина екстернального типу переконана, що її успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т.п.

Тест Джуліана Ротера містить 7 шкал.

Аналіз відбувається кількісно та якісно показники УСК за сімома шкалами, порівнюючи результати (отриманий “профіль”) з нормою.

Нормальним вважається значення стелу, що дорівнює 5. Відхилення вправо (6 і більше стелів) свідчить про інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (менше 4 стелів) свідчить про екстернальний тип.

Шкала загальної інтернальності. Високий показник за цією шкалою відповідає інтернальності в різноманітних життєвих ситуаціях, тобто шкала транситуативна для респондентів із високим рівнем суб'єктивного контролю; такі люди вважають, що більшість важливих подій у їх житті були результатом їх власних дій. Вони вважають себе відповідальними за те, що відбувається з ними, встановлюють зв'язок між власними якостями та проявленими зусиллями з результатами діяльності. Респонденти з низьким показником схильні приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Такі респонденти вважають, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

Шкала інтернальності в галузі досягнень. Високий рівень відповідає схильності респондента вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявленої активності. Такі люди впевнені в здатності досягати успіху на шляху

до мети. Низький рівень свідчить про відмову вважати досягнення наслідком власних дій. Такі респонденти пояснюють позитивні події результатом везіння чи допомоги інших людей.

Шкала інтернальності в галузі невдач. Високий показник виявляє внутрішній контроль над негативними подіями. Респонденти з високим рівнем звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Низький показник шкали свідчить про те, що респондент схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям чи вважати їх результатом невезіння.

Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин. Шкала містить пункти, пов'язані з подіями сімейного життя. Високий показник свідчить про почуття відповідальності респондента за значущі події, що відбуваються в сім'ї.

При низькому значенні респондент переносить відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї.

Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин. Високий показник Ів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, які складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький показник вказує на те, що респондент схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин. Високий показник свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію і т. д. Низький, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування й схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби. Високий показник за цією шкалою говорить про те, що респондент вважає себе відповідальним за стан свого здоров'я. Люди з низьким рівнем вважають стан здоров'я і хворобу

результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів.

Досліджуваним запропоновано 44 твердження, які стосуються різних сторін життя і ставлення до них [35].

Для самооцінки емоційних станів нами було обрано *методику “Самооцінка емоційних станів”*, яка розроблена американськими психологами А. Уессманом та Д. Ріксом.

Мета: самооцінка емоційних станів і ступеня неспання. Методика ефективна, якщо необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Досліджуваному пропонується обрати у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає його стан зараз.

Методика налічує 4 шкали: “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Загалом методика містить 40 запитань [35].

Дослідження проводилося за допомогою дисциплінарного інструменту Google форми. Емпіричну вибірку склали 38 осіб віком від 19 до 24 років, студенти 1-5 курсів Львівського державного університету внутрішніх справ (серед яких 6 – студенти другого курсу, 12 – студенти третього курсу, 16 – студенти четвертого курсу, 4 – студенти п’ятого курсу (магістратури)), з них 35 осіб жіночої статі, 3 особи – чоловічої статі. При проведенні анкетування був застосований принцип добровільності та анонімності.

Отже, для емпіричного дослідження завченої безпомічності студентів в умовах війни застосовувалися такі методики: “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної, “Коупінг-тест Р. Лазаруса”, “Опитувальник рівня суб’єктивного

контролю” Дж. Роттера, методика “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса. Загалом для нашого дослідження була використана 31 шкала.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів проведення дослідження

Результати, які отримані після емпіричного дослідження опрацьовувалися якісно і кількісно. Кількісна обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми IBM SPSS Statistics 20. Проаналізуємо отримані результати за вказаними методиками та визначимо їх взаємозалежність.

Результати, отримані за методикою “*Тест атрибутивних стилів*” (ТАС) Л. Рудіної свідчать, що досліджувані характеризуються песимістичним атрибутивним стилем (84,4% досліджуваних осіб), помірним песимізмом (5,3% досліджуваних осіб). Індивіди із песимістичним атрибутивним стилем схильні приписувати внутрішні, постійні і глобальні причини – поганим подіям, а зовнішні, непостійні і приватні причини – хорошим подіям. Безпомічність зазвичай виникає при наявності песимістичного атрибутивного стилю.

Достатній оптимізм у широкому діапазоні умов був виявлений у 5,3% досліджуваних осіб. Такі індивіди вірять, що неприємності є тимчасовими, відбуваються лише в одній сфері життя і не розповсюджуються на інші. Виною є – зовнішні обставини, а позитивні події мають постійний характер, відбуваються в різних сферах життя і причина тому – вони самі.

Також, наявне проміжне значення (5,1% досліджуваних осіб).

Детальний аналіз отриманих результатів наведено на Рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результати за методикою “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної, щодо наявності у досліджуваних песимістичного та оптимістичного атрибутивних стилів.

Людина долає стрес за допомогою усвідомлених стратегій. Поведінкова реакція залежить від характеру особистості на ситуації. Використовуючи “Коупінг-тест Р. Лазаруса”, ми виявили, що більшості досліджуваних притаманний середній рівень конфронтаційного коупінгу, адаптаційний потенціал (68,5% досліджуваних осіб); 26,5% досліджуваним притаманна високий рівень коупінгу, що свідчить про високий рівень дезадаптації. У 5,3% досліджуваних наявний низький рівень напруги, що свідчить про адаптивний варіант коупінгу (Див. Рис. 2.2.).

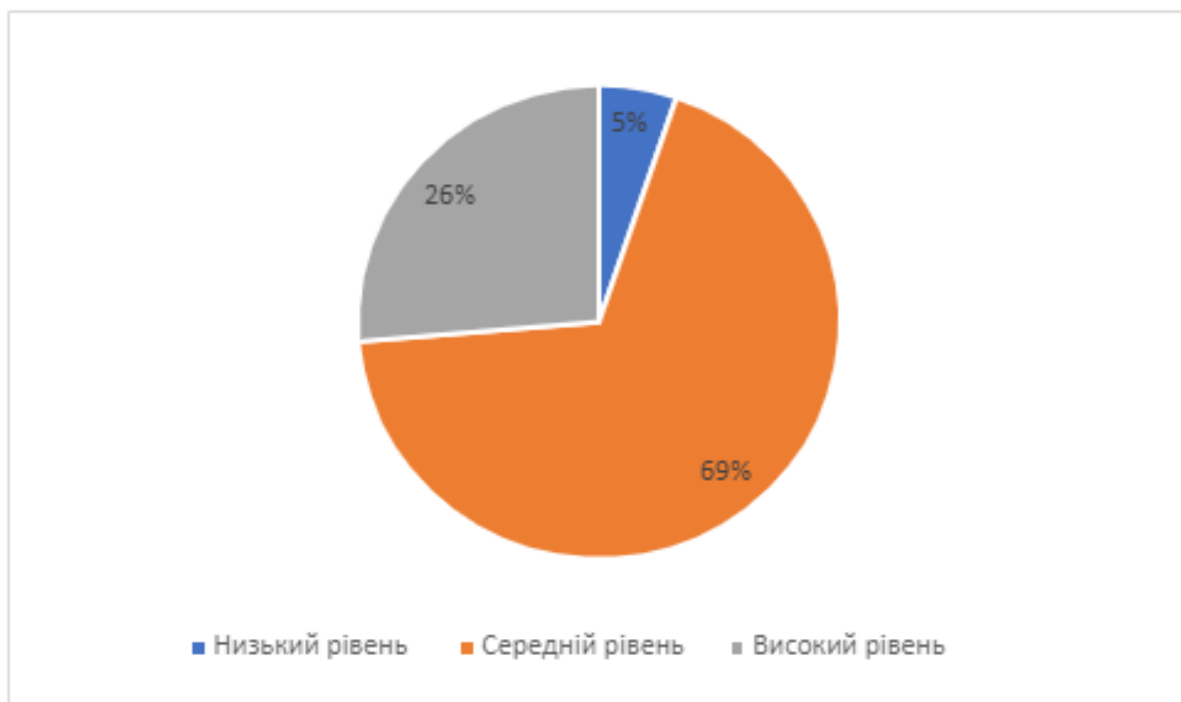


Рис. 2.2. Результати рівня конфронтаційного коупінгу за методикою “Коупінг-тест Р. Лазаруса”

Отже, під час стратегії конфронтації індивід здатен діяти та просувати ситуацію з мертвої точки, від висловлює та відстоює свою думку. Але небезпечною стороною цієї стратегії є неусвідомленість на необдуманість. Більшості наших досліджуваних притаманний адаптаційний потенціал у кризових ситуаціях.

Також, за допомогою “Коупінг-тесту Р. Лазаруса” за шкалою “Втеча-уникнення” було виявлено, що більшість досліджуваних використовують цю коупінг стратегію (73,68% досліджуваних осіб), такі особистості відмовляються визнавати існування проблеми. Індивід не помічає навколишніх труднощів, а коли йому вказують на них, то обурюється. Можливе ввімкнення компенсації у вигляді переїдання або вживання спиртних напоїв. Головна негативна сторона уникнення – неефективність у довгостроковій перспективі.

Середній рівень надання переваги стратегії уникнення було виявлено у 26,40% досліджуваних, а також низький рівень взагалі не було виявлено, що свідчить про використання стратегії уникнення всіма нашими досліджуваними (Див. Рис. 2.3.)

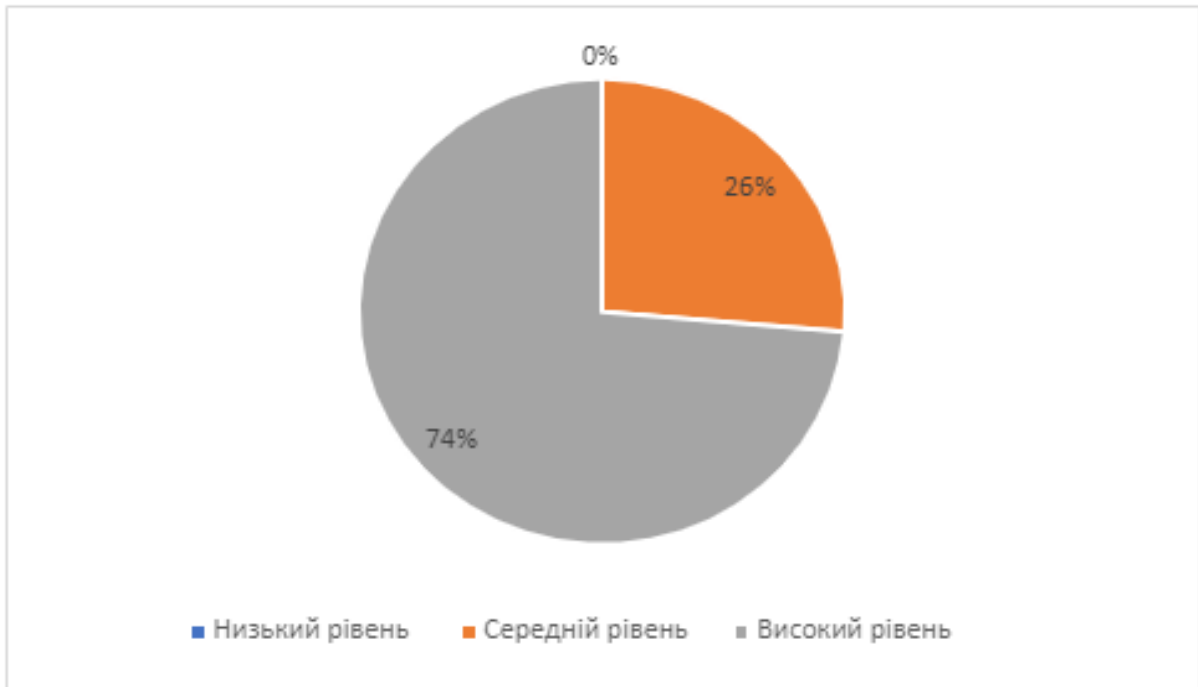


Рис. 2.3. Результати за шкалою “Втеча-уникнення” за методикою “Коупінг-тест Р. Лазаруса”

Результати отримані за допомогою *опитувальника рівня суб’єктивного контролю* Дж. Роттера, по шкалі загальної інтернальності характеризується високими показниками (84,2% досліджуваних осіб). Особи екстернального типу схильні приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Такі респонденти вважають, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

Інтернальний тип (5,3% досліджуваних осіб) такі досліджувані вважають, що більшість важливих подій у їх житті були результатом їх власних дій. Вони вважають себе відповідальними за те, що відбувається з ними, встановлюють зв’язок між власними якостями та проявленими зусиллями з результатами діяльності.

Також, на нормальне значення припадає 10,5% (Див. Рис. 2.4.)

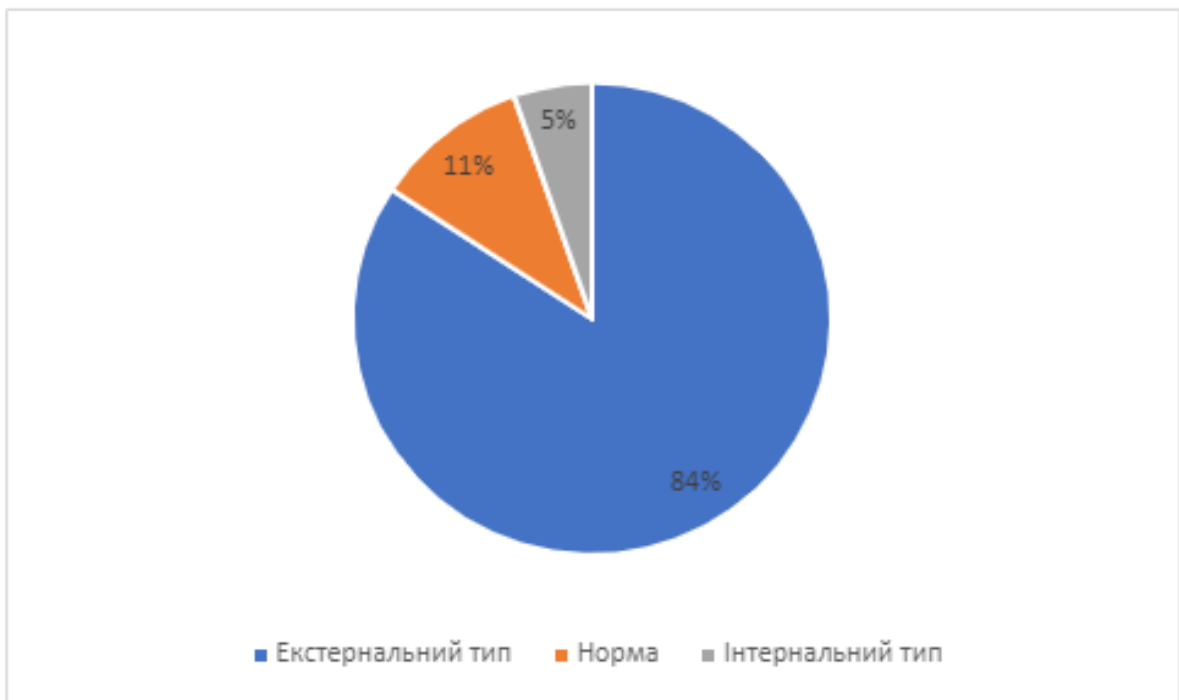


Рис. 2.4. Результати опитувальника рівня суб'єктивного контролю” Дж. Роттера, по шкалі загальної інтернальності.

Також по шкалі інтернальності стосовно здоров'я і хвороби у 57,9% досліджуваних осіб було виявлено високі показники екстернального типу локусу контролю. Такі особи вважають стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів. 31,6% припадає на нормальне значення. 10,5% досліджуваним притаманний інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю, у цьому випадку вони вважають себе відповідальним за стан свого здоров'я. (Див. Рис. 2.5.)

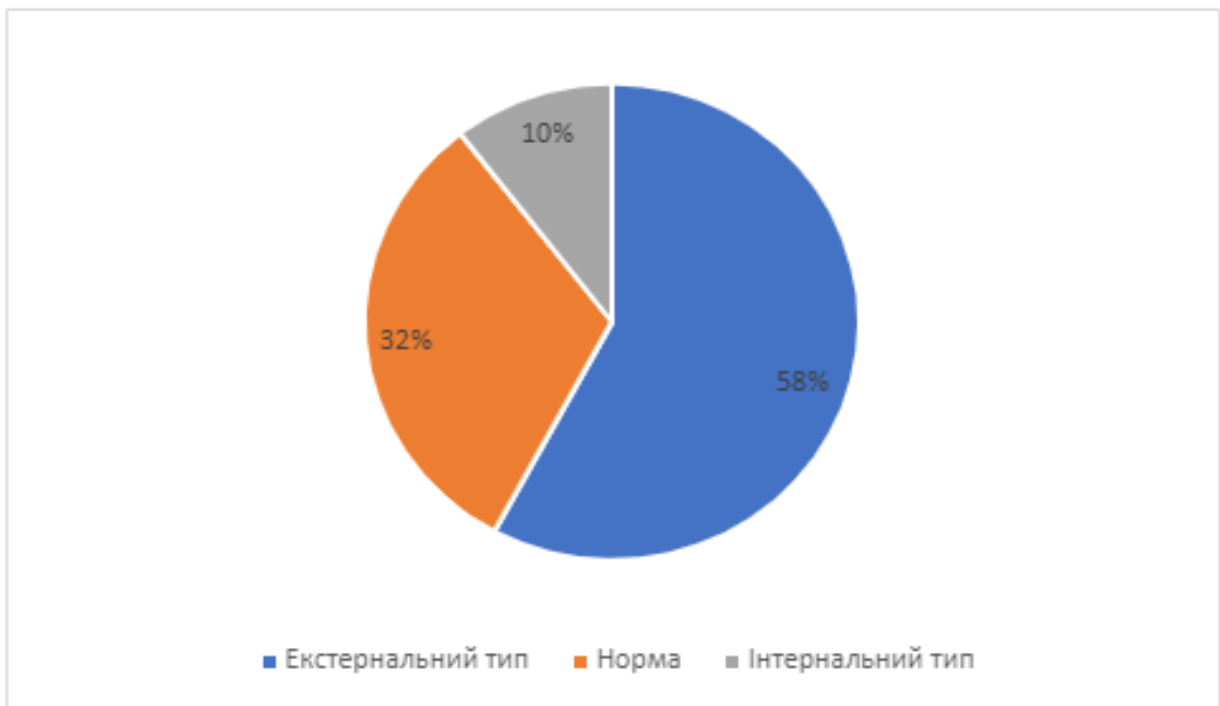


Рис. 2.5. Результати опитувальника рівня суб'єктивного контролю” Дж. Роттера по шкалі інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Отже, за опитувальником рівня суб'єктивного контролю” Дж. Роттера в двох шкалах переважає екстернальний тип рівня суб'єктивного контролю.

Людина екстернального типу переконана, що її успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т.п.

Результати отримані за *методикою “Самооцінка емоційних станів”*, яка розроблена американськими психологами А. Уесманом та Д. Ріксом, дали нам змогу оцінити вираженість та ступінь емоційного підйому або виснаження досліджуваних. Добрий ступінь емоційного підйому було виявлено (52,7% досліджуваних осіб), тоді як дуже добрий показник взагалі відсутній.

Також, було виявлено погіршений показник (46,5 % досліджуваних осіб), що свідчить про певну емоційну виснаженість цієї групи досліджуваних.

Поганий показник у досліджуваній групі відсутній. (Див. Рис. 2.6.)

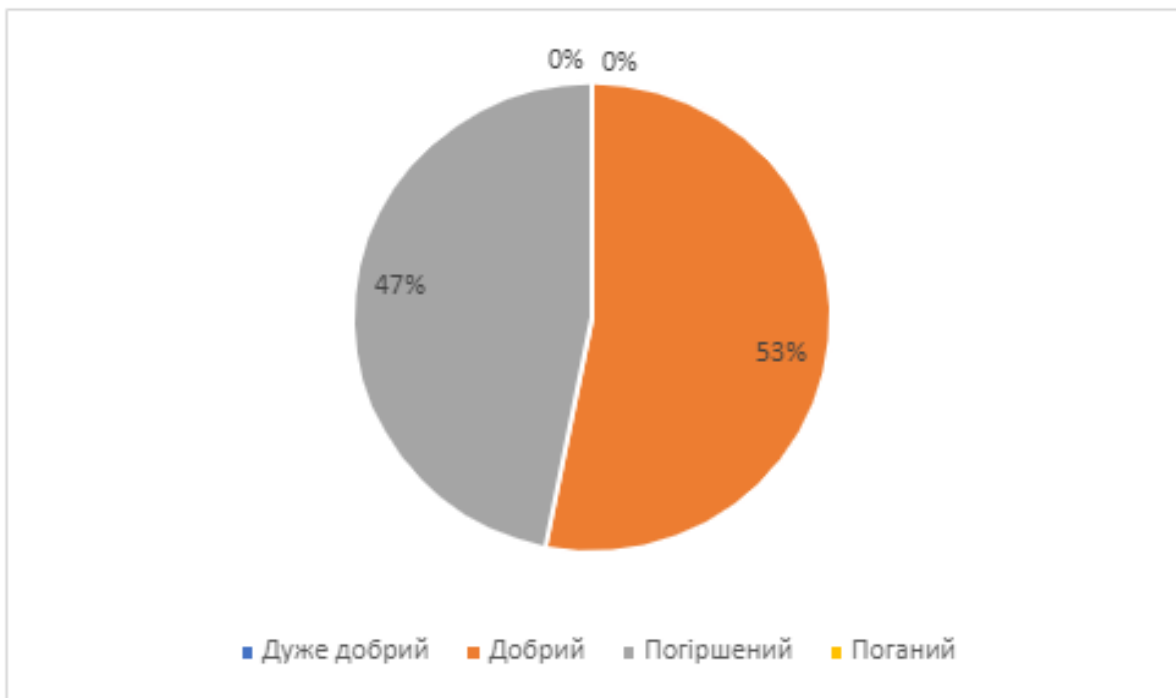


Рис. 2.6. Результати опитувальника “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса

Отже, методика “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса допомогла нам відслідкувати зміну емоційного стану досліджуваних протягом певного періоду часу.

Середнє значення та стандартне відхилення показників за методикою “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної.

З метою діагностування вираженості оптимістичного або песимістичного атрибутивних стилів було використано “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної. Було виявлено високі показники за шкалою “Я-невдача” ($M = 6,58$; $S.D. = 1,51$), що свідчить про дуже песимістичний атрибутивний стиль, також за шкалою “Час невдач” ($M = 4,26$; $S.D. = 1,57$), що свідчить про слабкий песимізм. Помірний оптимізм у досліджуваних виявлено по шкалах “Час успіху” ($M = 3,11$; $S.D. = 1,53$) та “Широта удачі” ($M = 3,37$; $S.D. = 1,71$). Середній показник, проміжна оцінка за шкалами “Широта невдачі” ($M = 4,47$; $S.D. = 1,71$) та “Я-успішність” ($M = 3,58$; $S.D. = 1,58$).

Можемо припускати, що частина досліджуваних з песимістичним атрибутивним стилем, визнають власну вину в невдачах, а також визначають постійність причин неприємностей та невдач (Див. Табл. 2.1. і Рис. 2.7.).

Таблиця 2.1.

Середні показники та стандартне відхилення за методикою “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної.

Шкали	Мінімум	Максимум	М	S.D.
Час невдач	1	8	4,26	1,57
Час успіху	1	7	3,11	1,53
Широта невдачі	1	8	4,47	1,78
Широта удачі	1	6	3,37	1,71
Я-невдача	3	8	6,58	1,51
Я-успішність	1	7	3,58	1,58

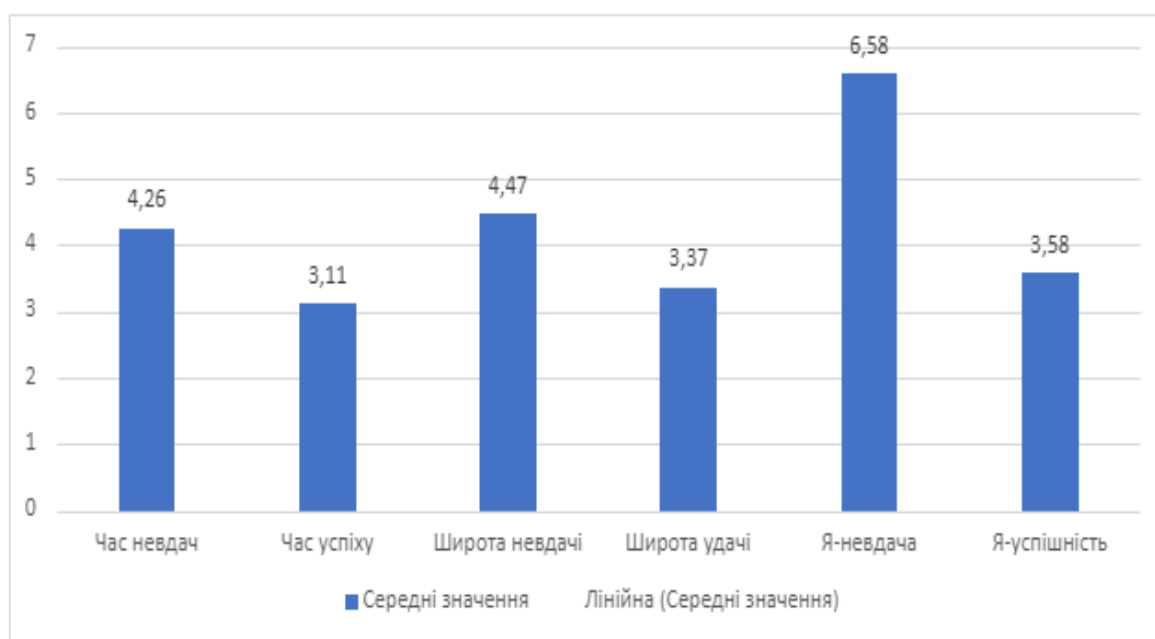


Рис. 2.7. Середнє значення показників за методикою “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної.

Проаналізуємо середні значення прояву показників коупінг-стратегій у стресових ситуаціях за методикою “Коупінг-тест Р. Лазаруса”. Було виявлено високі показники за шкалами: самоконтроль (М = 14,58; S.D. = 3,00), втеча-

уникнення ($M = 14,37$; $S.D. = 3,48$), такі особистості відмовляються визнавати існування проблеми. Індивід не помічає навколишніх труднощів, а коли йому вказують на них, то обурюється. Можливе ввімкнення компенсації у вигляді переїдання або вживання спиртних напоїв. Головна негативна сторона уникнення - неефективність у довгостроковій перспективі.

Також, простежуються високі показники за шкалами: планування вирішення проблем ($M = 12,63$; $S.D. = 2,92$) та позитивна переоцінка ($M = 14,58$; $S.D. = 3,00$), що може свідчити про найбільше використання у стресових ситуаціях саме цих стратегій. Також, висока напруга коупінгу свідчить про виражену дезадаптацію, що характеризується неадекватним сприйняттям світу, неадекватною системою відносин з іншими людьми, а також нездатністю до продуктивної праці, де відсутнє відмежування часу на відпочинок.

Виявлено середній рівень за шкалами: конфронтаційний коупінг ($M = 9,26$; $S.D. = 2,12$), пошук соціальної підтримки ($M = 11,89$; $S.D. = 2,82$), дистанціювання ($M = 9,26$; $S.D. = 2,12$) та прийняття відповідальності ($M = 9,26$; $S.D. = 2,12$) (Див. Табл. 2.2. і Рис. 2.8.).

Таблиця 2.2.

Середні показники та стандартне відхилення за методикою Коупінг-тест Р. Лазаруса”.

Шкали	Мінімум	Максимум	М	S.D.
Конфронтаційний коупінг	6	12	9,26	2,12
Самоконтроль	8	20	14,58	3,00
Пошук соціальної підтримки	7	18	11,89	2,82
Втеча - уникнення	9	21	14,37	3,48
Дистанціювання	6	12	9,26	2,12
Планування вирішення проблем	7	18	12,63	2,92
Позитивна переоцінка	8	20	14,58	3,00
Прийняття відповідальності	6	12	9,26	2,12

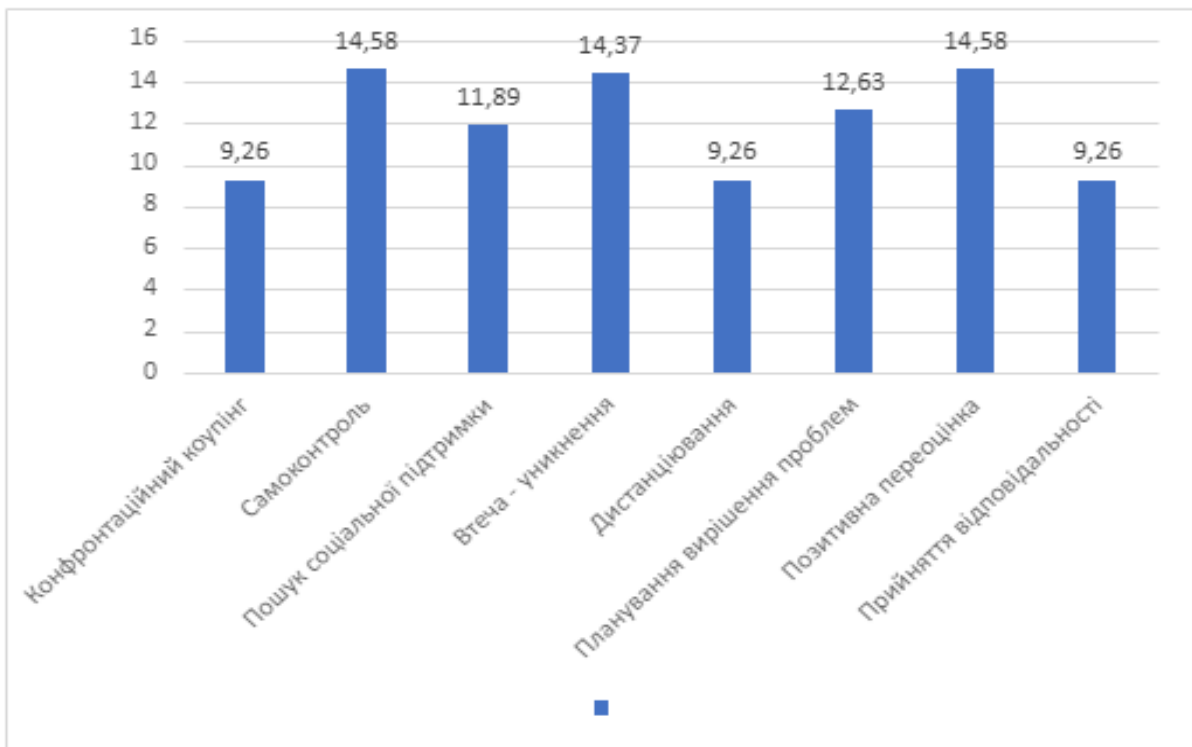


Рис. 2.8. Середнє значення показників за методикою “Коупінг-тест Р. Лазаруса”.

Отже, можемо підсумувати, що найбільший рівень напруги конфронтаційного коупінгу спостерігається за шкалами самоконтроль, втеча-уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, що свідчить про те, що ці стилі поведінки, найчастіше використовуються досліджуваними при виникненні труднощів.

Проаналізуємо середні значення прояву рівня суб’єктивного контролю за методикою “Опитувальник рівня суб’єктивного контролю” Дж. Роттера, у досліджуваних було виявлено показники нижчі середнього за шкалами: загальна інтернальність ($M = 4,16$; $S.D. = 1,88$), в сімейних відносинах ($M = 2,89$; $S.D. = 1,08$), в області невдач ($M = 4,16$; $S.D. = 1,28$), у виробничих відносинах ($M = 2,89$; $S.D. = 1,08$) та стосовно здоров’я і хвороби ($M = 4,38$; $S.D. = 0,88$), що свідчить про екстернальний тип рівня суб’єктивного контролю у відповідних сферах.

Нормальний показник було виявлено за шкалами: в сімейних відносинах ($M = 2,89$; $S.D. = 1,08$), в області досягнень ($M = 4,89$; $S.D. = 1,22$) та в області міжособистісних відносин ($M = 4,58$; $S.D. = 0,82$) (Табл. 2.3; Рис. 2.9.).

Таблиця 2.3.

Результати середнього значення та стандартне відхилення за методикою “Опитувальник рівня суб’єктивного контролю” Дж. Роттера.

Шкали	Мінімум	Максимум	М	S.D.
Загальна інтернальність	2	7	4,16	1,28
В сімейних відносинах	1	5	2,89	1,08
В області міжособистісних відносин	3	6	4,58	0,82
В області досягнень	2	7	4,89	1,22
В області невдач	2	7	4,16	1,28
У виробничих відносинах	1	5	2,89	1,08
Стосовно здоров'я і хвороби	3	6	4,37	0,88

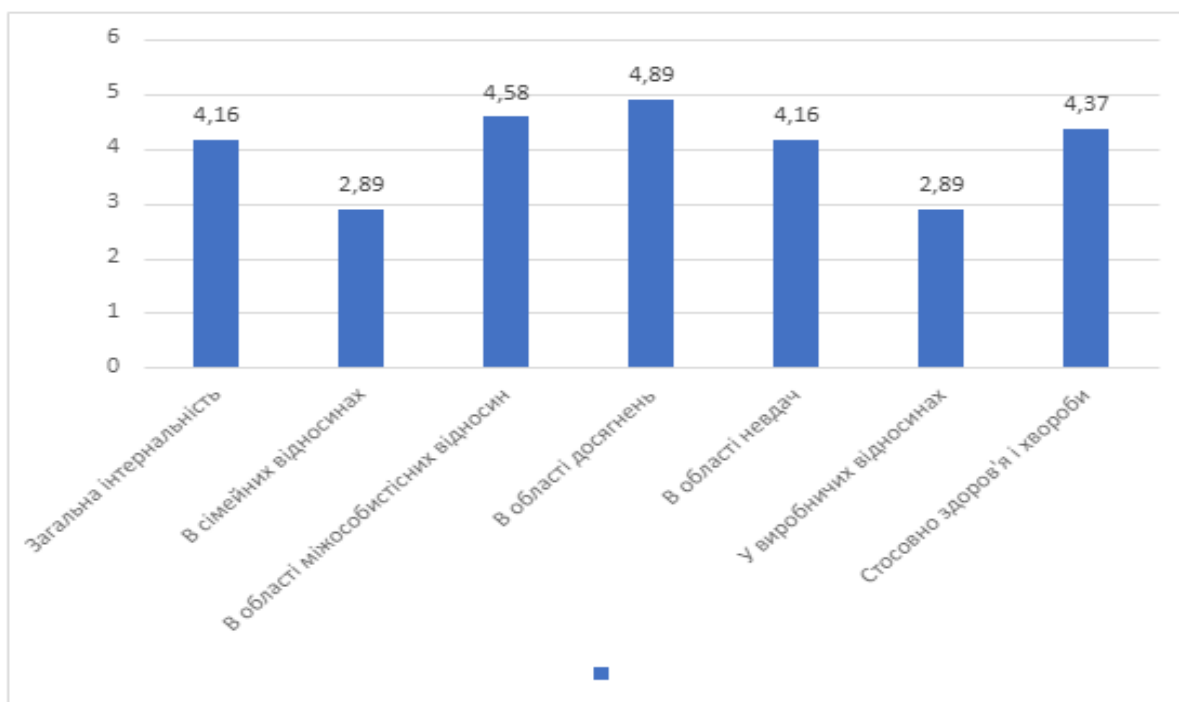


Рис. 2.9. Діаграма середніх значень за методикою Дж. Роттера

Отже, можемо підсумувати, що у більшості сфер життя в досліджуваних переважає екстернальний рівень суб’єктивного контролю.

Здійснивши аналіз середніх показників за методикою “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса було виявлено, що по всіх шкалах переважають середні показники. Шкала спокійність-тривожність ($M = 6,00$; $S.D. = 0,98$), енергійність-втомленість ($M = 6,00$; $S.D. = 0,98$), піднесення-пригніченість, ($M = 5,73$; $S.D. = 0,72$) впевненість-безпорадність ($M = 6,00$; $S.D. = 0,98$), що може свідчити про середні показники в самооцінці досліджуваних (Див. Табл. 2.4. і Рис. 2.10).

Таблиця 2.4.

Результати середнього значення та стандартного відхилення за методикою “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса.

Шкали	Мінімум	Максимум	M	S.D.
Спокійність-тривожність	4	7	6	0,98
Енергійність-втомленість	4	7	6	0,98
Піднесення-пригніченість	5	7	5,73	0,72
Впевненість-безпорадність	4	7	6	0,98

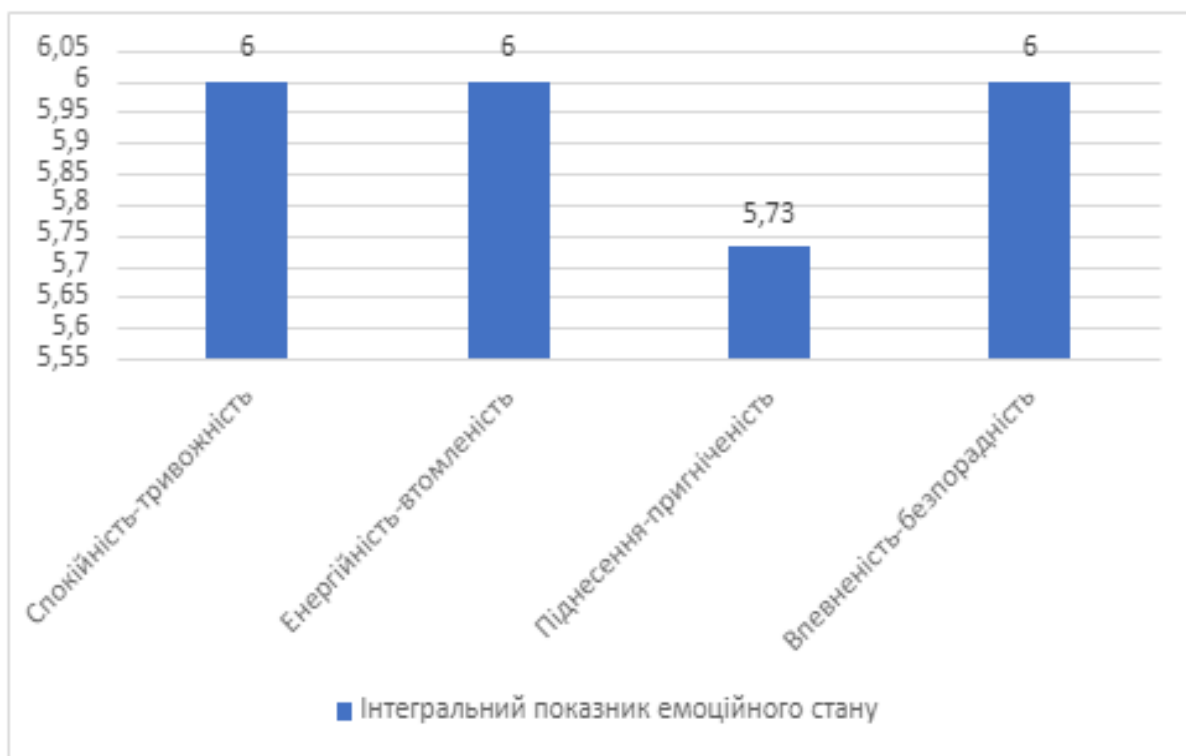


Рис. 2.10. Діаграма середніх значень за методикою “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса.

Результати кореляційного аналізу Пірсона

Після математичної обробки даних за допомогою методу встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз методом Пірсона) було виявлено такі результати:

Виявлено пряму взаємозалежність між:

Статистично-достовірний кореляційний зв'язок:

- між статтю та часом успіху ($r = 0,706$; $p = 0,05$);
- між статтю та широтою удачі ($r = 0,817$; $p = 0,05$);
- між статтю та Я-успіхом ($r = 0,780$; $p = 0,05$);
- між широтою невдач та загальною інтернальністю ($r = 0,368$; $p = 0,023$);
- між широтою невдач та інтернальністю в сімейних відносинах ($r = 0,418$; $p = 0,009$);
- між широтою удачі та інтернальністю в області міжособистісних відносин ($r = 0,341$; $p = 0,036$);
- між широтою удачі та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби ($r = 0,224$; $p = 0,177$);
- між Я-невдачею та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби ($r = 0,289$; $p = 0,079$);
- між Я -невдачею та спокійністю-тривожністю ($r = 0,387$; $p = 0,016$);
- між пошуком соціальної підтримки та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби ($r = 0,303$; $p = 0,064$);
- між статтю та інтернальністю в області досягнень ($r = 0,303$; $p = 0,064$);
- між широтою невдач та інтернальністю в області невдач ($r = 0,368$; $p = 0,023$);
- між широтою невдач та інтернальністю у виробничих відносинах ($r = 0,418$; $p = 0,009$);
- між широтою удачі та інтернальністю в області досягнень ($r = 0,224$; $p = 0,177$);

- між емоційним станом та широтою невдачі ($r = 0,224$; $p = 0,177$);

Статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок:

- між статтю та часом невдач ($r = -0,464$; $p = 0,003$);
- між часом невдач та пошуком соціальної підтримки ($r = -0,318$; $p = 0,052$);
- між пошуком соціальної підтримки та інтернальністю в сімейних відносинах ($r = -0,518$; $p = 0,001$);
- між статтю та інтернальністю у виробничих відносинах ($r = -0,518$; $p = 0,001$);
- між Я-невдачею та інтернальністю в області досягнень ($r = -0,289$; $p = 0,079$);
- між емоційним станом та Я-удачею ($r = -0,289$; $p = 0,079$).

Існує кореляційний зв'язок між *критерієм час успіху та статтю*, що означає, що жінки визначають постійність у поясненні позитивних подій частіше, ніж чоловіки.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між *критерієм широта удачі та статтю*, що свідчить про оцінку оптимізму жінками з позиції широти для позитивних подій.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між *статтю та Я-успіхом*, що означає персоналізацію зі сторони жінок в позитивних умовах, констатацію ними власних заслуг.

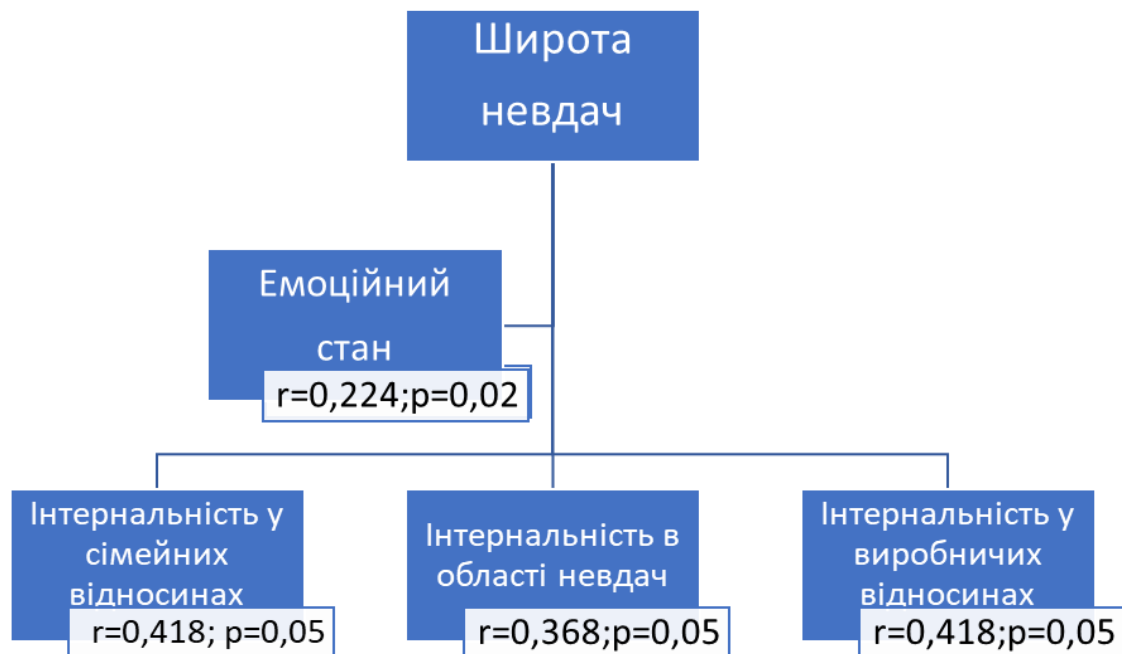


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда показників багатозначних зв'язків

Існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між *критеріями широта невдач та загальною інтернальністю*. Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що із думками про те, що важливі події в житті людини є результатом її власних дій, вона відчуває свою власну відповідальність за ці події відповідно – відбувається пояснення невдачі конкретними причинами.

Існує кореляційний зв'язок між критерієм *широта невдач та інтернальністю в сімейних відносинах*. Зв'язок можна пояснити тим, що зі збільшенням у досліджуваного переконань про те, що важливі події в його житті є результатом його власних дій, зростає усвідомлення про те, що він є відповідальним і за події, що відбуваються у сімейному житті.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між *критерієм широта удачі та інтернальністю в області міжособистісних відносин*. Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що зі збільшенням оцінки оптимізму з позиції широти для позитивних подій, зростають думки людини про те, що вона в силах контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми та викликати симпатію до себе.

Існує кореляційний зв'язок між *критерієм широта удачі та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби*. Логічність даного зв'язку

пояснюється тим, що зі збільшенням оцінки оптимізму з позиції широти для позитивних подій, зростає усвідомлення людини про те, що хвороба є результатом випадку. Сподівається, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів.

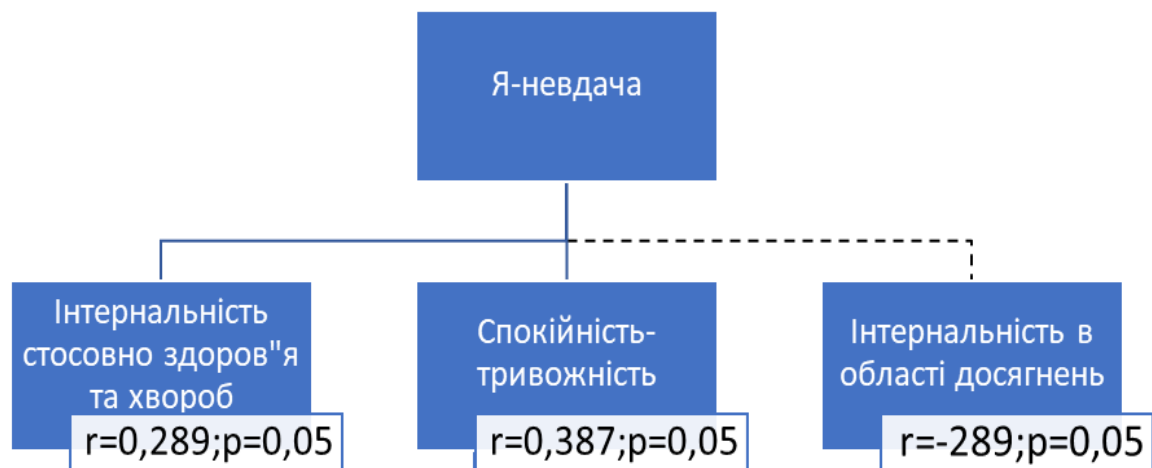


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда показників багатозначних зв'язків

Існує кореляційний зв'язок між *критерієм Я-невдача та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби*, що означає при збільшенні визнання вини в невдачах, збільшується звинувачення самого себе у хворобі, переконання, що одужання багато в чому залежить від його дій.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між *критеріями Я -невдача та спокійність-тривожність*. Такий зв'язок, підкреслює те, що в досліджуваних осіб при збільшенні визнання вини в невдачах, зростає тривожність. Отриманий результат можна пояснити тим, що людина, яка переживає неуспіх та свою провину в невдачах, почуває себе невпевнено та зазвичай знаходиться в очікуванні несприятливого розвитку подій, до яких вона причетна.

Існує кореляційний зв'язок між **критерієм пошук соціальної підтримки та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби**. Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що людина вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, відповідно вирішує проблеми за рахунок зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дійової підтримки.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між **критеріями широта невдач та інтернальністю в області невдач**. Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що при збільшенні пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності на інші сфери діяльності, зростає приписування людиною відповідальності за негативні події іншим людям.

Існує кореляційний зв'язок між **критерієм широта невдач та інтернальністю у виробничих відносинах**. Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що при збільшенні пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності на інші сфери діяльності, зростає схильність надавати більшого значення зовнішнім обставинам - керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок **між критеріями широта удачі та інтернальністю в області досягнень**, що означає зі збільшенням оцінки оптимізму з позиції широти для позитивних подій, зростає впевненість у тому, що все хороше, чого людина домоглася в житті – це її власна заслуга.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між **критеріями емоційного стану та широтою невдачі**, що свідчить про погіршення емоційного стану у випадку пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності та інші сфери діяльності.

Встановлено статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок між **критеріями стать та час невдач**, що свідчить про те, що чоловіки вважають постійними причини неприємностей на невдач рідше, ніж жінки.

Також, існує статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок між *критеріями час невдач та пошуком соціальної підтримки*, що означає при збільшенні думок про постійність причин неприємностей, невдач, зменшується залучення соціальних ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та дійової підтримки.

Варто, також, звернути увагу на негативний кореляційний зв'язок *між пошуком соціальної підтримки та інтернальністю в сімейних відносинах*, що означає при залученні соціальних ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та дійової підтримки у складних життєвих ситуаціях зменшується відповідальність за події, що відбуваються в сімейному житті.

Існує негативний кореляційний зв'язок *між статтю та інтернальністю у виробничих відносинах*, що свідчить про те, що чоловіки свої дії вважають чинником організації власної виробничої діяльності, на відміну від жінок.

Встановлено статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок між *критеріями Я-невдача та інтернальністю в області досягнень*, що означає при збільшенні визнання власної провини в невдачах, відбувається недооцінення своїх досягнень.

Встановлено статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок *між критеріями емоційний стан та Я-удачею*. Кореляційний зв'язок можна пояснити так, що в залежності від емоційного стану, зменшується констатація власних заслуг.

Отже, після отримання кореляційних взаємозв'язків гіпотеза нашого дослідження про те, що більшість студентів характеризуються песимістичним атрибутивним стилем підтвердилася. Також, підтвердилася гіпотеза про те, що існує зв'язок між рівнем сформованості завченої безпомічності студентів та їх екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю.

Висновки до другого розділу

Отже, в цьому розділі описано проведене емпіричне дослідження прояву завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу.

Для реалізації поставленої мети, нами були використані такі методики: “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної, “Коупінг-тест Р. Лазаруса”, “Опитувальник рівня суб’єктивного контролю” Дж. Роттера, методика “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса.

Дослідження проводилося за допомогою дисциплінарного інструменту Google форми. Емпіричну вибірку склали 38 осіб віком від 19 до 24 років, студенти 1-5 курсів Львівського державного університету внутрішніх справ (серед яких 6 – студенти другого курсу, 12 – студенти третього курсу, 16 – студенти четвертого курсу, 4 – студенти п’ятого курсу (магістратури)), з них 35 осіб жіночої статі, 3 особи – чоловічої статі. При проведенні анкетування був застосований принцип добровільності та анонімності.

Таким чином, в результаті проведеного емпіричного досліджування виявлено, що більшості досліджуваним притаманний песимістичний атрибутивний стиль.

Ми з’ясували, що досліджувані в екстремальних ситуаціях найчастіше використовують коупінг стратегію “втеча-уникнення”, а також більшість досліджуваних характеризуються екстернальним типом рівня суб’єктивного контролю.

За результатами описової статистики простежуються високі показники за шкалами: планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, що може свідчити про найбільше використання у стресових ситуаціях саме цих стратегій. Також, висока напруга коупінгу свідчить про виражену дезадаптацію.

Також, відслідкували зміну емоційного стану досліджуваних під час воєнного періоду, відслідкували відмінності між чоловіками та жінками у поясненні постійності позитивних подій на оцінки оптимізму.

ВИСНОВКИ

Отже, в нашій роботі було розглянуто феномен завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу.

Для реалізації поставлених завдань було проведено теоретичний аналіз феномену завченої безпомічності. У результаті опрацювання теоретичного матеріалу було виявлено, що поняття безпомічність є психологічним станом людини чи тварини, який виникає внаслідок реакції на неконтрольовані, зазвичай неприємні події і проявляється в негативному очікуванні майбутніх подій і результатів діяльності. Людині здається, що вона нічого не може зробити, зупинити, чи змінити.

М. Селігман разом із С. Майером експериментально вивчали природу безпорадності, причини її виникнення, шукали шляхи боротьби з нею. Вони створили схему “триадного експерименту”. Висновком стало те, що безпомічність викликають не самі неприємні події, а досвід неконтрольованості цих подій. Жива істота стає безпомічною, якщо зникає, що від її дій нічого не залежить, що неприємності приходять і вплинути на них ніяк не можна.

Теорія завченої безпомічності, яку сформулював Селігман зі своїми колегами розглядає причини пасивної поведінки, яка пов’язана із досвідом невдач та специфікою атрибуції. Такий стан має свої ознаки – когнітивний, мотиваційний та емоційний дефіцити. Ці ознаки характеризуються гальмуванням спроб активного втручання в ситуацію, проблему. Припиняються дії, які можуть щось змінити.

Також, ми дізналися, що теорія каузальної атрибуції виступає основою для того, щоб пояснити соціально-психологічні феномени, установки та поведінку індивіда.

Після аналізу психологічного феномену безпомічності можемо виділити не тільки його мотиваційний, емоційний та когнітивний компоненти, а й структури, такі як: неадекватно занижена самооцінка, песимістичний атрибутивний стиль, занижений рівень мотивації досягнення, особистість концентрується на

негативних емоційних переживаннях. Таким чином, поєднання компонентів та структур формує симптомокомплекс ознак завченої безпомічності.

Для емпіричного дослідження феномену завченої безпомічності, нами були використані такі методики: “Тест атрибутивних стилів” (ТАС) Л. Рудіної, “Коупінг-тест Р. Лазаруса”, “Опитувальник рівня суб’єктивного контролю” Дж. Роттера, методика “Самооцінка емоційних станів” А. Уессмана та Д. Рікса.

Емпіричну вибірку склали 38 осіб віком від 19 до 24 років, студенти 1-5 курсів Львівського державного університету внутрішніх справ (серед яких 6 – студенти другого курсу, 12 – студенти третього курсу, 16 – студенти четвертого курсу, 4 – студенти п’ятого курсу (магістратури)), з них 35 осіб жіночої статі, 3 особи – чоловічої статі. При проведенні анкетування був застосований принцип добровільності та анонімності.

В результаті проведеного емпіричного дослідження виявлено, що для більшості досліджуваних притаманний песимістичний атрибутивний стиль. Так

З’ясовано, що досліджувані в екстремальних ситуаціях найчастіше використовують коупінг стратегію “втеча-уникнення”, а також більшість характеризуються екстернальним типом рівня суб’єктивного контролю. Досліджувані концентруються більше на негативних емоційних переживаннях.

Можемо зробити припущення, що це пов’язано із воєнним часом та небезпечним середовищем в якому перебувають досліджувані. Наявність структур: стратегія “втеча-уникнення”, екстернальний тип рівня суб’єктивного контролю дають можливість формуванню феномену завченої безпомічності у студентів в умовах воєнного часу.

За результатами описової статистики простежується найбільший рівень напруги конфронтаційного коупінгу за шкалами самоконтроль, втеча-уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, що свідчить про те, що ці стилі поведінки, найчастіше використовуються досліджуваними при виникненні труднощів.

Після проведення кореляційного аналізу було виявлено, що при збільшенні пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності на

інші сфери діяльності, зростає приписування людиною відповідальності за негативні події іншим людям. Також, зростає схильність надавати більшого значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про те, що більшість студентів характеризуються песимістичним атрибутивним стилем підтвердилася. Також, підтвердилася гіпотеза про те, що існує зв'язок між рівнем сформованості завченої безпомічності студентів та їх екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю. Поставлена нами гіпотеза про ймовірність, що у більшості студентів в умовах воєнного часу проявиться феномен завченої безпомічності, також підтвердилася.

Загалом, знати природу завченої безпомічності є вкрай важливо, адже розуміння чинників під впливом яких утворюється безпомічність дозволить нам зрозуміти шляхи корекції та профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Побірченко Н.А. Київ: Науковий світ, 2007. С. 34-35.
2. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: *Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект* / за ред. С.Д. Максименко. Київ: Форум, 2002. 335с.
3. Рибалка В. В. Особистість у практичній психології. Основи практичної психології / за ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ: Либідь, 1999. 78с.
4. Галян О.І. Експериментальна психологія: навчальний посібник. Київ: “Академічне видавництво”, 2012. 402с.
5. Гошовський Я.О. *Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискус*. Дрогобич: Психологія і суспільство, 2001. С. 85-95.
6. Зарубінська І.Б. Синдром набутої безпорадності та його профілактика в студентів у процесі викладання іноземної мови. Педагогіка і психологія, 2005. С. 42-47.
7. Колісник О.П. Духовний саморозвиток української нації: монографія. Луцьк: Волинський національний університет ім. Л. Українки, 2012. 312с.
8. Смольська С. Навчена безпорадність або Ефект тягништовхая. “Дзеркало життя. Україна” №46, 2011.
9. Словник української мови в 11 томах / за ред. Білодід І.К. та ін. Київ: Наукова думка, Т.VIII, 1977. 927с.
10. Ромек В.Г. Теорія завченої безпомічності Мартіна Селігмана. Харків: 2017, 2000.
11. Павлов І.П. Двадцятирічний досвід об’єктивного вивчення діяльності (поведінки) тварин. М.: Наука, 1973. 661с.
12. Seligman, Martin E. P. Helplessness: on depression, development, and death / Martin E. P. Seligman. – New York: W. H. Freeman, . Хххv, 1992. – 250 p.
13. Гривнак Л. Журнал практичного психолога, 2000. № 3-4 С. 218-332.

14. Горбунова В.В. Феномен завченої безпомічності в навчальній діяльності студентів, що постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС. Науковий часопис. НПУ ім. Драгоманова *Психологічні науки: збірка наукових праць*, 2006. №12 С. 33-37.
15. Ковальов Г.А. Психологія пізнання людьми один одного. Журнал “Питання психології” №1, 1983. 112-118с.
16. Heider F. The psychology of interpersonal relations / Fritz Heider. New York: Wiley, 1958. 322 p.
17. Kelley H. H. Attribution in social interaction / Jones E. E. et al. (eds). Attribution: Perceiving the causes of behavior. Morristown, 1972. P. 1-26.
18. Abramson L. Y. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression / L.Y. Abramson, G.I. Metalsky, L.B. Alloy / Psychological Review. 1989. Vol.96. P. 358-372.
19. Занюк С.С. Психологія мотивації: навчальний посібник. К.: Либідь, 2002. 304с.
20. Ротенберг В. Безпомічне навчання і навчена безпорадність / за ред. Ротенберг В., Бондаренко С. Завуч. 2002. № 19. С.26-29.
21. Каламаж Р.В. Самоставлення як складова частина емоційнооцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*. Луцьк, випуск 15, 2010, С. 72-81.
22. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2009. т. XI, ч. 7. С. 95-106.
23. Зарубінська І.Б. Синдром набутої безпорадності та його профілактика в студентів у процесі викладання іноземної мови. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 2. С. 42-47.
24. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості: Монографія. Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2009. 512 с.

25. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології.
Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за заг.ред.
В.О.Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 316-357.
26. Баклицький І.О. Психологія праці: підруч. К.: Знання, 2008. 655 с.
27. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013.
128 с.
28. Будницька О. А. Індивідуально особистісні детермінанти емоційних
переживань у психотравмуючих ситуаціях: автореф. дис. ...канд. психол.
наук: 19.00.01/ Олександра Анатоліївна Будницька. Київ, 2001. 19 с.
29. Murray G.A. Exploration in Personality / G.A. Murray. N.-Y. : Oxford
University Press , 1938.
30. Коростелева І.С. Психологічні передумови і наслідки відмови від
пошуку в нормі і при деяких соматичних захворюваннях. Психологічний
журнал, том II, №4, 1990. С. 84-91.
31. Miller W. Depression in humans / W. Miller, M. E. P. Seligman / Journal of
Abnormal Psychology. 1975. Vol. 84. P. 228-238.
32. Gatchel R.J. Learned helplessness, depression, and physiological responding /
R.J. Gatchel, M.E. McKinney, L.F. Koebernick / Psychophysiology. 1977. Vol
14. P. 25-31.
33. Mikulincer M. The conceptualization of helplessness: II. Laboratory correlates
of the phenomenological definition of helplessness / M. Mikulincer, T. Caspy /
Motivation and Emotion. 1986. Vol. 10. P. 279-294.
34. Кетлер-Митницька Т.С. Інтернальність як чинник готовності майбутніх
психологів до особистісно-професійного розвитку: дис. ... канд. 19.00.07.
Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2020. 421с.
35. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Збірник методик
для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової
служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів.
Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281с.

Додатки

Додаток А

Тест атрибутивних стилів ТАС (Л. М. Рудіна)

Інструкція: Виберіть у кожному пункті ту відповідь, яка здається Вам найбільш відповідною, й обведіть цифру, яка стоїть праворуч від обраної відповіді (1 або 0).

Не звертайте уваги на літерні коди. Час відповідей не обмежується. Серед відповідей немає правильних або неправильних.

Тест

1. Проект, за який Ви відповідали, виявився вельми успішним:

А. Я забезпечив(ла) успіх проекту грамотною організацією роботи. 1

В. Успіх був забезпечений зусиллями всього колективу. 0

2. Ви і Ваш(а) чоловік (дружина) (друг, подруга) миритесь після сварки:

А. Сьогодні я швидко залагодив(ла) всі розбіжності. 0

В. Зазвичай я легко залагоджую конфлікти. 1

3. Ви заблукали, коли їхали до будинку приятеля:

А. Я неточно записав(ла) адресу. 1

В. Приятель неправильно пояснив дорогу. 0

4. Ви прекрасно провели час у туристичній поїзді:

А. Мені пощастило з погодою. 0

В. Я вдало вибрав(ла) час і маршрут. 1

5. Після переповненого подіями дня Вам ніяк не вдається заснути:

А. Мені буває нелегко заснути після сильних хвилювань. 1

В. Я надто збуджений(на) зараз, щоб легко заснути. 0

6. На вулиці Вас наздоганяє людина та повертає загублений Вами гаманець з великою сумою грошей:

А. Мені зустрілася порядна людина. 0

В. Це природний вчинок для більшості людей. 1

7. Результати психологічного тестування свідчать, що у Вас відмінні нерви:

А. Я вдало відповів(ла) на запитання тесту. 0

В. Я дійсно спокійна, упевнена у собі людина. 1

8. Ви не пройшли співбесіду при прийомі на роботу і дуже засмутилися: А. Я важко переживаю невдачі. 1

В. Ця невдача була особливо болючою. 0

9. На людному перехресті Ви зіткнулися з іншим пішоходом:

А. Я дивився(лася) в інший бік. 1

В. Куди він дивився! 0 10.

На Вас дивляться із захопленням:

А. Я привабливий (приваблива). На мене часто звертають увагу. 1

В. Сьогодні я в прекрасній формі. 0

11. У гостях в малознайомій компанії Ви чуєте масу компліментів на свою адресу:

А. Які приємні люди тут зібралися! 0

В. Що ж, я – особистість непересічна! 1

12. Цього року Ваше здоров'я було в особливо доброму стані:

А. Обставини дозволили мені досить відпочивати і нормально харчуватися. 0

В. Я організував(ла) свій режим так, щоб мій спосіб життя був здоровим. 1

13. Ви образили співрозмовника різким зауваженням:

А. Нерідко я говорю, не подумавши. 1

В. Я висловився (висловилася) необдуманно. 0

14. Ви блискуче здали серйозний іспит:

А. Я приділив(ла) багато часу підготовці. 0

В. Я завжди наполегливо працюю для досягнення своєї мети. 1

15. Ви виявилися «ювілейним» покупцем магазину й отримали цінний подарунок:

А. Як вчасно я опинився (опинилася) в цьому магазині. 0

В. Вдалі збіги трапляються в моєму житті нерідко. 1

16. Фірма, на якій Ви працюєте, мабуть, закриється, але Ви відкладаєте пошук нової роботи:

А. Страшнуvато міняти роботу. 0

В. Мене лякають серйозні зміни в житті. 1

17. Літня тітонька завантажує Вас нескінченними проханнями:

А. Мені складно відмовляти людям у допомозі, навіть якщо моєї добротою зловживають. 1

В. Я не можу відмовити хворий родичці. 0

18. Вас налякала сцена дорожньої аварії:

А. Я дуже вразлива людина. 1

В. Я був(ла) наляканий(а) раптовістю події. 0

19. Ви придбали своєму чоловікові (дружині, другу) подарунок, а він йому (їй) не сподобався:

А. Я недостатньо продумав(ла) покупку. 1

В. Дуже він (вона) вередує. 0

20. Колега знову набридає Вам скаргами, відволікаючи від роботи:

А. Він постійно чимось незадоволений. 1

В. Сьогодні він зовсім збожеволів. 0

21. В очікуванні дуже важливої зустрічі Ви буквально не знаходите собі місця:

А. Я, як правило, хвилююся в подібних ситуаціях. 1

В. Сьогодні – особлива ситуація. 0

22. Вас обманули:

А. Я надто довірливий(ва). 1

В. Даремно я повірив(ла) цій людині. 0

23. Під час колективної гри ведучий вибрав Вас:

А. Я сидів(ла) на видному місці. 0

В. Я був(ла) активніше за інших. 1

24. Ви врятували людину, яка могла потрапити під машину:

А. Я швидко зреагував(ла) на небезпеку. 0

В. Зазвичай я швидко дію в екстремальних випадках. 1

25. Ви стоїте на краю тротуару. Проїжджаюча машина обдає Вас брудом: А. Як невдало я зупинився (зупинилася). 1

В. Водій зробив це навмисне! 0

26. Ви успішно виступили перед незнайомою аудиторією:

А. Під час виступу я відчував(ла) себе впевнено. 0

В. Як правило, я впевнено почуваю себе, спілкуючись з людьми. 1

27. Ви розвеселили друзів забавною розповіддю:

А. Історія була надзвичайно смішною. 0

В. У мене відмінне почуття гумору. 1

28. Зміни, які Ви внесли до інтер'єру квартири, викликають захоплення у всіх знайомих:

А. Я вдало підбрав(ла) предмети обстановки. 0

В. У мене відмінний смак. 1

29. Малознайома людина попросила у Вас грошей у борг. Ви відмовили, але відчуваєте себе ніяково:

А. Мені завжди складно говорити «Ні». 1

В. Мені було складно зайняти жорстку позицію. 0

30. Ви розбили улюблену вазу теці (свекрухи, тітки):

А. Обурлива незручність з мого боку! 1

В. Цей хиткий столик у вузькому проході – найгірше місце для вази. 0

31. Ви перемогли у престижному професійному конкурсі:

А. Я був(ла) відмінно підготовлений(на) у цей раз. 0

В. Я вмію перемагати. 1

32. Ви хотіли б змінити професію, але не робите цього, оскільки Ваші близькі налаштовані критично:

А. Думка близьких людей взагалі багато значить для мене. 1

В. В цьому випадку я зобов'язаний(на) прислухатися до їхньої думки. 0

33. Ваша подруга каже щось, що ображає Ваші почуття:

А. Вона постійно базикає, не замислюючись про інших. 1

В. Вона зігнала на мені свій поганий настрій. 0

34. Ваш керівник звернувся до Вас за порадою:

А. У цьому питанні я дійсно розбираюся. 0

В. Я можу давати слушні поради. 1

35. Друг дякує Вам за допомогу в скрутну хвилину:

А. Мені було приємно допомогти хорошій людині. 0

В. Я допомагаю кожному, якщо це в моїх силах. 1

36. У вас прекрасні відносини з сусідами:

А. Мені пощастило з сусідами. 0

В. Це моя заслуга. 1

37. Фірма, куди Ви давно прагнули потрапити, запрошує Вас на роботу:

А. Вони зрозуміли, який я цінний працівник. 1

В. Вони потребують нових співробітників. 0

38. Ваш бутерброд впав маслом догори:

А. Рідкісне везіння. 0

В. Мені часто щастить. 1

39. Ви прокинулися від болю у шлунку:

А. Навіщо я так щільно повечеряв(ла)?! 1

В. Навіщо вони (рідні) вмовляли: «Поїж як слід»?! 0

40. У складній ситуації Ви поступили найкращим чином:

А. Я прийняв(ла) вірне рішення. 0

В. Як завжди, я прийняв(ла) вірне рішення. 1

41. Ви багато сваритеся останнім часом з коханою людиною:

А. Я став(ла) дратуватися через дрібниці. 1

В. Його (її) дратує будь-яка дрібниця. 0

42. Повільний покупець, який стоїть перед Вами біля каси супермаркету, викликав Ваше роздратування:

А. Дурні затримки завжди дратують мене. 1

В. Я поспішаю зараз, тому і нервую. 0

43. Ви добре проявили себе у новій сфері діяльності:

А. Тут я опинився (виявилася) на висоті. 0

В. У мене багато найрізноманітніших здібностей. 1

44. Ви зробили непотрібну покупку, піддавшись умовлянням продавця:

А. Я гублюся, якщо на мене «тиснуть». 1

В. Я не встояв(ла): у цього продавця просто бульдожа хватка. 0

45. Ви довго вибирали лотерейний квиток з безлічі розкладених на прилавку.

Він виявився виграшним:

А. Чиста випадковість. 0

В. Я довіряв(ла) своїй інтуїції, вибираючи квиток. 1

46. Ви вирішили не брати парасольку і потрапили під дощ:

А. Рідкісне невезіння. 0

В. Типова ситуація. 1

47. Ви не можете розібратися в інструкції до побутового приладу:

А. Я щось пропустив(ла) в описі. 1

В. Який дурень писав цю інструкцію! 0

48. Кохана людина звинуватила Вас у егоїзмі. Ви дуже засмутилися:

А. Я уразлива людина, мене взагалі легко образити. 1

В. Мене образили несправедливі слова. 0

Ключ

1. Вн (час невдач) – питання № 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 – перевіряють, наскільки постійними Ви вважаєте причини своїх неприємностей: 0-1 – Ви дуже оптимістичний; 2-3 – помірно оптимістичний; 4 – слабкий песимізм; 5- 6 – вельми песимістичний; 7-8 – глибокий песимізм.
2. Ву (час успіху) – питання № 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40 – визначають сталість е поясненні хороших подій: 7-8 – Ви дуже оптимістично налаштовані; 6 – помірно оптимістична оцінка; 4-5 – проміжний показник; 3 – помірний песимізм; 0-2 – вельми песимістично.
3. Шн (широта невдачі) – питання № 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 – «просторовий песимізм» – пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпорадності на багато сфер діяльності: 0-1 – дуже оптимістично; 2-3 – помірно оптимістично; 4 – середній показник; 5-6 – помірно песимістично; 7-8 – вельми песимістично.
4. Шу (широта удачі) – питання № 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43 – оцінка оптимізму з позиції широти для хороших подій: 7-8 – вельми оптимістично; 6 – помірно оптимістично; 4-5 – проміжний показник; 3 – помірний песимізм; 0-2 – вельми песимістично.
5. Ян (Я-невдача) – питання № 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47 – оцінка персоналізації у поганих умовах (визнання власної провини в невдачах): 0-1 – дуже оптимістично; 2-3 – помірний оптимізм; 4 – середній показник; 5-6 – помірно песимістично; 7-8 – дуже песимістично.
6. Яу (Я-успішність) – питання №№ 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 – персоналізація в хороших умовах (констатація своїх заслуг): 0-2 – дуже песимістична оцінка; 3 – помірно песимістична; 4-5 – проміжна оцінка; 6 – помірно оптимістична оцінка; 7-8 – дуже оптимістична оцінка.

$H = V_n$ (п. 1) + S_n (п. 3) + Y_n (п. 5) – підсумок з несприятливих подій $U = V_u$ (п.2) + S_u (п.4) + Y_u (п. 6) – підсумок із сприятливих подій $? = (U - H)$ – остаточний підсумок. Якщо сума H лежить в межах 3-5, Ви виключно оптимістичні; 6-8 – Ви помірно оптимістичні; 9-11 – проміжне значення; 12-14 – помірний песимізм.

Будь-яке значення, що перевищує 14, вимагає обов'язкової корекції.

Якщо сума U більше або дорівнює 19, Ваше ставлення до хороших подій вельми оптимістично; 17-19 – Ваше мислення помірно оптимістично; 14-16 – проміжне значення; 11-13 – цілком песимістично; менше 10 – глибокий песимізм. Якщо $? = (U - H)$ більше 8, Ви досить оптимістичні у широкому діапазоні умов; 6-8 – Ви помірно оптимістичні; 3-5 – проміжне значення; 0-2 – помірний песимізм. Менше 0 – Ви досить песимістичні.

Додаток Б

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

П. І. П. _____ вік _____

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3

18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3

49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Ключ

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Додаток В

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант).

Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

“Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. 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.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесенняпригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

EC може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6-7 балів – як добрий;

4-5 балів – як погіршений;

1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Додаток Г

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева)

Методика дозволяє порівняно швидко й ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями.

Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень.

Респондент послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від -3 (“повністю не згоден”) до +3 (“повністю згоден”). Бали заносяться респондентом у реєстраційний бланк.

Тестування може проводитися як індивідуально, так і в групі. В останньому випадку необхідно вжити заходів, що виключають вплив на відповіді інших учасників.

Інструкція: “Вам буде запропоновано 44 твердження. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільш підходить:

- 3 – не згоден повністю;
- 2 – не згоден частково;
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- 0 – важко відповісти;
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- +2 – згоден частково;
- +3 – згоден повністю.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”

Текст опитувальника

1. Просування по службі залежить більш за все від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.

2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.
3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не домоглася успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
32. Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди віддаю перевагу прийняти рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найбільшому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати себе, свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння або ліні та мало залежало від везіння чи невезіння.

“Ключ”

1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
+	—	+	—	+	—	+	—	+	—	+	—	+	—
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	43	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

Обробка результатів

Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування співпадаючих з “ключем” відповідей по стовпцях (+) та відповідей зі зворотним знаком (-).

Отримані “сірі” бали за 7 шкалами переводяться в стени. 133

Переклад “сірих” балів у стандартні оцінки

Стен	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12		12	

Потім виконується побудова “профілю РСК” за 7 шкалами.
Необхідно відкласти отримані 7 результатів (стени) на семи десятибальних
шкалах.

Додаток Д

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Ч_невдач	38	1	8	4,26	1,571
Ч_успіху	38	1	7	3,11	1,539
Ш_невдач	38	1	8	4,47	1,782
Ш_удачі	38	1	6	3,37	1,715
Я_невд	38	3	8	6,58	1,518
Я_успіх	38	1	7	3,58	1,588
N валидных (целиком)	38				

Додаток Е

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Ю	38	2	7	4,16	1,285
IC	38	1	5	2,89	1,085
їМ	38	3	6	4,58	,826
З	38	3	6	4,37	,883
N валидных (целиком)	38				

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
ІД	38	2	7	4,89	1,226
ІН	38	2	7	4,16	1,285
ІП	38	1	5	2,89	1,085
З	38	3	6	4,37	,883
N валидных (целиком)	38				

Додаток Ж

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Коупінг	38	6	12	9,26	2,127
Самокон	38	8	20	14,58	3,001
Соц_під	38	7	18	11,89	2,826
Втеча_ун	38	9	21	14,37	3,483
N валидных (целиком)	38				

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Дистанц	38	6	12	9,26	2,127
Ріш_проб	38	7	18	12,63	2,926
Переоцін	38	8	20	14,58	3,001
N валидных (целиком)	38				

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Відповід	38	6	12	9,26	2,127
N валидных (целиком)	38				

Додаток 3.1.

Корреляції

		Стать	Ч_нездн	Ч_усплн	Ш_нездн	Ш_удн	Я_незд	Я_усплн	Соц_пд	Ю	ІС	ІМ	З	Спок
Стать	Корреляція Пірсона	1	-.464	.706	-.281	.817	.071	.780	.065	-.261	-.226	.165	.162	-.019
	Знч.(2-сторон)	.778	.003	.000	.088	.000	.672	.000	.696	.113	.173	.321	.332	.911
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ч_нездн	Корреляція Пірсона	-.464	1	-.213	.669	-.498	-.315	-.344	-.318	.273	-.239	.046	-.070	-.166
	Знч.(2-сторон)	.003		.199	.000	.001	.054	.034	.052	.097	.149	.784	.677	.320
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ч_усплн	Корреляція Пірсона	.706	-.213	1	-.019	.354	.182	.306	-.023	-.227	-.026	-.092	-.071	.177
	Знч.(2-сторон)	.000	.199		.911	.029	.275	.061	.891	.170	.879	.584	.671	.287
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ш_нездн	Корреляція Пірсона	-.281	.669	-.019	1	-.289	.216	-.329	-.152	.368	.418	.029	-.308	-.269
	Знч.(2-сторон)	.088	.000	.911		.079	.194	.044	.361	.023	.009	.863	.860	.102
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ш_удн	Корреляція Пірсона	.817	-.498	.354	-.289	1	.165	.495	.037	-.125	-.211	.341	.224	-.079
	Знч.(2-сторон)	.000	.001	.029	.079		.322	.002	.827	.454	.204	.036	.177	.639
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Я_незд	Корреляція Пірсона	.071	-.315	.182	.216	.165	1	-.188	.192	-.048	.136	-.188	-.289	.387
	Знч.(2-сторон)	.672	.054	.275	.194	.322		.259	.249	.774	.414	.258	.079	.016
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Я_усплн	Корреляція Пірсона	.780	-.344	.306	-.329	.495	-.188	1	.136	-.258	-.277	.108	.207	-.131
	Знч.(2-сторон)	.000	.034	.061	.044	.002	.259		.415	.118	.092	.517	.212	.434
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Соц_пд	Корреляція Пірсона	.065	-.318	-.023	-.152	.037	.182	.136	1	-.070	-.518	-.100	.303	.075
	Знч.(2-сторон)	.696	.052	.891	.361	.827	.249	.415	.563	.674	.001	.551	.064	.655
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ю	Корреляція Пірсона	-.261	.273	-.227	.368	-.125	-.048	-.258	-.070	1	.516	.523	-.256	-.186
	Знч.(2-сторон)	.113	.097	.170	.023	.454	.774	.118	.674	.008	.001	.001	.121	.264
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
ІС	Корреляція Пірсона	-.226	.239	-.026	.418	-.211	.136	-.277	-.518	.516	1	.130	-.303	.020
	Знч.(2-сторон)	.173	.149	.879	.009	.204	.092	.001	.001	.006	.436	.064	.905	
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
ІМ	Корреляція Пірсона	.165	.046	-.092	.029	.341	-.188	.108	-.100	.523	.130	1	.000	-.180
	Знч.(2-сторон)	.321	.784	.584	.863	.036	.258	.517	.551	.001	.436	.001	1,000	.280
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
З	Корреляція Пірсона	.162	-.070	-.071	-.308	.224	-.289	.207	.303	-.256	-.303	.000	1	-.030
	Знч.(2-сторон)	.332	.677	.671	.060	.177	.079	.212	.064	.121	.064	1,000	.038	.859
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Спок	Корреляція Пірсона	-.019	-.166	.177	-.269	-.079	.387	-.131	.075	-.186	.020	-.180	-.030	1
	Знч.(2-сторон)	.911	.320	.287	.102	.639	.016	.434	.655	.264	.905	.280	.859	
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38

** Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

Додаток 3.2.

Кореляції

		Стать	Ч_невдач	Ч_успіху	Ш_невдач	Ш_удачі	Я_невд	Я_успіх	ЕС
Стать	Корреляція Пірсона	1**	-,318**	-,023*	-,152**	,037**	,192**	,136**	,303**
	Знч.(2-сторон)	,563	,052	,891	,361	,827	,249	,415	,064
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Ч_невдач	Корреляція Пірсона	-,318**	1	-,213	,669**	-,498**	-,315	-,344**	-,070**
	Знч.(2-сторон)	,052		,199	,000	,001	,054	,034	,677
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Ч_успіху	Корреляція Пірсона	-,023*	-,213	1	-,019	,354**	,182	,306	-,071
	Знч.(2-сторон)	,891	,199		,911	,029	,275	,061	,671
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Ш_невдач	Корреляція Пірсона	-,152**	,669**	-,019	1	-,289	,216	-,329	-,308
	Знч.(2-сторон)	,361	,000	,911		,079	,194	,044	,060
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Ш_удачі	Корреляція Пірсона	,037**	-,498**	,354**	-,289	1	,165	,495**	,224**
	Знч.(2-сторон)	,827	,001	,029	,079		,322	,002	,177
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Я_невд	Корреляція Пірсона	,192**	-,315	,182	,216	,165	1	-,188	-,289
	Знч.(2-сторон)	,249	,054	,275	,194	,322		,259	,079
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Я_успіх	Корреляція Пірсона	,136**	-,344**	,306	-,329	,495**	-,188	1	,207
	Знч.(2-сторон)	,415	,034	,061	,044	,002	,259		,212
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
ЕС	Корреляція Пірсона	,303**	-,070**	-,071	-,308	,224**	-,289	,207	1**
	Знч.(2-сторон)	,064	,677	,671	,060	,177	,079	,212	,038
	N	38	38	38	38	38	38	38	38

** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

Додаток 3.3.

Кореляції

		Стать	Ч_неудач	Ч_успіху	Ш_неудач	Ш_удачі	Я_неуд	Я_успіх	ЦД	ІН	ІП
Стать	Кореляція Пірсона	1 **	-,318	-,023	-,152 **	,037	,192	,136	,303 **	-,070	-,518 **
	Знач.(2-сторон)	,563	,052	,891	,361	,827	,249	,415	,064	,674	,001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ч_неудач	Кореляція Пірсона	-,318	1	-,213	,669	-,498	-,315	-,344	-,070	,273	,239
	Знач.(2-сторон)	,052		,199	,000	,001	,054	,034	,677	,097	,149
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ч_успіху	Кореляція Пірсона	-,023	-,213	1	-,019	,354	,182	,306	-,071	-,227	-,026
	Знач.(2-сторон)	,891	,199		,911	,029	,275	,061	,671	,170	,879
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ш_неудач	Кореляція Пірсона	-,152 **	,669	-,019	1	-,289	,216	-,329	-,308	,368	,418
	Знач.(2-сторон)	,361	,000	,911		,079	,194	,044	,060	,023	,009
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Ш_удачі	Кореляція Пірсона	,037	-,498	,354	-,289	1	,165	,495	,224 **	-,125	-,211
	Знач.(2-сторон)	,827	,001	,029	,079		,322	,002	,177	,454	,204
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Я_неуд	Кореляція Пірсона	,192	-,315	,182	,216	,165	1	-,188	-,289	-,048	,136
	Знач.(2-сторон)	,249	,054	,275	,194	,322		,259	,079	,774	,414
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Я_успіх	Кореляція Пірсона	,136	-,344	,306	-,329	,495	-,188	1	,207	-,258	-,277
	Знач.(2-сторон)	,415	,034	,061	,044	,002	,259		,212	,118	,092
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
ЦД	Кореляція Пірсона	,303 **	-,070	-,071	-,308	,224 **	-,289	,207	1	-,256 **	-,303 **
	Знач.(2-сторон)	,064	,677	,671	,060	,177	,079	,212		,038	,121
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
ІН	Кореляція Пірсона	-,070	,273	-,227	,368	-,125	-,048	-,258	-,256 **	1	,516 **
	Знач.(2-сторон)	,674	,097	,170	,023	,454	,774	,118	,121		,001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
ІП	Кореляція Пірсона	-,518 **	,239	-,026	,418	-,211	,136	-,277	-,303 **	,516 **	1
	Знач.(2-сторон)	,001	,149	,879	,009	,204	,414	,092	,064	,001	
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).