

- загалом обидві групи надають поняттю «полон» негативного забарвлення та оцінку;
- питання статусу під час полону стоїть більш гостро для моряків із контрольної групи. Моряки-жертви піратського полону адекватніше оцінюють значення свого статусу в полоні;
- побоювання моряків-жертв піратів щодо перебування в полоні є більш обґрунтованими, ніж моряків, що не були в полоні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : [монографія] / Н. В. Оніщенко, А. Ю. Побідаш, О. В. Тімченко, В. Є. Христенко. – Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. – 196 с.
2. Собчик Л. Н. Метод цветовых выборов – модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство / Собчик Л. Н. – СПб. : Речь, 2007. – 128 с.
3. Шафран Л. М. Теория и практика профессионального психофизиологического отбора моряков. / Л. М. Шафран, Э. М. Псядло. – О. : Фенікс, 2008. – 292 с.
4. Эткин А. М. Цветовой тест отношений (ЦТО). Методические рекомендации / А. М. Эткин, Е. Ф. Бажин. – Л. : Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт, 1985. – 18 с.
5. Hurlburt K. The Human Cost of Somali Piracy / K. Hurlburt. – Louisville : Oceans Beyond Piracy, 2011. – 33 p.

**УДК 159.9**

*Попов В.М., ад'юнкт кафедри загальної психології НУЦЗУ*

### ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ТА ЕТАПИ ЇЇ РОЗВИТКУ

У статті відображено основні методологічні принципи і механізми прояву вивченої безпорадності та етапи її розвитку.

*Ключові слова:* вивчена безпорадність, мотивація, локус контролю, емоційний стан.

В статье отображены основные методологические принципы и механизмы проявления выученной беспомощности и этапы ее развития.

*Ключевые слова:* выученная беспомощность, мотивация, локус контроля, эмоциональное состояние.

**Постановка проблеми.** Феномен вивченої безпорадності мало досліджений у психології, тому необхідно, узагальнивши результати теоретичної роботи, відобразити підходи різних авторів до проблеми вивченої безпорадності. Для розуміння феномена вивченої безпорадності є доцільним виявити компоненти безпорадності, що розкривають її психологічний зміст; встановити взаємозв'язок безпорадності із властивостями особистості, що підвищують чутливість до складності і невизначеності життєвих умов; визначити особливості безпорадності у складних і різних за типом ситуаціях, розкрити етапи розвитку безпорадності. Безпорадність - це багатокomпонентна особистісна

властивість, яка проявляється у стійкому негативному прогнозуванні власної діяльності у складній ситуації, стійкій тенденції до переоцінки розбіжності особистісних ресурсів і вимог ситуації, суб'єктивно оцінюваної як непереборна і невідконтрольна, прояви якої можуть мати особливості, зумовлені суттю складної ситуації.

**Метою** статті є аналіз психологічного змісту феномена вивченої безпорадності та етапів її розвитку, специфіки її прояву, а також аналіз літератури з проблеми безпорадності з позицій різних наукових підходів. Для цього необхідно провести теоретичний аналіз понять «вивчена безпорадність», на основі проведеного теоретичного аналізу дати змістовну характеристику вивченої безпорадності, ймовірних внутрішніх і зовнішніх умов, від яких залежать її прояви.

**Виклад основного матеріалу.** В експериментах з дослідження вивченої безпорадності часто використовуються ситуації виконання завдань когнітивного характеру, спрямованих на досягнення певної мети. При цьому створюється переживання невідконтрольності результатів дії, тобто «несполученість», коли досліджуваній не може визначити, чому його зусилля з виконання завдання опиняються то правильними, то помилковими. Досліджувані при цьому сприймають завдання як дедалі складніші. Вони відчують, що не в змозі впоратися з вимогами або через недостатність своїх здібностей, або через надмірну складність завдання [4]. Досліджувані сприймають «несполучений» зворотний зв'язок як «сполучений» до того моменту, поки експериментатор вкаже на сумнівність «спряженості» [11]. Х. Хекхаузен описав динаміку переживань при «несполученості» зворотного зв'язку. На першій стадії досліджувані починають роботу і впевнені, що завдання можна вирішити, що повідомлені експериментатором успішні або неуспішні результати приписуються внутрішнім чинникам, ситуацію вважають підконтрольною. Однак оскільки принцип вирішення завдань вони не можуть усвідомити, то досліджувані переходять до другої стадії, коли завдання починає уявлятися дуже важким, і вони намагаються відшукати все більш складні способи вирішення. Збільшуються прикладені зусилля. Досліджувані поступово починають сумніватися в підконтрольності результатів дії і приписують успіх випадковості. На третій стадії виникає враження надмірної складності завдання. Рішення уявляється недосяжним, самооцінка дій постійно негативна. Виникає переконання в безглуздісті продовження дій. Вивчена безпорадність, як згадувалося вище, розвивається при виникненні переживання невідконтрольності результатів дії. Існують особистісні чинники, що сприяють цьому переживанню і, як наслідок, сприяють навчанню безпорадності. Люди з такими особливостями швидше досягають 3-ї стадії розвитку вивченої безпорадності і, як зазначає Х. Хекхаузен [4], довше на ній затримуються. Таким особистісним фактором є локус контролю. При зовнішньому локусі контролю досліджувані більш схильні інтерпретувати «несполученість» зворотного зв'язку як невідконтрольну, внаслідок чого швидше та в більшій мірі виявляються схильними до вивченої безпорадності [7]. При внутрішньому локусі контролю люди вживають більше спроб уникнути невдачі. Вивчена безпорадність швидше виникає у того, хто занадто поспішно пояснює невдачу недостатністю здібностей, а не склад-

ністю завдання. Такого типу атрибуція характерна для людей з мотивом уникнення невдачі. Вони реагують на невдучу нескінченними пошуками причин своїх невдач. Індивідууми з мотивацією досягнення думають про те, як можна поліпшити свої досягнення. Вирішальну роль у розвитку безпорадності може відігравати знижена самооцінка [4]. Схильність до приписування невідконтрольних результатів (або невдач) виключно внутрішнім чинникам пов'язана з ризиком виникнення вивченої безпорадності.

При продовженні зовнішніх спонукань до дій може виникнути наступна стадія. Четверта стадія настає, коли у досліджуваних виникає впевненість у принциповій нерозв'язності завдання, вони розуміють, що ніякої «сполученості» між дією і результатом немає, а відповідно, їх зусилля знайти рішення є безглуздими, і настання позитивного або негативного результату є невідконтрольним, і це не повинно зачіпати їх самооцінку. За спостереженнями експериментаторів, на цій стадії емоційні переживання перетворюються у ворожість та гнів, спрямовані на експериментатора. Таким чином, безпорадність спостерігається тільки на третій стадії.

У реальному житті свідомість «несполученості» може призводити до депресивної забарвленої безпорадності. Л. Абрамсон та її колеги розрізняють два варіанти безпорадності: те, що представляється принципово неможливим для будь-якої людини, породжує універсальну безпорадність, а те, що визначається безсиллям окремої людини, є індивідуальною безпорадністю [5].

М.О. Батурін поділяє безпорадність на ситуативну й особистісну. Він вказує, що в основі ситуативної безпорадності лежить психічний стан, що розвивається в конкретній ситуації. Цей вид безпорадності характеризується тим, що може виникнути у будь-якої людини. У цьому випадку розвиток безпорадності залежить від інтенсивності (величини) невдачі (або серії невдач) або негативних подій, а також від порогу толерантності (адаптивності) людини до подібних подій. Чим вище інтенсивність негативної події і чим нижче толерантність до них, тим імовірніше виникнення стану безпорадності. Атрибуція причин негативних подій, негативна оцінка своїх дій і досягнутого результату, а також прагнення до уникнення невдачі сприяють розвитку ситуативної безпорадності і призводять в результаті до відмови від нових спроб вирішити ситуацію, до бездіяльності й апатії. Стан безпорадності проходить у міру зміни ситуації, після закінчення якогось часу. М.О. Батурін вказує, що ситуативна безпорадність долається людиною за рахунок "включення" механізмів несвідомої і свідомої саморегуляції [2].

В основі другого виду безпорадності, тобто особистісної, на думку М.О. Батуріна, лежить поєднання стійких (особистісних) стильових особливостей. Найбільшу роль відіграють стильові особливості атрибуції, оцінювання і спонукання. Так, оцінний стиль, що входить до синдрому безпорадності, характеризується поєднанням наступних параметрів оцінювання: полярності оцінок (на відміну від диференційованості), домінування негативного характеру оцінок (на відміну від позитивного), ригідності оцінювання (на відміну від гнучкості) і «оцінюваності» (на відміну від описовості). Атрибутивний стиль, що входить до синдрому особистісної безпорадності, характеризується поєднанням приписування причини (на відміну від варіативності), гене-

рализованості (на відміну від локальності) і персоніфікованості приписування причин (на відміну від віднесення причини зовнішнім обставинам) при невдачі і, навпаки, поєднанням зворотних за змістом параметрів при успіху. Стиль спонукання характеризується поєднанням таких параметрів як прагнення до розрядки напруги (на відміну від пошуку збудження), прагнення до уникнення негативних переживань (на відміну від пошуку позитивних) і екстратенсивна мотивація (на відміну від інтратенсивної).

Формування особистісної безпорадності безпосередньо пов'язане з ставленням особистості до світу і до себе, яке складається у людини, починаючи з раннього дитинства [1]. Під його впливом відбувається закріплення та інтеграція процесів оцінювання, атрибуції і спонукання у відповідні стильові особливості. У людини з особистісною безпорадністю виникає стан безпорадності практично в кожній складній ситуації.

Ще один важливий фактор, що відіграє серйозну роль у виникненні вивченої безпорадності, – це життєві події. Психологічна травма, внаслідок травмуючої події може так само бути причиною психопатології, як фізична травма – причиною фізичної хвороби. За визначенням Д. Коддінгтона, травмуючою подією є така, яка вимагає від індивіда відновлення адаптації, яка викликає зміни в його житті [6]. Травмуючою може виявитися не тільки погана, але й хороша подія, якщо вона є дуже великим стресом для людини. Психологічне здоров'я залежить від здатності підтримувати рівновагу між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Опір живого організму хворобам в цілому залежить від здатності адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Це не означає свідому адаптацію, але відповідні адаптаційні процеси за всіма біологічними та психологічними рівнями. Як виявили дослідження, у людей кількість подій, що відбулися, що значно впливають на життя, корелює з рівнем депресії. За цими даними, малоадаптивний стиль пояснень та травмуючи життєві події взаємодіють, і в результаті людина стає більш вразливою для виникнення безпорадності і депресії [10]. Безсумнівно те, що реальна подія може обумовлювати пояснення. Твердження, що реальність частково обумовлює пояснення, не означає, що пояснення причин є точними [9]. Швидше, це означає, що переконання щодо причин не виникають у вакуумі і відповідні дослідження безпорадності не повинні розглядати тільки детермінанти атрибуцій.

У випадку, коли мова йде про травмуючі події, реальність самої події може істотно впливати на зміст атрибуцій та очікувань щодо майбутнього.

К. Петерсон і М. Селігман пропонують схему виникнення вивченої безпорадності. Схема являє собою загальний процес, який породжує симптоми безпорадності [13]. Ці симптоми наступні: пасивність, когнітивні дефіцити, емоційні дефіцити, включаючи печаль, тривогу і ворожість; знижена агресія; знижена сила інстинктивних потреб; комплекс нейрохімічних дефіцитів і підвищення сприйнятливості до хвороби. До того ж симптом втрати самоповаги іноді є одним із симптомів безпорадності. У теорії вивченої безпорадності, очікування, що ніякі дії не дозволять здійснювати контроль над результатами у майбутньому, є достатньою умовою для виникнення всіх цих симптомів безпорадності, виключаючи втрату самоповаги.

Дослідження підтверджують вплив самої реальності на причинні пояснення, які, у свою чергу, впливають на безпорадність [5; 8; 14]. Ситуаційні фактори впливають на депресивну реакцію і реакцію пояснень на реальні життєві події. К. Петерсон і Конн досліджували реакції людей, у яких щойно закінчився любовний роман [12]. Хоча у більшості суб'єктів спостерігалися депресивні симптоми і стан смутку після розриву їх відносин, найбільш важкими були реакції тих, кого партнер залишив заради когось. На противагу їм, менш тяжкі реакції були у тих, чий роман закінчився тому, що партнер просто пішов.

На виникнення вивченої безпорадності, внаслідок травмуючих життєвих подій, впливає й інтенсивність самих подій. Якщо подія пов'язана з досягненням, то воно буде сприйматися як нейтральна, якщо результат близький до звичайного і збігся з очікуваннями оточуючих, якщо досягнута мета є занадто простою або досягнута мета є занадто важкою.

Інтенсивність події, пов'язаної з досягненням, залежить від наступних факторів [1]:

- від сили спонукання до даної діяльності (яка, у свою чергу, визначається значущістю події, суб'єктивною цінністю досягнення планованого результату, величиною соціальної винагороди). Чим більше сила спонукання, тим інтенсивність події буде вище, будь воно добре чи погане;

- від суб'єктивної ймовірності досягнення мети, рівня самої мети. Чим вище суб'єктивна ймовірність досягнення мети, тим вище буде інтенсивність події в разі невдачі;

- від величини «досягнутої розбіжності». Тобто чим більше різниця між очікуваним і реальним результатом, тим більше буде інтенсивність події для людини;

- від «акумулятивного ефекту», тобто попередніх поганих або добрих подій. Чим більше було успіхів і чим вище їх інтенсивність у минулому, тим більше подія буде сприйматися як негативна в разі невдачі, і навпаки.

Інтенсивність події визначається також стійкими властивостями особистості людини. Чим вище у людини розвинена потреба в досягненні, тим більше вірогідність того, що за інших рівних умов інтенсивність події буде вище. Важливі й такі характеристики як емоційна стабільність і фрустраційна толерантність, формуючі індивідуальну переносимість незадоволених потреб. Інтенсивність події буде тим вище, чим нижче фрустраційна толерантність і емоційна стабільність.

Безпорадність як багатокomпонентне утворення феноменологічно відображається в шести компонентах:

- поведінковий компонент виражається у важкості орієнтування в непередбачуваних і мінливих складних ситуаціях, уникненні соціальних контактів, пов'язаний з пасивністю, інертністю, астеничною поведінкою, залежністю від оточення і включає в себе деякий специфічний компонент - неприйняття інших, нібито відповідальних за невдачі;

- когнітивний компонент виражається в труднощах осмислення ситуації, переробки інформації, аж до нездатності приймати адекватні рішення для вирішення проблеми, служить інтегральним показником стресу, дезінтеграції і дезадаптивності особистості, і обумовлений суперечливими тенденціями - від

незадоволеності найближчим соціальним оточенням, і залежності від них, до бажання контролювати інших чи себе, або зводити ілюзорні когнітивні побудови для виправдання власних вчинків при проблемах у взаєминах;

- афективний компонент виражається в тривожності (аж до розгубленості) і песимізмі (аж до депресивних проявів), пов'язаний з емоційним реагуванням на стрес, відволіканням і з самооцінкою; до його симптоматики входить емоційна незрілість, марнославство і нещирість, прагнення до новизни, успіху і залученню уваги будь-якою ціною;

- компонент захисного емоційного відсторонення (ескапізм) включає в себе недовіру, байдужість, відстороненість від діяльності і взаємодії;

- компонент перенапруги пов'язаний з нереалізованими домаганнями, психостенією, емоційним вигорянням і обумовленим прийняттям відповідальності на себе, зарядженість на дію;

- компонент розгубленості характеризується нервозністю, нетерплячістю, недовірою, залежністю, соматизацією проблем, безвідповідальністю, ображеною гордістю.

Таким чином, травмуючі життєві події можуть бути причиною вивченої безпорадності. Реальна неконтрольована негативна подія в поєднанні з малоадаптивним атрибутивним стилем обумовлює очікування неконтрольованих негативних подій у майбутньому і, як наслідок, поява симптомів вивченої безпорадності. Зміст самих подій впливає на атрибуції, пов'язані з ним, і може впливати на атрибутивний стиль в цілому, змінюючи його в бік більш песимістичного, що знижує толерантність до виникнення безпорадності. Виникнення симптомів вивченої безпорадності обумовлено не тільки наявністю травмуючих подій, але і їх інтенсивністю.

**Висновки.** У даній роботі проаналізовано сучасні підходи до проблеми вивченої безпорадності, етапи її розвитку. Аналіз літератури з проблеми вивченої безпорадності показує, що виникнення вивченої безпорадності у людини визначається рядом факторів: серією невдач, негативних життєвих подій або негативною подією з високим ступенем інтенсивності, яка є непередбачуваною і невідконтрольною для індивіда; песимістичним атрибутивним стилем; специфічними особистісними особливостями індивіда. Вивчена безпорадність - це багатокомпонентна особистісна властивість, стійка тенденція, до переоцінки розбіжності особистісних ресурсів і вимог до ситуації, суб'єктивно оцінюваної як непереборна і невідконтрольна, прояви якої можуть мати специфічні риси, зумовлені змістом складної ситуації. Безпорадність може бути обумовлена складною життєвою ситуацією і виражається в різкому зниженні адекватної і продуктивної активності людини, в складному орієнтуванні і неадекватному осмисленні обставин, дезінтеграції, неможливості вироблення адекватних стратегій аж до відмови від дій з подолання складних ситуацій.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Батури́н Н. А. Психология успеха и неудачи : [учебное пособие] / Батури́н Н. А. – Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.

2. Батури́н Н. А. Ситуативная и личностная беспомощность / Батури́н Н. А. – Материалы конференции преподавателей факультета психологии / под ред. Н. А. Батурина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2000. – С. 21–22.

3. Костенчук И. А. О выученной беспомощности / И. А. Костенчук // Химия в школе. – 1997. – №5. – С. 34–36.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : В 2-х т. Т.2; / под ред. Б. М. Величковского. – М. : Педагогика, 1986. – 392 с.
5. Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978, 87, 49–74.
6. Coddington D. R. The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children - II. A study of a normal population. *Journal of Psychosomatic Research*, 1972, 16, 205–213.
7. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 1974, 102(2), 187–193.
8. Miller I. W., Norman W.H. Learned helplessness in humans: A review» and attribution theory model *Psychological Bulletin*. – 1979. – pp. 93–119.
9. Nisbett R. E., Wilson T. D. Telling more than we can know : Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*. – 1977. – 84. – pp. 231–259.
10. Nolen-Hoeksema, S., Girgus J., & Seligman, M.E.P. Learned helplessness in children : A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. – 51.
11. Peterson C. Learning impairment following insoluble problems: Learned helplessness or altered hypothesis pool? *Journal of Experimental Social Psychology*. – 1978. – 14. – pp. 53–68.
12. Peterson C., Conn M.K. Depressive mood reactions to breaking up : A learned helplessness perspective. Unpublished manuscript. Virginia Polytechnic Institute and State University. – 1982.
13. Peterson C., Seligman M. E. P. Causal explanations as a risk Factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*. 1984, 91, 347–374.
14. Roth S. A revised model of learned helplessness in humans. *Journal of Personality*, 1980. – 48. – pp. 103–133.
15. Seligman M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco : Freeman. 1975.

## **УДК 159.9**

*Потапова С.М., здобувач кафедри психології, філософії та освітніх технологій, Українська інженерно-педагогічна академія*

### **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК СКЛАДОВА САМОРОЗВИТКУ ПРОФЕСІОНАЛА РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

Професійна діяльність працівників небезпечних професій має свої особливості, які вимагають не тільки професійної компетентності працівника, а й певних особистісних якостей, що визначають ефективність його фахової діяльності. Саморегуляція та самоконтроль фахівця забезпечують характер його професійної взаємодії, поведінки в повсякденній та екстремальній обстановці, особливості реагування на обставини. Специфіка діяльності визначає підвищені вимоги до здатності співробітників до довільної регуляції свого стану і поведінки. Здатність до регуляції своєї поведінки неможлива без розвитку навичок саморегуляції свого психічного стану.