

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____Любов ПОМИТКІНА
«_____»_____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: Психологічні особливості особистісної безпорадності студентської молоді

Виконавець: студент групи ПС-501-Бз Іваній Андрій Олександрович

Керівник: доктор психологічних наук, професор Литвинчук Леся Михайлівна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології Гордієнко К.О.

Київ 2022

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«___»_____2021 р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Іванія Андрія Олександровича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту студентів гуманітарного профілю», затверджена наказом ректора № 2624/ст від 30.11.2021р.

2. Термін виконання кваліфікаційної роботи: 03.01.2022 по 28.02.2022р.

3. Вихідні дані до роботи: емпіричне дослідження проводиться в реальних умовах де, загальна вибірка склала 97 осіб; в дослідженні були використані методики: «Вольові якості особистості» (ВЯО) (М.В. Чумаков); «Емоційний інтелект» Д. Люсіна; «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної; «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс); методи математичної обробки: t - критерій Стьюдента.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. У першому розділі викладено теоретико-методологічні засади вивчення особистісної безпорадності у психології. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню рівня вираженості особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності – чотири підрозділи, а також рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів. У висновках зазначені результати проведеного дослідження.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу:
2 таблиці, 1 рисунок.

6.Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Вибір теми та формулювання завдань		
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць		
3	Оформлення теоретичного розділу		
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження		
5	Проведення емпіричного дослідження		
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів		
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ		
8	Подання дипломної роботи науковому керівнику		
9	Попередній розгляд дипломної роботи		
10	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгуку наукового керівника		
11	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри		
12	Захист дипломної роботи		

7.Дата видачі завдання: _____ р.

Керівник дипломної роботи _____ Леся ЛИТВИНЧУК
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Андрій ІВАНІЙ

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості особистісної безпорадності студентської молоді»: 50 сторінок, 1 рисунок, 2 таблиці, 47 використаних джерел, 4 додатки.

особистісна безпорадність, комунікативна активність, мотивація, впевненість, студент

Об'єкт дослідження: безпорадність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності та розробка практичних рекомендацій з її подолання.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичного матеріалу); психодіагностичні, а саме метод опитування: «Вольові якості особистості» (ВЯО) (М.В. Чумаков); «Емоційний інтелект» Д. Люсіна; «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної; «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс); методи математичної обробки: t – критерій Стьюдента.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати викладачам під час навчально-виховної роботи зі студентами, у роботі практичних психологів, соціальних працівників та вчителів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ.....	9
1.1. Поняття безпорадності та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології.....	9
1.2. Вроджені передумови і зовнішні чинники формування особистісної безпорадності.....	17
1.3. Взаємозв'язок особистісної безпорадності з провідною діяльністю у юнацькому віці.....	22
Висновок до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	29
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності.....	35
2.3. Рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів.....	39
Висновок до другого розділу.....	47
ВИНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціокультурні зміни, що відбуваються в нашій країні, відкривають, з одного боку, необмежені можливості для самореалізації особистості, з іншого – вимагають від людини компетентності, відповідальності, готовності до самостійного вирішення проблем, не завжди при цьому забезпечуючи їй соціальний захист. Достатньо поширеним явищем, з яким стикається сучасна людина, є її безпорадність перед викликами життя. Проблема безпорадності торкається різноманітних сфер життєдіяльності особистості: навчання, політики, спорту, професійної діяльності, стосунків у сім'ї тощо, й часто стає причиною різних форм дезадаптивної поведінки (алкоголізм, наркоманія, суїцид).

Феномен завченої (набутої, придбаної, прищепленої) безпорадності, з огляду на важливість його розуміння й аналізу у контексті поведінкових проявів, соціальної активності, особистісного розвитку людини, активно вивчається зарубіжними психологами вже більше як півстоліття.

В західній психології дослідження завченої безпорадності проводились в межах класичного оперантного біхевіоризму (М. Селігман, С. Майєр, Дж. Овермайєр та ін.), в руслі когнітивно-біхевіорального (Л. Абрамсон, Л. Еллой, К. Двек, Г. Металскі, К. Петерсон, М. Селігман, Р. Соломон, Дж. Тісдейл, Д. Хірто, Х. Хекхаузен та ін.) й теоретико-атрибутивного підходів (Г. Келлі, Дж. Роттер, Р. де Чармс, Л. Фестінгер, Р. Нісбетт та ін.).

Безпорадність вивчалася у взаємозв'язку з пошуковою активністю (В. Ротенберг і В. Аршавський), стильовими особливостями (М. Батурін), зовнішньою і внутрішньою мотивацією (І. Дев'ятовська), впевненістю, системою заохочень і покарань (В. Ромек).

Проте, і у зарубіжній, і у вітчизняній психології залишаються недостатньо вивченими прояви безпорадності в реальній діяльності та поведінці людини, що окреслює нові перспективи як теоретико-емпіричного вивчення цієї проблеми, так і розробки форм і методів психокорекційної роботи щодо

профілактики та подолання особистісної безпорадності.

Об'єкт дослідження: безпорадність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності та розробка практичних рекомендацій з її подолання.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури розкрити поняття «завчена» безпорадність, «набута» безпорадність, «навчена» безпорадність; визначити основні показники та характеристики безпорадності.

2. Теоретично дослідити вроджені передумови і зовнішні чинники формування особистісної безпорадності в юнацькому віці.

3. На основі емпіричного дослідження визначити рівень особистісної безпорадності студентів; за допомогою ММС встановити відмінності та особливості у безпорадності студентів.

4. Сформувати рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичного матеріалу); психодіагностичні, а саме метод опитування: «Вольові якості особистості» (ВЯО) (М.В. Чумаков); «Емоційний інтелект» Д. Люсіна; «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної; «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс); методи математичної обробки: t – критерій Стьюдента.

Наукова новизна: полягає в первинному узагальненні досліджень теоретико-методологічних засад вивчення особистісної безпорадності у психології, та серед студентства зокрема. А також в експериментальному дослідженні даної проблеми.

Практична значимість: отримані у ході дослідження результати можуть

бути використані викладачами під час навчально-виховної роботи зі студентами, у роботі практичних психологів, соціальних працівників, та вчителів. Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлень про рівень вираженості та проявів особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності. Результати дослідження поглиблюють розуміння сутності особистісної безпорадності як психологічного феномену.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати викладачам під час навчально-виховної роботи зі студентами, у роботі практичних психологів, соціальних працівників, та вчителів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття безпорадності та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології

В даний час існує глибоке протиріччя між актуальними соціальними умовами формування особистості людини та тими вимогами, які накладає на нього суспільство. З одного боку, процеси глобалізації та інформатизації, що посилюються, прискорення темпу життя в цілому, високий рівень індивідуалізації культури, вимагають від сучасної людини високої ефективності, здатності організувати і регулювати свою діяльність, раціонально задіяти свої ресурси. З іншого боку, нестабільна соціально-економічна ситуація у країні, напружені зовнішньополітичні відносини впливають на формування особистості громадян. Люди стикаються з негативними ситуаціями, які істотно впливають на їхнє життя, але при цьому не можуть самотужки змінити ситуацію і передбачити хід її розвитку. Особливо важливо, що схильними до цих впливів виявляються не тільки дорослі люди, а й підлітки. У поєднанні з іншими чинниками ці події сприяють формуванню такої системної характеристики як особистісна безпорадність.

Феномен безпорадності (завченої, особистісної) вже більше як півстоліття активно вивчається західними (переважно у США) [16].

Теорія завченої (навченої, набутої, придбаної, прищепленої) безпорадності (*learned helplessness*, англ.; *выученная беспомощность*, рос.) як в біхевіористському, так і в когнітивному варіанті розглядає цей психологічний феномен як стан, який виникає в якості реакції на негативні, травмуючі події. Так, в «Психологічному енциклопедичному словнику» (автор М. Єнікеев) вказується: «Завчена безпорадність – стан тривалої пасивності в окремих ситуаціях, що виникає в результаті систематичних невдач, непереборних

перешкод; має тенденцію до генералізації – поширення на суміжні види діяльності» [33, с.70]. Це відображається, зокрема, і в термінологічній «плутанині», неточності у використанні цього поняття: перекладу його як «завчена безпорадність» [29; 30], «набута» безпорадність [29], «навчена» безпорадність [30], «вивчена» безпорадність [33] і «прищеплена» безпорадність. Розглянемо зміст цих понять за «Словником української мови»:

➤ «завчений», рідше заучений, а, е, (дієпр. пас. мин. ч. до завчити, заучити) розглядається як: 1. Звичний, засвоєний; 2. Удаваний, нещирий;

➤ «набутий», а, е (дієпр. пас. мин. ч., до набути): I.1 Ставати власником кого-, чого-небудь, діставати, здобувати кого-, що-небудь. 2 Набирати чого-небудь, здобувати щось (про ознаку, якість і т. ін.) [33, с. 20-22];

➤ «навчений», «научений», а, е (дієпр. пас. мин. ч., до навчити, научити): I.1.Передавати кому-небудь знання, уміння, досвід; 2.Давати поради, вказівки; наставляти. II.1. Навчений досвідом чого – який набув знань, навиків у житті, на практиці. 2. Навчений гірким досвідом – який набув знань, навиків і т. ін. на основі пережитого [33, с. 43-44];

➤ «прищеплений», а, е (дієпр. пас. мин. ч., до прищепити): 1. Уводити в організм який-небудь препарат шляхом уколу; 2. Пересаджувати пагін або бруньку однієї рослини на тканину іншої з метою надання останній тих чи інших властивостей. 3. (перен.) виховувати в кого-небудь певні навички, почуття, риси характеру і т. ін. [33, с. 105].

Отже, проаналізована теорія завченої безпорадності, сформульована М. Селігманом і його колегами, розглядає причини пасивної поведінки, пов'язаної з досвідом невдач та специфікою атрибуції.

Протилежним за своїми характеристиками феноменом є самотійність. Особистісна безпорадність та самотійність розуміються два полюси одного континууму, що відображає рівень розвитку людини як суб'єкта, при цьому особистісна безпорадність визначає низький рівень суб'єктності, а самотійність – високий.

Особистісна безпорадність проявляється в різних сферах життєдіяльності суб'єкта і пов'язана з низьким рівнем успішності діяльності (Є. В. Веденєєва, Є. В. Забеліна), труднощами в соціальній взаємодії (Є. В. Забеліна), схильністю до пасивної поведінки (Д. А. Цирінг). Самостійність, навпаки, характеризується успішною діяльністю та спілкуванням, активністю поведінки (Д. А. Цирінг, Ю. В. Яковлєва). У цьому контексті особливий інтерес набуває питання регулювання поведінки суб'єкта [47].

Стрімкі зміни, що прискорюються темп життя сучасного суспільства роблять актуальною проблему дослідження не тільки особистісних якостей, а й здібностей особи регулювати свою поведінку, вирішувати життєві завдання, долати труднощі. Багато соціальних та особистісних проблеми пов'язані з порушеннями саморегуляції (залежності, правопорушення, проблеми у взаєминах з оточуючими і т.д.).

Особливої актуальності це питання набуває в юнацькому віці - період бурхливих фізіологічних і психологічних змін. На даному етапі відбуваються суттєві трансформації особистості суб'єкта.

Юнацький вік пов'язаний з виникненням життєвого плану, тимчасової перспективи майбутнього, юнак стає суб'єктом свого життя, здатним до самопроекування у ньому (Н. М. Толстих). Розвиток системи регуляції поведінки багато чому визначає здатність суб'єкта до подолання життєвих труднощів, загальний рівень добробуту особистості на наступних вікових етапах [35; 36; 37; 38; 39].

Незважаючи на актуальність зазначених проблем, досі не приділялося достатньо уваги вивченню питання особливостей та механізмів регуляції поведінки студентів з ознаками особистісної безпорадності.

У зарубіжній психології проблема безпорадності більшою чи меншою мірою торкалася різних психологічних теорій. У психоаналізі безпорадність сприймається як результат раннього психотравматичного досвіду, як наслідок порушення сімейних взаємин (А. Адлер, З. Фрейд, З. Фрайберг) [22].

В екзистенційній психології безпорадність пов'язується з нездатністю

прийняття відповідальності, прийняття важкої життєвої ситуації, труднощами усвідомлення сенсу життя (Р. Мей, У. Франкл, Л. Бісвангер) [12].

З погляду гуманістичного спрямування, переживання безпорадності пов'язане із суттєвими розбіжностями в самооцінці між реальним та ідеальним образом «Я», конфліктом індивідуальних потреб, які переживає суб'єкт, з вимогами та очікуваннями, які накладає на нього суспільство (Е. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу) [13].

Найбільш системно і повно проблема безпорадності вивчена в рамках теорії «вивченої безпорадності», де вона розглядається як стан, що виникає в результаті впливу невідконтрольних негативних подій, що супроводжується пасивністю в поведінці та відсутністю спроб змінити ситуацію (Б. Овермайер).

У вітчизняній психології проблема безпорадності розглядається в контексті вивчення таких феноменів як мотивація досягнення, (Т. О. Гордєєва, М. М. Далгатов, Н. Т. Магомедова), пошукова активність (В. С. Ротенберг), опірність (Н. І. Дунаєва, Л. А. Гаязова, І. Сербан), копінг-поведінка (Р. М. Грановська, І. М. Микільська, А. І. Ковилін), вивчена безпорадність вивчається як професійна деформація (І.В. Дев'ятовська, Е. Е. Симанюк), досліджується взаємозв'язок адиктивної поведінки та вивченої безпорадності (Є. С. Глухова) [1].

Найбільш розробленою теорією, що вивчає проблему безпорадності, є концепція особистісної безпорадності (Є. В. Забеліна, І. В. Пономарьова, М. В. Овчинніков, Ю. В. Яковлева та ін.) [19].

Одним із основних компонентів у структурі особистісної безпорадності виступає вольовий компонент. Традиційно воля сприймається як здатність до саморегуляції та самодетермінації. Воля дозволяє особистості стати вільною від зовнішніх обставин і всупереч імпульсивним спонуканням та афектам, регулювати свою поведінку, спрямовувати її на досягнення свідомо поставленої мети.

Оскільки особистісна безпорадність проявляється у покірному підпорядкуванні тому, що саме відбувається, саме недолік вольової активності

є однією з найважливіших її складових. Вольовий компонент представлений певними особливостями вольової сфери особистості, що виявляються в низькій здатності до вольової регуляції поведінки.

Проблема регуляції поведінки займає одне з провідних місць у сучасній психології та вивчається багатьма психологами (А. К. Осницький, В. І. Моросанова, Л. Г. Дика, Д. А. Леонтьєв, Л. Пулккінен та ін). Існує низка підходів до вивчення регуляції поведінки: структурно-функціональний підхід, концепція саморегуляції функціональних станів (Л. Г. Дика), концепція смислового регулювання психічних станів (А. О. Прохоров), концепція контролю за дією (Ю. Куль), теорія саморегулювання та ін.[44].

Низка авторів, досліджуючи проблему саморегуляції, фокусуються переважно на окремих її аспектах, зокрема, на когнітивних механізмах регуляції поведінки (В. І. Моросанова), емоційної регуляції (І. М. Микільська), вольової регуляції поведінки (Ю. Куль, Л. М. Веккер, В. К. Калін). Проблема волі розглядається з погляду різних підходів, кожен із яких висуває на перший план один з її функціональних проявів: спонукальну функцію волі (Х. Хекхаузен, Ю. Куль, С. Л. Рубінштейн), функцію «вільного вибору» мотивів, цілей та дій (У. Джеймс, Л. С. Виготський), регулятивну функцію волі (Л. М. Веккер, К. А. Абульханова-Славська).

Поряд із зазначеними підходами сформувалася концепція контролю поведінки як регулятивної функції суб'єкта, що інтегрує індивідуальні психічні ресурси саморегуляції (Є. А. Сергієнко). В рамках цього напрямку проведено низку досліджень (Є. А. Сергієнко, Г. А. Віленська, Ю. В. Ковальова та ін.), вивчено особливості контролю поведінки у важких життєвих ситуаціях, розвиток контролю поведінки в ранньому онтогенезі людини.

Контроль поведінки є психологічним рівнем регуляції, що реалізує індивідуальні ресурси психічної організації людини (когнітивні, емоційні, вольові), що забезпечують співвідношення внутрішніх можливостей і зовнішніх цілей, та є основою самоконтролю (Є. А. Сергієнко, Г. А. Віленська,

Ю. В. Ковальова) [45; 46].

Методологічною основою концепції контролю поведінки є системно-суб'єктний підхід (Є. А. Сергієнко), у контексті якого контроль поведінки розуміється як одна з функцій суб'єкта (регулятивна), що реалізується поряд із комунікативною та когнітивною функціями.

Суб'єктний вимір вивчення особистості як суб'єкта власної діяльності, творчості, вибору, вчинку пропонується у працях В. Татенка. В концепції особистісної світобудови Т. Титаренко ця проблематика позиціонується як власне «світотворення». Людина створює свій світ сама, навіть не усвідомлюючи себе будівничим власного Всесвіту [38].

Як зазначає З. Карпенко, людина може розвиватись у якості суб'єкта до свідомого діяча і є здатною цілеспрямовано перетворювати внутрішній і зовнішній світ згідно зі своїми власними законами [14]. На думку Г. Ложкіна, суб'єкт може виступати як спосіб розуміння людиною самої себев одному з екзистенційних модусів і пов'язаний із поняттям „автор». Цей термін, вважає науковець, висвітлює людину не стільки в ролі виконавця, скільки як пристрасного „сценариста» своїх дій, якому притаманна активна позиція і цілеспрямованість [15].

З позицій суб'єктного підходу сформульована концепція особистісної безпорадності Д. Цирінг [44], в якій з особистісною безпорадністю пов'язаний низький рівень суб'єктності, у той час як високий рівень пов'язаний з протилежним явищем – самостійністю.

Розвиваючи теорію завченої безпорадності, М. Батурін й Д. Цирінг виділяють два її види: ситуативну й особистісну (термін «особистісна безпорадність» вперше був запропонований у 2001 році) [44]. В основі ситуативної безпорадності лежить стан, який розвивається в конкретній ситуації і є тимчасовою реакцією на травмуючі невідконтрольні особистості події [43].

Особистісну безпорадність М. Батурін визначає як поєднання стійких (особистісних) стильових особливостей: оцінювання, атрибуції та

спонукання. При особистісній безпорадності стиль оцінювання характеризується поєднанням полярності оцінок, ригідності оцінювання та оцінності [40; 41].

Симптомокомплекс особистісної безпорадності проявляється у замкнутості, емоційній нестійкості, збудливості, боязкості, схильності до почуття провини, фрустрації, більш низькій самооцінці й рівні домагань, відсутності захопленості якою-небудь справою, байдужості, пасивності [29; 31]. Особистісна безпорадність починає формуватися ще в дитинстві під впливом різноманітних факторів: в результаті порушень в системі виховання дитини, спостережень за поведінкою батьків (у яких сформована безпорадність), травмуючих подій тощо.

В своїх роботах Д. Цирінг [44] вперше піднімає питання про структуру, природу, передумови формування особистісної безпорадності, описує її симптомокомплекс, прояви в діяльності і поведінці суб'єкта, досліджує індивідуальні особливості осіб з проявами особистісної безпорадності та з проявами протилежного їй феномену – самостійності.

Таким чином, особистісна безпорадність як системна характеристика, регулює поведінку людини, її сприйняття, ставлення до дійсності, діяльності, обумовлюючи зниження її успішності [25].

В межах системно-суб'єктного підходу особистість розглядається як стрижнева структура суб'єкта, яка визначає напрямок його саморозвитку, зумовлює особливості реалізації функцій суб'єкта (регулятивної, когнітивної, комунікативної). У системі «особистість - суб'єкт» особистість є деяке командна, спрямовуюча ланка. Виходячи з цього положення, ми припускаємо, що особистісна безпорадність є структурним утворенням особистості, визначальним рівень суб'єктності, пов'язана з якістю реалізації регулятивної функції суб'єкта.

Особистісна безпорадність є особливою системною якістю, що поєднує особливості когнітивної, мотиваційної, емоційної та вольової сфери особистості. Таке розуміння дозволить отримати повніше уявлення про зв'язок

особистості та суб'єкта, як різних рівнів організації [26].

Отже, особистісна безпорадність є динамічним особистісним утворенням, що розвивається внаслідок накопичення багатьох реакцій на негативні впливи ситуацій. Вона не може розглядатися в ролі первинного афекту, оскільки, як правило, слідує за страхом, тривогою, образою, розчаруванням.

1.2. Вроджені передумови і зовнішні чинники формування особистісної безпорадності особистості

Природа особистісної безпорадності - вкрай важливе питання, яке має безпосереднє практичне значення. Розуміння того, як і під впливом яких чинників виникає особистісна безпорадність, дозволить визначити можливості її корекції, і що може бути ще більш важливо, профілактики. Природа особистісної безпорадності, на наш погляд, носить переважно соціально обумовлений характер. Очевидно, існують деякі вроджені, а також генетично обумовлені передумови особистісної безпорадності, які виступають у ролі факторів ризику, збільшуючи ймовірність формування безпорадності при наявності середовищних факторів (наприклад, тип темпераменту). Однак формування особистісної безпорадності не визначено вродженими особливостями людини.

У психологічній науці існують теоретичні підстави для інтерпретації функціонального значення особистісної безпорадності у життєдіяльності суб'єкта (Дж. Брунер, П. К. Анохін) [2]. Однак у сучасній психології недостатньо представлена інтерпретація особистісної безпорадності як феномену умовно вигідного для суб'єкта, не описані психологічні функції та типологія особистісної безпорадності, її взаємозв'язок з порушеннями сімейного виховання.

Відповідно до системного підходу, конкретний склад та структура детермінації залежить від поточних обставин у житті особи, тому в нашому

дослідженні ми виходили з того, що особлива роль у формуванні особистісної безпорадності юнаків належить порушенням у стилі сімейного виховання [4; 5].

Сучасне ставлення до системності психіки, положення теорії функціональних систем переконують, що особистісна безпорадність має функціональну природу і спрямована на отримання чітко окресленого пристосувального ефекту. Основою для диференціації функцій особистісної безпорадності є чинники її формування, а саме, різні порушення сімейного виховання.

Фундаментальна проблема полягає у детальному вивченні факторів формування особистісної безпорадності, а саме різних порушень сімейних взаємин. Значимість вирішення цієї проблеми полягає в тому, щоб озброїти психологічну практику знаннями про фактори формування особистісної безпорадності з метою створення ефективних заходів щодо запобігання формуванню особистісної безпорадності та корекції даної характеристики студентства.

Звернення до психоаналізу свідчить, що це з ранніх теорій психології, інтерпретується проблема психологічної безпорадності.

За З. Фройдом, особа неспроможна зрозуміти сили природи, поки вони не мають певного фізичного обрису. І вона прагне одушевитись, «олюднити» природу, щоб потім використати проти неї ті самі прийоми, якими користується в повсякденному житті: вона може спробувати задобрити одухотворені природні об'єкти, зробити їх предметом свого поклоніння, щоб тим самим або послабити їхню могутність, або зарахувати до своїх союзників [8; 14]. Таким чином, психологічна безпорадність, у розумінні З. Фрейда, виявляється перед силами природи, викликає потребу звернення до релігії, тобто безпорадність ініціює у людини пошук ресурсів, які б дозволили їй існувати в умовах дії непідконтрольних сил. Крім того, саме в психоаналізі були виділені вроджені детермінанти психологічної безпорадності, які З. Фрейд назвав «біологічними факторами», що викликають безпорадність.

Йдеться про дитячий вік, в якому особа перебуває в умовах безпорадності та залежності.

"Безпомічність" – ключове слово в концепції травми З.Фрейда. Дитячий травмівний досвід є пусковим механізмом безпорадності, оскільки безпорадність – це спосіб реагування на психічну травму (А. Адлер, С. Фрайберг, Ш. Ференці) [9]. Ранній травмівний досвід соціалізації формує у особи уявлення про себе як про залежну, нездатну особистість, тому безпорадність супроводжується психологічними захистами. Незважаючи на те, що психологічні захисти є неконструктивними стратегіями, проте вони адаптивні, оскільки дають змогу пережити травматичну подію. Отже, психологічна безпорадність тісно пов'язані з психологічними захистами.

Учень З. Фрейда, неофрейдист А. Адлер, вивчав мотивацію людини під час тривалого дитячого періоду розвитку, коли особа відносно безпорадна і безсила контролювати своє життя, тоді на думку А. Адлера, у відповідь на це почуття безпорадності у особи, розвивається прагнення до переваги [17]. Це прагнення стає основною рушійною силою людського життя. Відповідно, за А. Адлером, прагнення переваги виникає як реакція на дитячу безпорадність, але чи завжди досягається це прагнення? З великою ймовірністю ми можемо стверджувати, що не всі особи здатні задовольнити потребу володіти своїм власним світом, досягти переваги. Провідну роль у формуванні психологічної безпорадності відіграє відсутність батьківської турботи за дитину, що дорослішає, неувага до неї або надмірний контроль. За А. Адлером, безпорадність як результат недостатнього розвитку соціального інтересу, використовується як засіб маніпуляції.

К. Абрахам описує тип невротика, що демонструє безпорадність. Він уникає прийняття будь-якої ініціативи, а «в повсякденному житті бажає, щоб добрий батько і дбайлива мати були завжди поруч і усували труднощі на його шляху» [20].

Представники психоаналізу (Д. Боулбі, Д. Віннікот, М. Малер, Дж. Крістал, Р. Шпіц та інші) вважають, що фактором, що сприяє формуванню

безпорадності, є депривація у ранньому віці, а також порушення відносин між дитиною та батьками. Отже, згідно з уявленнями психоаналізу, психологічна безпорадність є наслідком порушень батьківських взаємовідносин та дитячих травм, стає рисою особистості, проявляється в особливостях подолання життєвих ситуацій у вигляді маніпулювання та психологічних захистів.

Представник екзистенційної психології В. Франкл у своїй логотерапевтичній теорії мотивації описує прагнення людини до змісту. Фундаментальним феноменом розуміння людини є самотрансценденція існування [21].

На думку автора, людське буття завжди орієнтоване на сенс, який необхідно здійснити, або на іншу людину. У служінні справі людина здійснює сама себе. Чим більше вона віддається справі, тим більше стає сама собою [21; 27]. Таким чином, у розумінні В. Франкла, людина може реалізувати себе лише тією мірою, якою вона забуває про себе, не звертає на себе увагу. Іншими словами, завдяки активності суб'єкта, що спрямована зовні, вона стає сама собою і набуває сенсу існування [24].

У такому разі, що ж відбувається з особами, котрим характерна пасивність, відсутність спрямованості зовні, безпорадність?

Відповідно до вчення В. Франкла, вони не здатні знайти сенс свого існування, фрустрація їх екзистенційних потреб, втрата сенсу призводять до екзистенційного вакууму. В. Франкл у своїй праці «Людина у пошуках сенсу» наводить не один приклад смерті людей, які не мають сенсу свого існування, чи то в'язень концтабору чи студент. Таким чином, психологічна безпорадність особи, що виявляється в пасивності, у зверненості на себе, призводить до втрати сенсу існування.

Л. Бінсвангер вводить поняття «екзистенційна безпорадність», яке означає, що «людина не автономна у світі, відгороджується від основи свого існування, не приймає існування на себе, а довіряється чужим силам, роблячи їх, а не себе відповідальними за свою долю» [28].

Л. І. Анциферова наголошує на важливості активності особистості в складних життєвих ситуаціях, яка забезпечує становлення сенсу життя [32].

Аналіз феномену психологічної безпорадності з позиції екзистенційного підходу дає підставу вважати його таким, що блокує задоволення основної людської потреби - пошуку сенсу життя (Л. Бісвангер, Н. Абаньяно, Р. Мей, В. Франкл, С. Л. Рубінштейн та інші).

Гуманістичний підхід у психології розглядає безпорадність у контексті філософсько-антропологічної концепції людського існування (Е. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу). Е. Фромм ототожнює психологічну безпорадність з покірністю, «боятися піднятися на наступну щабель розвитку... Такі особи пристрасно хочуть, щоб ними опікувалися, захищали від несприятливих впливів навколишнього світу» [45].

Диктуючи свої правила, сім'я може сприяти появі безпорадності внаслідок розвитку різних комплексів. Так, гуманістична психологія розглядає психологічну безпорадність як синонім фіксації в межах безпечного світу, залежності та використання людей з метою захисту від несприятливих впливів, Умовами виникнення безпорадності може бути сім'я як мікросоціум, який, реалізуючи свої правила, обмежує можливості розвитку особистості, заважає виявляти самостійність.

1.3. Взаємозв'язок особистісної безпорадності з провідною діяльністю у юнацькому віці

Проблема безпорадності актуальна для людини на будь-якому етапі вікового розвитку. Особливе значення вона набуває в період юності [6; с. 3].

Зовнішні соціальні фактори (невизначеність життєвої ситуації, екстраординарні життєві навантаження), накладаючись на труднощі, неминуче породжуються віковими життєвими кризами, можуть стати джерелом особистісного неблагополуччя - стану безпорадності [1, с. 3-14] .
Поширеність проявів безпорадності знаходиться в протиріччі з недостатньою

вивченістю особистісних факторів, що її породжують або перешкоджають її розвитку. Вивчення безпорадності в юнацькому віці видається актуальним, так як стійка безпорадність веде до виникнення дезадаптації. [22, с. 76]

Успіхи в навчанні, творчих починаннях, у взаєминах з однолітками залежать не тільки і не стільки від рівня інтелекту підлітка, але від цілого ряду його особистісних особливостей. Викладачам іноді приходиться стикатися зі студентами, котрі мають хороший інтелектуальний потенціал, але залишаються пасивними, байдужими, не проявляють інтересу до навчальних дисциплін.

При виникненні труднощів такі студенти пасують, не намагаються знайти вихід зі сформованої ситуації, хоча зі стоку він здається очевидним, впадають у відчай і навіть депресію. Цей феномен, широко відомий в зарубіжній психології, отримав назву безпорадності. В останні роки вивчається він і в Україні [18; 19].

Особистісна безпорадність виникає внаслідок неконтрольованої непередбачуваності негативних подій, коли дії не призводять до бажаних результатів. Очікування неконтрольованого результату розходиться на нові ситуації.

Людина «опускає руки», не робить спроб змінити ситуацію на краще, сприймає все як неминуче, що не піддається її контролю.

У зарубіжних дослідженнях, присвячених даному феномену, мова йде, як правило, про безпорадність як про стан, що виникає в якості реакції на неконтрольовані, переважно негативні події.

Таку ж думку поділяє В. Семиченко, вважаючи, що навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними перевантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями. Головним фактором, що викликає нервово-психічні перевантаження.

Навчальні стрес-фактори породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність. Саме тому В. Семиченко приділяє велику увагу адаптації студентів-першокурсників до умов вищого

навчального закладу: до змісту навчання в ньому, до його вимог, до своїх обов'язків; до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі [10].

Симптомокомплекс особистісної безпорадності включає в себе наступні специфічні особливості вольової сфери: безініціативність, нерішучість, низьку сформованість таких якостей особистості, як організованість, наполегливість, витримка, монотонно-стійкість. Дані особи швидко здаються в складній ситуації, відмовляються від вирішення завдання.

Мотиваційний компонент особистісної безпорадності характеризується екстернальним локусом контролю, мотивацією уникнення невдач, низькою самооцінкою, низьким рівнем домагань, страхом відкидання.

Емоційний компонент особистісної безпорадності характеризується замкнутістю, байдужістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, ранимою, низьким самоконтролем, збудливістю, тривогою, депресивністю.

Когнітивна складова включає в себе песимістичний атрибутивний стиль, ригідність мислення, а також низькі показники дивергентного мислення, тобто низький рівень креативності. Песимістичний атрибутивний стиль відіграє найважливішу роль у формуванні безпорадності.

Особа, що має оптимістичний атрибутивний стиль, вірить, що неприємності тимчасові, відбуваються тільки в одній сфері життя і виною тому зовнішні обставини, хороші ж події мають постійний характер, відбуваються в різних сферах життя і причиною тому - він сам.

Особа, що мають песимістичний стиль, вважають, що неприємності будуть тривати вічно і відбуватися у всіх сферах життя, причому винять вони в що відбувається себе, хороше для них - тимчасово, трапляється тільки в обмеженій області життя і завдяки збігу обставин.

Особа, що мають песимістичний атрибутивний стиль, стикаючись з поганими подіями у своєму житті, схильні безпорадності більшою мірою, ніж ті, хто має оптимістичний атрибутивний стиль.

Отже, в цілому, отримані результати багатьох досліджень сучасних психологів дозволяють говорити про наявність зв'язку особистісної

безпорадності з деякими індивідуальними властивостями людини, зокрема, нейродинамічними, однак є очевидним, що вони не виступають в якості чинників, що зумовлюють формування особистісної безпорадності і вирішальне значення мають середовищні чинники, зокрема, особливості взаємодії в сім'ї і травмуючі події, а також соціальні показники (матеріальна забезпеченість і повнота сім'ї)

Самостійність, адаптивність і особистісна безпорадність - є різними варіантами виразності суб'єктності, що характеризуються специфічним поєднанням особливостей емоційної, когнітивної, мотиваційної та вольової сфер студентства [11].

У наукових дослідженнях, шляхом порівняльного дослідження особливостей емоційної, вольової, когнітивної і мотиваційної сфер, у самостійних студентів було виявлено такі особливості, які дозволяють їм реалізовувати себе в житті.

Емоційна сфера самостійних студентів характеризується емоційною зрілістю. Вони реалістичні, спокійні, впевнені, не бояться складних ситуацій. Для самостійних - характерна життєрадісність, імпульсивність, захопленість, емоційна значимість соціальних контактів, готовність реагувати, виявляти, почуття, експресивність, експансивність, вміння витримувати емоційні навантаження. Також в емоційному плані самостійних студентів можна охарактеризувати як людей розкутих та напоєгливих.

Вольова сфера самостійних студентів відрізняється високим рівнем розвитку всіх вольових якостей, що дозволяє їм чітко усвідомлювати, чого вони хочуть, швидко і впевнено приймати рішення, при цьому вони успішно справляються не тільки з зовнішніми перешкодами, але і з внутрішніми труднощами та протидіями, що виникають під час прийняття, а потім у виконанні прийнятого рішення. Для самостійних юнаків і дівчат більшою мірою характерний справжній прояв власної волі, вони вбачають об'єктивні підстави для того, щоб чинити так, а не інакше. Все це говорить про хороший

самоконтроль і розвинену волюву регуляцію і характеризує їх як людей рішучих, відповідальних, завжди готових до дії.

Когнітивна сфера самостійних студентів характеризується високими значеннями за показниками творчого мислення. Їх відрізняє гнучкість, мобільність, пристосовність до змін, здатність швидко змінити спосіб дій.

Мотиваційна сфера самостійних студентів відрізняється високим рівнем розвитку мотивації досягнення, в основі якої лежить надія на успіх. потреба у досягненні успіху. Високий рівень домагання свідчить, що вони не бояться важких завдань, ставлять собі високу планку. Їм характерне поєднання досить високого рівня розвитку мотиву «прагнення прийняттю», з низьким рівнем розвитку мотиву «боязнь бути відкинутим». Вони активно шукають контактів із людьми, відчуваючи від цього переважно позитивні емоції.

Наукові результати оцінювання поведінки самостійних юнаків та дівчат свідчать, що основною особливістю самостійних студентів, що виявляється у різних ситуаціях їх життя, є активність та творчий підхід до вирішення поставлених завдань, прагнення до лідерства, домінування, комунікабельність, впевненість та наполегливість у досягненні поставленої мети.

Для адаптивних суб'єктів характерна опора на "зовнішню стимуляцію", на зовнішні умови та вимоги, особливості їх активності визначаються специфікою ситуації, в якій вони знаходяться.

Таким чином, теоретичний аналіз наукової літератури дозволив сформулювати низку основних висновків, а саме:

1. Емоційний компонент самостійності включає емоційну зрілість, реалістичність, упевненість. Для самостійного суб'єкта характерна життєрадісність, емоційна значимість соціальних контактів, він може витримувати емоційні навантаження.

2. Когнітивний компонент самостійності включає оптимістичний атрибутивний стиль, специфічні особливості дивергентного мислення:

гнучкість, швидкість, розробленість. Також для самостійного суб'єкта характерна флексибільність,

3. Мотиваційний компонент самостійності характеризується інтернальним локусом контролю, високим рівнем розвитку, мотивацією досягнення та високим рівнем домагань. Самостійних осіб відрізняє поєднання досить високого рівня розвитку, мотиву домагань до прийняття з низьким рівнем страху відкидання. Більш виражені ціннісні орієнтації, характерні для студентів з самостійністю, їх залученість до різних сфер життя у поєднанні з описаними особливостями мотиваційної сфери визначає високий рівень суб'єктності, що реалізується в неадаптивній активності.

4. Вольовий компонент самостійності відрізняється високим рівнем розвитку вольових якостей: цілеспрямованістю, рішучістю, наполегливістю, витримкою, що дозволяє студентам впевнено приймати рішення і справлятися з труднощами.

5. Структура самостійності включає чотири компоненти: мотиваційний, вольовий, емоційний і когнітивний, які в юнацькому віці мають складні взаємозв'язки, що характеризуються провідною роллю мотиваційного компонента, що має найбільш тісні зв'язки з вольовим компонентом.

Континуум «особистісна безпорадність – самостійність» включає проміжне якість суб'єкта – адаптивність. Таке становище адаптивності на континуумі «самостійність – особистісна безпорадність» зумовлено тим, що психологічні особливості адаптивних студентів мають низку подібних характеристик як із самостійними, і з безпорадними. Зазначені якості, пов'язані з різними рівнями суб'єктності, виявляються у специфіці активності суб'єкта (неадаптивна, адаптивна активність та пасивність для високого, середнього та низького рівнів суб'єктності відповідно).

Основною особливістю активності студентів з самостійністю, що виявляється в їх поведінці, є ініціативність, прагнення до лідерства, домінування, комунікабельність, наполегливість у реалізації мети, впевненість у своїх силах і здібностях. Вони не потребують додаткової зовнішньої

стимуляції для прояву активності. Це характеризує їхню активність як неадаптивну. Для суб'єктів з адаптивністю характерна опора на «зовнішню стимуляцію», зовнішні умови та вимоги. Юнаків та дівчат з особистісною безпорадністю відрізняє байдужість до того, що відбувається, пасивність.

Самостійність найбільшою мірою властива андрогінному тендерному типу, що відрізняється сукупністю характеристик, що відповідають як стереотипу жіночності, так і стереотипу мужності, що забезпечують гнучкість поведінки студента. Самостійність суб'єкта не визначається приналежністю до біологічної статі.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення особистісної безпорадності у психології. Особистісна безпорадність проявляється в різних сферах життєдіяльності суб'єкта і пов'язана з низьким рівнем успішності діяльності (Є. В. Веденеєва, Є. В. Забеліна), труднощами в соціальній взаємодії (Є. В. Забеліна), схильністю до пасивної поведінки (Д. А. Цирінг). Самостійність, навпаки, характеризується успішною діяльністю та спілкуванням, активністю поведінки (Д. А. Цирінг, Ю. В. Яковлєва). У цьому контексті особливий інтерес набуває питання регулювання поведінки суб'єкта. Симптомокомплекс особистісної безпорадності включає в себе наступні специфічні особливості вольової сфери: безініціативність, нерішучість, низьку сформованість таких якостей особистості, як організованість, наполегливість, витримка, монотонно-стійкість. Дані особи швидко здаються в складній ситуації, відмовляються від вирішення завдання.

Мотиваційний компонент особистісної безпорадності характеризується екстернальним локусом контролю, мотивацією уникнення невдач, низькою самооцінкою, низьким рівнем домагань, страхом відкидання.

Емоційний компонент особистісної безпорадності характеризується замкнутістю, байдужістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, ранимою, низьким самоконтролем, збудливістю, тривогою, депресивністю.

Когнітивна складова включає в себе песимістичний атрибутивний стиль, ригідність мислення, а також низькі показники дивергентного мислення, тобто низький рівень креативності. Песимістичний атрибутивний стиль відіграє найважливішу роль у формуванні безпорадності.

Механізм взаємозв'язку особистісної безпорадності студентства і діяльності реалізується через те, що сформовані при безпорадності дефіцити (когнітивний, мотиваційний та емоційний) впливають на пояснення та емоційне сприйняття невдач та успіхів в діяльності, навчанні, при чому

невдачі наділяються більшою емоційною значущістю й особистісним смислом, ніж успіхи. Таким чином відбувається відмова від пошуку засобів активного впливу на ситуацію, що водночас посилює генералізацію безпорадності й зменшення здатності індивіда до пошукової активності у будь-якій діяльності.

Умовами виникнення безпорадності може бути сім'я як мікросоціум, який, реалізуючи свої правила, обмежує можливості розвитку особистості, заважає виявляти самостійність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження є ідентифікація та аналіз феномену особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів та визначення можливості зниження рівня особистісної безпорадності за допомогою запропонованої диференційованої системи психологічної корекції.

Також на цьому етапі були визначені наступні **завдання експерименту**:

1. Визначити методичний інструментарій дослідження.
2. Дослідити рівень особистісної безпорадності студентів.
3. Визначити особливості особистісної безпорадності студентів за допомогою ММС.
4. Сформувати рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів.

Емпіричне дослідження проводилося для двох груп студентів. До першої групи увійшло 45 осіб із яскраво вираженими ознаками особистісної безпорадності. Друга група містила 50 осіб була полярною до Групи 1, тобто була сформована із студентів з відсутністю зазначених ознак. Було проведене тестування після якого нами порівнювались отримані результати для обох груп.

Вивчення теоретичних матеріалів показало, що найбільш часто для опису особистісної безпорадності використовується чотирифакторна модель структура, запропонована Д.А. Цирінг [44], яка включає в себе вольову, емоційну, когнітивну і мотиваційну складові.

Відповідно до визначених складових було підібрано методики і визначено 29 шкал, за якими і відбувалась оцінка особистісної безпорадності студентів (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Показники особистісної безпорадності та методики її дослідження

Шкали	Методика
1. Ініціативність	«Вольові якості особистості» (ВЯО), М.В. Чумаков [2]
2. Рішучість	
3. Залежність	
4. Наполегливість	
5. Енергійність	
6. Уважність	
7. Витримка	
8. Цілеспрямованість	
9. Безвідповідальність	
10.ОЕІ Загальний показник емоційного інтелекту	«Емоційний інтелект» Д. Люсіна [3]
11.МЕІ Міжособистісний емоційний інтелект	
12.ВЕІ Внутрішньо особистісний емоційний інтелект	
13.ПЕ Розуміння емоцій	
14.МП Розуміння чужих емоцій	
15.ВП Розуміння своїх емоцій	
16.УЕ Управління емоціями	
17.МУ Управління чужими емоціями	
18.ВУ Управління своїми емоціями;	
19.ВЕ контроль експресії	
20.Оптимістичний атрибутивний стиль G-B	«Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної [4]
21.Час невдач PmB	
22.Час успіху PmG	
23.Широта невдач PvB	
24.Широта успіху PvG	
25.Я-невдача PsB	
26.Я-успіх PsG	
27.Ставлення до несприятливих подій B	
28.Ставлення до сприятливих подій G	
29.Досягнення успіху	«Діагностика мотивації до успіху», Т. Елерс [5]

Опишемо діагностичні методики, за якими були визначені значення

факторів особистісної безпорадності.

1. Вольовий фактор вивчається за допомогою психодіагностичної методики **«Вольові якості особистості» (далі ВЯО), автор М.В. Чумаков (Додаток Б)**. Методика складається із 78 тестових питань та спрямована на загальну оцінку ступеня розвитку волі у студентів, що забезпечує свідому, навмисну, здійснювану на основі власного рішення поведінку. В опитувальнику інтерпретація результатів здійснюється за декількома шкалами.

Підсумковий високий бал за опитувальником ВЯО отримують відповідальні, обов'язкові, ініціативні, діяльні, впевнені, рішучі, наполегливі, енергійні, особистості, які добре контролюють свої емоції, незалежні, самостійні, цілеспрямовані, зібрані. Таких людей можна назвати вольовими в тому сенсі, в якому це розуміється більшістю людей. Ті, хто отримав високий бал старанно виконують свої обов'язки, мають гарний лідерський потенціал, швидко і незалежно приймають рішення, високо активні.

Низький бал за опитувальником ВЯО вказує на наявність особистісної безпорадності, він характерний для схильних до коливань, невпевнених, безініціативних, несамостійних особистостей. Як правило, вони проявляють низьку активність, енергійність.

2. Наступним опитувальником є **«Емоційний інтелект» (Емін) Д. Люсіна (Додаток В)**. Запропонована методика визначення інтелекту Люсіна – психодіагностична методика, що базується на самозвітуванні, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EI).

Опитувальник «Емоційний інтелект» (Емін) Д. Люсіна складається з 46 тверджень, кожне з яких передбачає оціночне судження респондента, що має зазначити ступінь своєї згоди, за чотирибальною схемою: категорично не погоджуюсь, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю погоджуюсь). Ці твердження безпосередньо утворюють п'ять субшкал (МП – розуміння чужих емоцій, ВП – розуміння своїх емоцій, МУ – управління чужими емоціями, ВУ – управління своїми емоціями та ВЕ – контроль експресії), які, в свою чергу,

інтегруються до чотирьох більш загальних шкал:

- ПЕ Розуміння емоцій, $ПЕ = МП + ВП$.
- УЕ Управління емоціями, $УЕ = МУ + ВУ + ВЕ$.
- МЕІ Міжособистісний емоційний інтелект, $МЕІ = МП + МУ$.
- ВЕІ Внутрішньо особистісний емоційний інтелект, $ВЕІ = ВП + ВУ + ВЕ$

За даною методикою емоційний інтелект (ЕІ), трактується як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) – розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) – розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (ПЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Для узагальненої оцінки була використана інтегративна шкала загального емоційного інтелекту ОЕІ. Загальний показник емоційного інтелекту, $ОЕІ = МП + МУ + ВП + ВУ + ВЕ$.

Інтерпретація отриманих даних достатньо проста: дуже низькими значеннями вважаються 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100%.

3. Для обчислення величини показника когнітивного фактору було застосовано «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної (Додаток Е).

Призначення методики Л.М. Рудіної полягає у дослідженні ступеня вираженості оптимізму-песимізму, трьох параметрів атрибутивного стилю - широти, сталості та персоналізації в області позитивних і негативних подій. «Відповідно до моделі поведінкової саморегуляції, люди роблять зусилля, спрямовані на подолання труднощів для досягнення поставлених цілей, лише до тих пір, поки їх очікування майбутніх успіхів досить сприятливі. Коли ж у людей виникають серйозні сумніви в досягненні успішного результату, вони схильні залишати спроби досягти своїх цілей. Передбачається, що ці різні очікування також супроводжуються різними емоційними переживаннями. Відчуття наближення до бажаних цілей пов'язано з переважанням позитивного

ефекту, і, навпаки, при виникненні суттєвих проблем на шляху до досягнення цілей виникає негативний ефект. Таким чином, диспозиційний оптимізм є відносно стійкою особистісною характеристикою, що відбиває позитивні очікування суб'єкта щодо майбутнього. У свою чергу, оптимісти, як люди, які бачать в майбутньому в основному позитивні моменти, більш схильні до активних дій, ніж песимісти.

Опитувальник містить 48 тверджень про позитивні і негативні випадки стосуються сфери відносин, здоров'я або успіхів. Необхідно вибрати один з двох запропонованих варіантів відповідей. Кожній відповіді привласнюється 0 або 1 бал залежно від прямого або зворотного ключа для кожної з шести шкал. Максимально можливий бал складає 24.

4. Мотиваційна складова розраховувалась за допомогою **тесту «Діагностика мотивації до успіху», Т. Елерса (Додаток Д).**

Методика Елерса заснована на теорії про баланс двох провідних мотивів особистості - мотиві до досягнення успіху і мотив до уникнення невдачі. Вважається, що Співвідношення даних мотивів визначає поведінку людини при зустрічі з перешкодами до досягнення мети.

Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які респонденту необхідно дати один з 2 варіантів відповідей «так» чи «ні». Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що визначаються за допомогою відповідного ключа.

Математична обробка емпіричного дослідження

Основним інструментарієм експерименту став психодіагностичний метод, застосовний до отримання кількісних еквівалентів визначених психологічних характеристик пацієнтів (отримання результатів за відповідними 29-ма шкалами, які для узагальнення та інтеграції були представлені у %).

Після проведення діагностуючого зрізу порівняти попарно між собою отримані значення для всіх чотирьох груп за t - критерієм Стьюдента,

розглядаючи їх як незалежні вибірки деякої генеральної сукупності.

Для винесення судження формулюються дві гіпотези H_0 та H_1 :

H_0 : середні значення ознаки в обох вибірках статистично не розрізняються,

H_1 : середні значення ознаки в обох вибірках статистично значимо різняться

Для незалежних вибірок використаємо формулу [6]

$$t_{\text{емп}} = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{(n_1 - 1) \cdot \sigma_1^2 + (n_2 - 1) \cdot \sigma_2^2}} \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2 (n_1 + n_2 - 2)}{n_1 + n_2}} \quad (1)$$

де: n_1, n_2 – кількість випробовуваних в 1-й і 2-й вибірках; M_1, M_2 – середні арифметичні значення в 1-й і 2-й вибірках; σ_1, σ_2 - стандартні відхилення в 1-й і 2-й вибірках

По завершенню констатувального етапу експерименту було зроблено висновки щодо наявності особистісної безпорадності для обох груп, що взяли участь в експерименті.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності

Емпіричне дослідження проводилося для двох груп студентів. До першої групи увійшло 45 осіб із яскраво вираженими ознаками особистісної безпорадності. Друга група містила 50 осіб була полярною до Групи 1, тобто була сформована із студентів з відсутністю зазначених ознак. Було проведене тестування після якого нами порівнювались отримані результати для обох груп. Ці результати, подані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Діагностичний зріз величини складових особистісної безпорадності

№	Критерії	Середнє арифметичне		Середнє відхилення	
		Гр. 1	Гр. 2	Гр. 1	Гр. 2
«Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков)					
1.	Ініціативність	49,69%	53,87%	16,98%	16,00%
2.	Рішучість	53,16%	54,27%	17,84%	17,24%
3.	Самостійність	51,94%	55,62%	16,54%	18,02%
4.	Наполегливість	53,33%	53,66%	15,86%	16,54%
5.	Енергійність	53,16%	54,57%	15,00%	16,78%
6.	Уважність	52,19%	55,24%	16,71%	18,12%
7.	Витримка	49,58%	53,36%	16,37%	16,45%
8.	Цілеспрямованість	51,67%	57,77%	16,60%	17,32%
9.	Відповідальність	51,11%	53,44%	13,71%	16,57%
Опитувальник ЕмІн Д.Люсіна					
10.	ОЕІ Загальний показник емоційного інтелекту	70,76%	71,51%	5,73%	6,40%
11.	МЕІ Міжособистісний емоційний інтелект	77,84%	79,20%	8,09%	8,84%
12.	ВЕІ Внутрішньо особистісний емоційний інтелект	64,27%	64,47%	8,68%	8,23%
13.	ПЕ Розуміння емоцій	72,81%	73,48%	8,60%	7,96%
14.	МП Розуміння чужих емоцій	71,30%	72,43%	8,77%	9,95%
15.	ВП Розуміння своїх емоцій	65,69%	67,03%	12,96%	13,19%
16.	УЕ Управління емоціями	76,68%	75,90%	8,99%	9,27%
17.	МУ Управління чужими емоціями	85,69%	87,31%	14,68%	15,17%
18.	ВУ Управління своїми емоціями;	69,71%	67,38%	17,66%	15,90%
19.	ВЕ контроль експресії	56,81%	57,91%	12,85%	13,66%
Тест на оптимізм Л.М. Рудіної					
20.	Атрибутивний стиль 50+G-B	23,26%	30,02%	16,46%	17,97%
21.	Час невдач PmB	67,36%	64,38%	18,83%	22,42%
22.	Час успіху PmG	31,94%	33,60%	17,66%	17,38%
23.	Широта невдач PvB	43,30%	43,41%	25,06%	27,99%
24.	Широта успіху PvG	30,90%	35,75%	18,04%	19,73%
25.	Я-невдача PsB	69,79%	65,05%	20,53%	23,06%
26.	Я-успіх PsG	37,33%	43,55%	18,23%	22,54%
27.	Ставлення до несприятливих подій B	60,13%	57,62%	13,38%	14,62%
28.	Ставлення до сприятливих подій G	33,39%	37,63%	9,60%	11,43%
Діагностика мотивації до успіху (Т.Елерс)					
29.	Досягнення успіху	47,22%	51,28%	10,43%	11,60%

Результати отримані за допомогою опитувальника ЕмІн Д.Люсіна – «ОЕІ Загальний показник емоційного інтелекту» та за тестовою методикою «Тест на оптимізм № Л.М. Рудіної «Атрибутивний стиль G-B – для

когнітивного» мають інтегративний характер, що дає нам можливість, як і при діагностуванні мотивації до успіху за Т. Елнрсом, розглядати їх за однією шкалою.

Діагностична методика «Вольові якості особистості» М.В. Чумакова відтворює дев'ять різнопланових шкал.

Таким чином, ми отримали 12 шкал, що відображають різні психологічні характеристики студентів, які мають значення в межах нашого дослідження.

Для унаочнення отриманих результатів побудуємо діаграму величин продіагностованих нами показників особистісної безпорадності (Рис. 2.1)

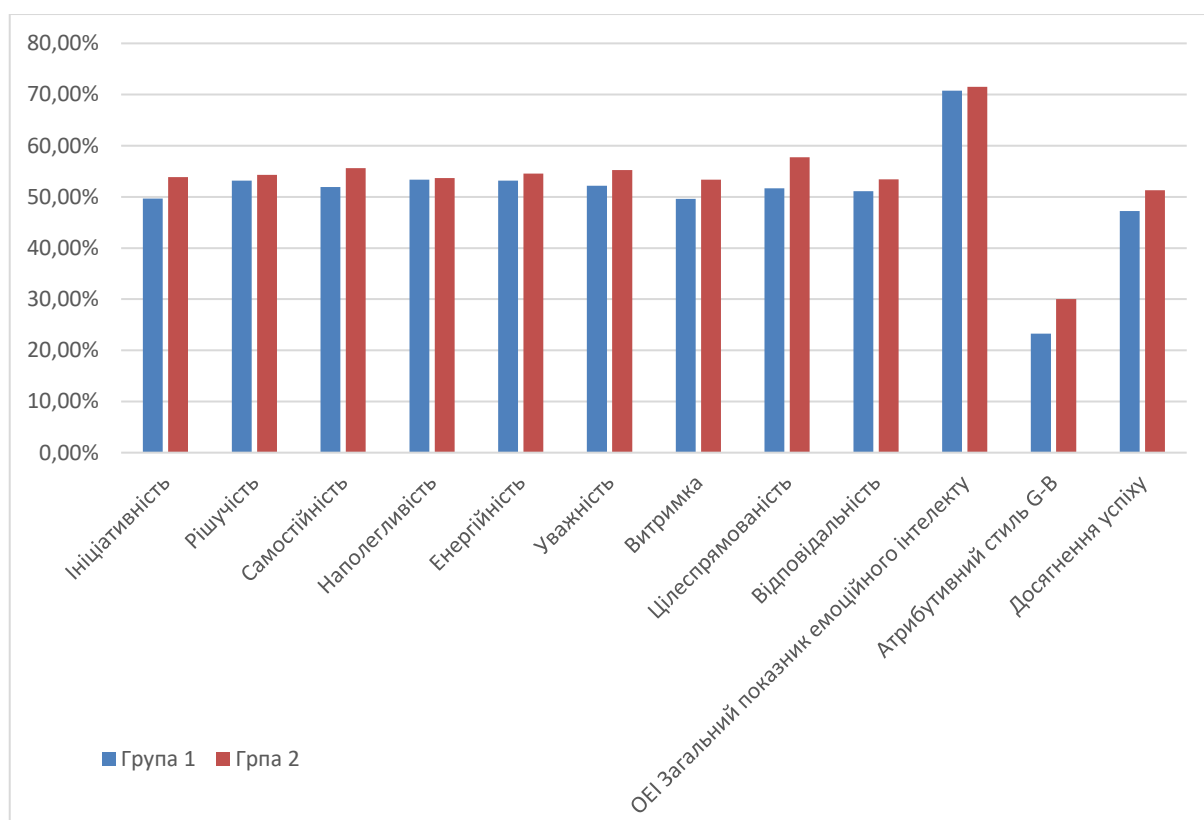


Рис.1. Діаграма розподілу показників особистісної безпорадності для Групи 1 і Групи 2

Порівняємо вибірки отриманих значень, для обох виокремлених нами груп. Такі вибірки будуть незалежними, оскільки це вибірки результатів, отриманих на різних групах студентів.

Із таблиці критичних значень – Таблиця 2.3 – для коефіцієнта Стьюдента (Додаток Ж) визначаємо критичні значення для значущої імовірності ($p=0,99$)

і імовірності, нижче якої значущість отриманих результатів занадто сумнівна ($p=0,7$). В межах нашого дослідження подію із імовірністю вищою за 99% ми вважали достовірною, а із імовірністю менше 70% – недостовірною. Події, які попадають в проміжок від 70 до 99% ми вважали такими, що настають із середньою імовірністю. Зазначимо, що таких подій при проведенні розрахунків виявлено не було.

Таблиця 2.3

Критичні значення коефіцієнта Стьюдента для Групи 1 і Групи 2

P	Група 1		Група 2	
	df	$t_{кр}$	df	$t_{кр}$
0,99	45	2,6370135	50	1,0432501
0,7		2,6777933		1,0472949

Розрахуємо t критерії Стьюдента для попарного порівняння виокремлених нами 12 психологічних характеристик (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Порівняння вибірок для Групи 1 і Групи 2 із використанням коефіцієнта Стьюдента

№	Критерії	Група 2 – Група 1	
		t Стьюдента	Відм.
1.	Ініціативність	5,521020094	так
2.	Рішучість	0,631242669	ні
3.	Самостійність	5,596005184	так
4.	Наполегливість	0,587332593	ні
5.	Енергійність	0,925535685	ні
6.	Уважність	0,631242669	ні
7.	Витримка	5,230599300	так
8.	Цілеспрямованість	6,314993376	так
9.	Відповідальність	0,884146992	ні
10.	ОЕІ Загальний показник емоційного інтелекту	1,057995226	ні
11.	Атрибутивний стиль G-B	6,404908443	так
12.	Досягнення успіху	3,956486361	так

Таким чином, між групами студентів із низькою і високою особистою безпорадністю спостерігається ряд суттєвих відмінностей за 6 психологічними характеристиками (таблиці виділено кольором).

Якщо проранжувати відмінності за величиною отриманих значень, отримаємо, що найбільш суттєві прояви спостерігаються для атрибутивного стилю поведінки - 23,26% проти 30,02%, що складає 6,76%. Така відмінність говорить про суттєву різницю в песимістичності настроїв. Студенти з Групи 2 мають більш оптимістичні погляди на навчання, на особисте життя, на майбутнє працевлаштування тощо.

Другу позицію займає цілеспрямованість (51,67% проти 57,77%). Студенти другої групи, за використаною методикою, мають на 6,10% цілеспрямованість вищу. Це говорить про те, що вони більш чітко уявляють мету свого навчання і готові докладати суттєво більше зусиль до її досягнення, ніж студенти першої групи.

На третьому місці опинилась ініціативність – 49,69% проти 53,87%, що склало різницю в 4,18%. Цей показник означає, що в Групі 2 більш яскраво виражені здатності особистості, що відповідають за прагнення до самостійних суспільних починань, активності, підприємливості. Також друга група показала, що вона є більш вмотивованою на досягнення успіху в навчанні. Різниця склала 4,06% (47,22% для першої групи, проти 51,28%). Зрозуміло, що такий стан речей впливає як на успішність другої групи, так і на виховний процес. Студенти другої групи більш активно беруть участь у масових заходах, гуртках тощо.

Також значимими виявились відмінності в витримці – 3,78%, самостійності – 3,68%.

Загальна картина відображена на Рис. 2.2.

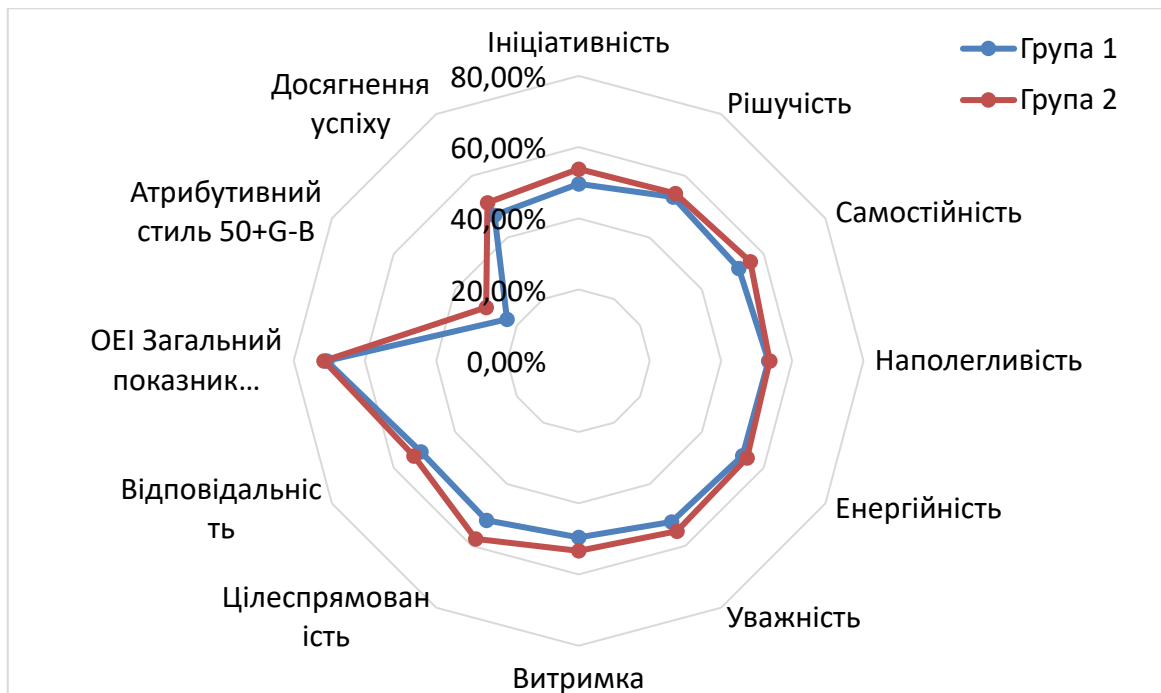


Рис. 2.2. Пелюсткова діаграма особистісної безпорадності для Групи 1 і Групи 2.

Із рисунка 2.2 видно, що для групи 2 існують відмінності за більшістю виокремлених нами показників, проте статистично значущими ці відмінності виявились у 6 випадках:

1. Ініціативність.
2. Самостійність.
3. Витримка.
4. Цілеспрямованість.
5. Атрибутивний стиль G-B.
6. Досягнення успіху.

Таким чином систематизація та узагальнення результатів діагностування особистісної безпорадності респондентів Групи 1 і Групи 2 дозволили зафіксувати статистично значущі відмінності у значеннях величин виокремлених нами показників.

Отже, до психологічних особливостей особистісної безпорадності студентської молоді відносимо наступні:

- занижена ініціативність;

- залежність від інших;
- недостатність витримки;
- відсутність цілеспрямованості;
- переважання песимістичного мислення;
- слабка вмотивованість на успіх.

На нашу думку, для покращення результатів навчального (навчально-виховного, навчально-наукового) процесу потрібно провести ряд тренінгів із розвитку виокремлених нами психологічних особливостей. Ці заняття могли б допомогти студентам опанувати себе, позбавитись від великої кількості негативних і деструктивних емоцій і більш спокійно та зважено відноситись до оточуючого світу загалом і своїх проблем зокрема.

2.3. Рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів

Вплив психологічної роботи з особистісною безпорадністю буде більш ефективним за дотримання наступних принципів їх проведення [7]:

✓ Довіра та співпраця. Щирість у спілкуванні. Група – це те місце, де можна розповісти про те, що хлопців справді хвилює та цікавить, обговорювати такі проблеми, які до моменту участі у групі з якихось причин не обговорювалися.

✓ Активність та самостійність. Учасники залучаються до спеціально розроблених дій. Інтенсивне включення до групового процесу з метою активного залучення роботу.

✓ Вибір і постановка завдань самовиховання повинні переживатися студентами як власні бажання і дії, що здійснюються за допомогою викладача. Власні вибір і рішення є гарантією того, що студент їм слідуватиме і не відмовиться при перших же труднощах. Обов'язкова участь у роботі групи

протягом усього часу, оскільки думки і почуття учасників дуже значущі;

✓ Дослідна творча позиція. Особисті ресурси, можливості та особливості;

✓ Діалогічність. Продуктивна виховна робота викладачів зі студентами можлива лише в ситуації діалогу. Діалог – це форма спілкування, коли це сприймається як рівні співрозмовники з правом на власну позицію, на свою систему цінностей, індивідуальний спосіб сприйняття світу. Діалогічність передбачає розмову не про людину, а з людиною. Звернення до людини безпосередньо. Це таке спілкування з урахуванням уникнення оціночних суджень, у якому враховуються інтереси інших учасників, і навіть їх почуття, емоції, переживання. Обмеження групової дискусії подіями, що відбуваються «тут і тепер», тобто у цій групі і переважно зараз. Діалог неможливий без взаємного ухвалення. Реалізація цього принципу створює у групі атмосферу безпеки, відкритості, довіри;

✓ Об'єктивація (усвідомлення) поведінки. У процесі занять поведінка учасників перекладається з імпульсного на об'єктивований рівень. Універсальним засобом об'єктивації поведінки є зворотній зв'язок;

✓ Емоційність. Бажано проводити заняття у спеціально оформленому приміщенні, де багато кімнатних рослин, складені композиції з рослин, стіни прикрашають картини...

Наводимо приклад можливих занять.

Заняття 1. Безпорадність як наслідок неадекватної оцінки власних емоційних станів та настрою.

1. Вступ. Привітання, повідомлення теми зустрічі, при потребі «ранкова рефлексія», визначення готовності до роботи.

Заняття 3. Мої цілі як цінності

– Ми живемо, щоб залишити слід (Р. Гамзатов)

– Тому, хто не знає, куди плисти, ніколи не буде попутного вітру (Сенека).

Зміст заняття *Усвідомлення цілей, що навчаються людині, що дають*

людині сенс життя. Розуміння різниці між матеріальними та нематеріальними цілями. Усвідомлення власних цілей та прагнень. Мотив - спонукання до діяльності, пов'язаний із задоволенням певної потреби. Ціль-мотивація як прояв потреб особистості. Усвідомлення студентами того, що є для них найзначнішим у житті, які стосунки вони хочуть встановити з іншими людьми, навколишнім світом.

Розвиток уміння планувати позитивний образ свого майбутнього. – буду», «Хочу» і «Треба»), «Що було головним у житті», «Ноутбук». Примітка: ноутбук може бути кілька сторінок блокнота, кожен аркуш якого поділено на дві частини. Перша графа буде ширша, її можна назвати: «Мої цілі та завдання». Другу можна назвати: «Мої кроки для досягнення цілей». У першій графі пишуться основні цілі. Тут же записуються завдання, що ведуть до досягнення цілей. У другій графі значками «+» та «-» відзначаються успіхи чи невдачі у досягненні поставлених завдань. Після кожного заняття необхідно заглядати в цей ноутбук аналізувати свої досягнення і невдачі. (Н.Заболоцький)

Заняття 4. Зміст заняття. Час як філософська категорія: одна з основних форм існування матерії, що нескінченно розвивається. Розвиток уявлень про час. Що таке «час» у виставі студентів. Почуття часу. Резерви економії часу. Правильне визначення часу є інтуїтивним. Здатність контролювати свій час, витрачений на сон –неспанья, навчання, відпочинок. Режим дня. Аналіз проведеного часу. Розвиток здатності структурувати свій час. Методики «Ваше уявлення про час» (варіант: «Почуття часу»), «Мета і справи», «Сходи прогресу», «Стріла життя».

Інструкція з ведення щоденника: привчіть себе до систематичного аналізу проведеної години, дня, тижня, місяця, року, відрізка життя. Фіксуйте це в щоденнику - поступово з'явиться потреба не витрачати час даремно.

Заняття 5. *Я і здоров'я як цінність.*

– Людина, допомагай собі сама! (Л.Бетховен)

– Щастя - як здоров'я: коли його не помічаєш, значить, воно є (І. С.

Тургенєв)

– Всі здорові люди люблять життя (Г. Гейне)

– Дане мені тіло. Що мені робити з ним, таким коханим і таким своїм?

(О.Мандельштам).

Зміст заняття. *Формування цінності здорового способу життя.* Здоров'я як необхідна база для досягнення життєвих цілей: вступ до коледжу, університету; успішного навчання та професійної кар'єри; створення сім'ї народження здорових дітей Усвідомлення залежності здоров'я від способу життя та шкідливих звичок. Залежність гарної зовнішності стану здоров'я. Складання карти здоров'я (за допомогою батьків). Тривалі та короткочасні психічні стани. Стреси, втома. Вивчення свого стану з погляду втоми. Уміння регулювати свій психічний стан, керувати почуттями. Формування способів пізнання себе. Вивчення рівня суб'єктивного контролю. Усвідомлення себе особистістю, що відповідає за себе та свої вчинки. Вибір завдань самовиховання. Методики «Карта здоров'я», «Рекомендації собі», «Що я знаю і чого я не знаю», «Затискач», «Прощання зі страхами». Ведення щоденника. Інструкція до заповнення щоденника: «Відкрийте «Щоденник». Уточніть свої цілі та завдання. Напишіть нові, якщо вони з'явилися. Сподіваємося, що у кожного з вас виникла потреба дбайливо ставитись до свого здоров'я. Зі всього сказаного сьогодні, почутого, із записаного спробуйте сформулювати головні цілі для збереження здоров'я. Відзначте, які кроки Ви зробили для досягнення поставлених раніше цілей».

Заняття 6. *Про цінності розуму та освіти.*

– Людина створена, щоб думати... (Блез Паскаль) (М.Монтень)

– Думаю, отже, існую (Декарт)

– Наука - благодійниця людства (П. Бертоло)

Зміст заняття *Формування цінності «пізнання».* Розум як узагальнена характеристика пізнавальних можливостей людини. Індивідуально-психологічна характеристика розумових здібностей людини. Пошук внутрішніх ресурсів. Вироблення вміння пошуку зовнішніх ресурсів. Розвиток

уміння планувати позитивний образ свого майбутнього. Розвиток своїх інтелектуальних можливостей та досягнення висот в інтелектуально-пізнавальній сфері. Методики «Я в школі», «Позитивне мислення», «Розумні слова», «Я сам». Гра «На пні в лісі» (Metisquiquedues). Методика «Ноутбук». Інструкція для учасників: «Відкрийте ноутбук. Подивіться, яку мету Ви поставили перед собою минулого разу. Чи хочете Ви її якось змінити? Або поки все залишається як і раніше? »

Заняття 7. Творчість як цінність. В кожній людині сонце, тільки дайте їй світити (Сократ).

Здатність творчості є великий дар природи; акт творчості, що в душі творить, є велике таїнство; хвилина творчості є хвилина великого священнодійства (В. Г. Белінський)

– Творчість – особливий вид діяльності, вона в собі несе задоволення (С. Моем).

– Одне тільки і є щастя творити. Живе лише той, хто творить... Всі радості життя - радості творчі (Р. Роллан).

– Я б назвав творчість самою суттю життя у світі знань і краси. Творчість - це діяльність, в якій розкривається духовний світ особистості, це своєрідний магніт, який притягує людину до людини »(В. А. Сухомлинський).

Зміст заняття Творчість як основа творення індивідуальності. Створення авторського ставлення людини до власного життя, до свого соціального та природного оточення. Творча активність особистості як умова становлення та прояви індивідуальності. Розвиток у колективі процесів колективної та індивідуальної життєтворчості. Як жити за своєю програмою. Методики «Чарівна подушка», «Мій запас міцності», «Дотягнися до зірок», «Рецепт щастя». Гра "Спостерігач".

Заняття 8. Професія – цінність.

– Праця позбавляє нас трьох великих зол: нудьги, пороку і потреби (Ф.Вольтер).

– Праця завжди була і залишиться основою людського життя і культури

(А.С.Макаренко).

- Не за свою справу не берись, а за своїм не лілуйся (народна мудрість).
- Золото пізнається у вогні, а людина – у праці (народна мудрість).

Зміст заняття Праця як засіб самовираження та самоствердження особистості. Професія як вид діяльності, пов'язаний із певною галуззю суспільного виробництва. Знайомство з основними типами, класами та групами професій. Визначення студентами пріоритетного типу майбутньої професії, схильності до типу професії. Професія та професіограма. Розвиток уміння планувати позитивний образ свого майбутнього.

Методики «Прибульці», «Пастки-капканчики», «Моя майбутня професія і навколишній світ».

– Берися за те, до чого ти народжений, якщо хочеш, щоб у справах успішний був кінець (І.Крилов).

Зміст заняття Пошук ресурсів, необхідних для досягнення кар'єри. Формування вміння ідентифікувати соціальні ролі. Соціальна роль як соціально схвалена і очікувана від людини в певних обставинах поведінка, з її певними характеристиками, що диктуються конкретними обставинами. Зіставлення себе з іншими; самоаналіз; оцінка навколишніх явищ та самооцінка. Вивчення студентами своєї готовності до несподіваних змін у житті, до активних дій. Усвідомлення необхідності вміти планувати свій час та свої дії. Як навчитися планувати? Пред'явлення вимог до самого себе: управління починається з себе. Методики «Я сам», «Мить подяки», «Соціальні ролі», «Кіно». Тренінгова вправа «Хочу – можу – буду». Рольова гра «Перебільшення або повна зміна поведінки». Притча «Людина». Примітка: притча «Людина» (І. В. Вірш).

У чоловіка були робота, будинок, сім'я. Як у всіх. Часом він відпочивав: дивився телевізор, ходив у гості, відвідував громадські заходи та розважався. Загалом, як усі. Іноді йому бувало сумно, часом він дратувався, але це, звичайно, проходило, і він знову продовжував жити звичним життям: робота - будинок - робота - будинок - робота - будинок. Як всі. Але одного разу він

зупинився, підняв очі і побачив небо. Він придивився і помітив, що воно змінюється щохвилини, ніколи не буваючи однаковим. Він прислухався і почув спів птахів. Як гарно вони співали! Подивився на всі боки і помітив незвичайне багатство фарб, яке дарували світові квіти та дерева. Поруч грали та сміялися діти. Їхні дзвінкі голоси наче говорили: ми вміємо жити! І він зробив те, чого не робив ніколи. Він взяв аркуш паперу і відобразив на ньому свої почуття, народжені раптово.

Заняття 9. Успіх – цінність

– Для успіху в житті вміння спілкуватися з людьми набагато важливіше володіння талантом (Д.Леббок).

– Прагнення до своєї значущості є однією з головних рис, що відрізняють людину від тварини (Д.Д. Карнегі).

– Наше самовідчуття в цьому світі залежить виключно від того, ким ми маємо намір стати і що ми маємо намір зробити (У.Джеймс).

Зміст заняття Статус та соціальні претензії. Здоров'я – основа успіху. Ситуація успіху для «себе коханого» і як її створити. Алгоритм створення ситуації успіху: вибір мети, визначення своїх сильних і слабких сторін, встановлення на готовність успішно діяти, визначення шляху найкращого виходу із ситуації, контроль за ситуацією. Самооцінка як регулятор поведінки. Її зв'язок із рівнем домагань. Вивчення власної самооцінки. Формування адекватної самооцінки, встановлення гармонійних відносин між бажаннями та можливостями.

Методики «Гнучкість», «Хочу» та «Треба», «Ресурси для досягнення» (варіант: «Минулі успіхи»). Групова справа «Пропоную – вибираю». Тест «Провідна півкуля». Вправа на самоприйняття і гармонізацію ставлення до себе з використанням методу психодрами (за В.Г.Мараловим).

– Є тільки мить між минулим і майбутнім, саме вона називається життя (з пісні).

– Зміст життя – саме життя, щастя відчувати, що Ви живете (Л. Толстой).

Зміст заняття Усвідомлення цінності «життя». Усвідомлення власних цінностей. Дослідження психологами рівня щастя різних соціальних категорій людей. Рівень задоволеності життям. Розвиток адаптивних здібностей. Усвідомлення власних страхів. Життєві плани. Сутність самовизначення як самостійного усвідомленого знаходження смислів і цілей всіх сторін своєї життєдіяльності в конкретній обстановці та входження людини в самостійне життя на основі власного волевиявлення». Гра «Калоші щастя».

«Щоденник самовиховання». Інструкція: «Загляньте в щоденник. Чи вже змінилося щось у ваших планах з часу останнього заповнення? Якщо зміни відбулися, то це не страшно. У кожного з Вас після занять виникають нові бажання та мотиви. Уточнюйте свої завдання. Запишіть їх у щоденник».

Акцент різних типах жестів, таких як:

- жести-ілюстратори – жести-повідомлення: вказівники (вказівним пальцем пацієнт вказує місце, де він відчуває біль);
- жести-піктографи, тобто образні картини зображення, часто виступають як важливе діагностичне доповнення;
- жести-кінетографи – рухи тілом краще за слово описують ті вимушені рухи, як повинен робити пацієнт, щоб зменшити свої страждання; а також жести-біти (жести-відмашки)
- жести-ідеографи - своєрідні рухи руками, що сполучають уявні предмети тощо.

4. Групова рефлексія за результатами заняття.

Висновок до розділу 2

У другому розділі представлено емпіричне рівня особистісної безпорадності студентів та сформовано рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів.

Емпіричне дослідження проводилося для двох груп студентів. До першої групи увійшло 45 осіб із яскраво вираженими ознаками особистісної безпорадності. Друга група містила 50 осіб була полярною до Групи 1, тобто була сформована із студентів з відсутністю зазначених ознак. Було проведене тестування після якого нами порівнювались отримані результати для обох груп.

Вивчення теоретичних матеріалів показало, що найбільш часто для опису особистісної безпорадності використовується чотирифакторна модель структура, запропонована Д.А. Цирінг, яка включає в себе вольову, емоційну, когнітивну і мотиваційну складові. Відповідно до визначених складових було підібрано методики і визначено 29 шкал, за якими і відбувалась оцінка особистісної безпорадності студентів.

Відповідно, було підібрано психодіагностичні методики, а саме метод опитування: «Вольові якості особистості» (ВЯО) (М.В. Чумаков); «Емоційний інтелект» Д. Люсіна; «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної; «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс); методи математичної обробки: критерій.

Для визначення статистичної значущості отриманих результатів, попарно були проаналізовані вибірки для всіх факторів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Таким чином, між групами студентів із низькою і високою особистою безпорадністю спостерігається ряд суттєвих відмінностей за 6 психологічними характеристиками. Якщо проранжувати відмінності за величиною отриманих значень, отримаємо, що найбільш суттєві прояви спостерігаються для атрибутивного стилю поведінки - 23,26% проти 30,02%, що складає 6,76%. Така відмінність говорить про суттєву різницю в песимістичності настроїв.

Студенти з Групи 2 мають більш оптимістичні погляди на навчання, на особисте життя, на майбутнє працевлаштування тощо.

Другу позицію займає цілеспрямованість (51,67% проти 57,77%). Студенти другої групи, за використаною методикою, мають на 6,10% цілеспрямованість вищу. Це говорить про те, що вони більш чітко уявляють мету свого навчання і готові докладати суттєво більше зусиль до її досягнення, ніж студенти першої групи.

На третьому місці опинилась ініціативність – 49,69% проти 53,87%, що склало різницю в 4,18%. Цей показник означає, що в Групі 2 більш яскраво виражені здатності особистості, що відповідають за прагнення до самостійних суспільних починань, активності, підприємливості. Також друга група показала, що вона є більш вмотивованою на досягнення успіху в навчанні. Різниця склала 4,06% (47,22% для першої групи, проти 51,28%). Зрозуміло, що такий стан речей впливає як на успішність другої групи, так і на виховний процес. Студенти другої групи більш активно беруть участь у масових заходах, гуртках тощо. Також значими виявились відмінності в витримці – 3,78%, самостійності – 3,68%.

Отже, ми виокремили наступні психологічні особливості особистісної безпорадності студентської молоді: занижена ініціативність; залежність від інших; недостатність витримки; відсутність цілеспрямованості; переважання песимістичного мислення; слабка вмотивованість на успіх.

Особистісна безпорадність це психічне утворення, що складається з тих же компонентів за змістом, які визначають виникнення ситуативної безпорадності, але із тією відмінністю, що в їх основі лежать стійкі особистісні стильові особливості атрибуції, оцінювання і спонукання. Іншими словами, особистісна безпорадність носить усталений характер і її факторами: вольовий, мотиваційний та когнітивний є достатньо суттєвим, щоб стверджувати, що експеримент пройшов успішно. За результатами емпіричного дослідження було розроблено рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності можемо зробити такі висновки:

1. У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення особистісної безпорадності у психології. Проведено теоретичний аналіз літератури поняття «безпорадність» та «особистісна безпорадність».

Теоретично з'ясовано, що особистісна безпорадність проявляється в різних сферах життєдіяльності суб'єкта і пов'язана з низьким рівнем успішності діяльності (Є. В. Веденєєва, Є. В. Забеліна), труднощами в соціальній взаємодії (Є. В. Забеліна), схильністю до пасивної поведінки (Д. А. Цирінг).

У зарубіжній психології проблема безпорадності торкалася різних психологічних теорій. Так, у психоаналізі безпорадність сприймається як результат раннього психотравматичного досвіду, як наслідок порушення сімейних взаємин (А. Адлер, З. Фрейд, З. Фрайберг); в екзистенційній психології безпорадність пов'язується з нездатністю прийняття відповідальності, прийняття важкої життєвої ситуації, труднощами усвідомлення сенсу життя (Р. Мей, У. Франкл, Л. Бісвангер); з погляду гуманістичного спрямування, переживання безпорадності пов'язане із суттєвими розбіжностями в самооцінці між реальним та ідеальним образом «Я», конфліктом індивідуальних потреб, які переживає суб'єкт, з вимогами та очікуваннями, які накладає на нього суспільство (Е. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу). Самостійність, навпаки, характеризується успішною діяльністю та спілкуванням, активністю поведінки (Д. А. Цирінг, Ю. В. Яковлева). У цьому контексті особливий інтерес набуває питання регулювання поведінки суб'єкта.

Симптомокомплекс особистісної безпорадності включає в себе наступні специфічні особливості вольової сфери: безініціативність, нерішучість, низьку сформованість таких якостей особистості, як організованість, наполегливість, витримка, монотонно-стійкість. Дані особи швидко здаються в складній

ситуації, відмовляються від вирішення завдання.

Мотиваційний компонент особистісної безпорадності характеризується екстернальним локусом контролю, мотивацією уникнення невдач, низькою самооцінкою, низьким рівнем домагань, страхом відкидання.

Емоційний компонент особистісної безпорадності характеризується замкнутістю, байдужістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, ранимою, низьким самоконтролем, збудливістю, тривогою, депресивністю.

Когнітивна складова включає в себе песимістичний атрибутивний стиль, ригідність мислення, а також низькі показники дивергентного мислення, тобто низький рівень креативності. Песимістичний атрибутивний стиль відіграє найважливішу роль у формуванні безпорадності.

2. Вивчення теоретичних матеріалів показало, що найбільш часто для опису особистісної безпорадності використовується чотирифакторна модель структура, запропонована Д.А. Цирінг, яка включає в себе вольову, емоційну, когнітивну і мотиваційну складові. Наукові результати оцінювання поведінки самостійних студентів, як протезного від особистісної безпорадності, свідчать, що основною особливістю самостійних студентів, яка виявляється у різних ситуаціях їх життя, є активність та творчий підхід до вирішення поставлених завдань, прагнення до лідерства, домінування, комунікабельність, впевненість та наполегливість у досягненні поставленої мети. Для адаптивних осіб характерна опора на "зовнішню стимуляцію", на зовнішні умови та вимоги, особливості їх активності визначаються специфікою ситуації, в якій вони знаходяться.

На нашу думку, для покращення результатів навчального (навчально-виховного, навчально-наукового) процесу потрібно провести ряд тренінгів із розвитку виокремлених нами психологічних особливостей. Ці заняття могли б допомогти студентам опанувати себе, позбавитись від великої кількості негативних і деструктивних емоцій і більш спокійно та зважено відноситись до оточуючого світу загалом і своїх проблем зокрема.

3. Відповідно до визначених складових було підібрано методики і визначено 29 шкал, за якими і відбувалась оцінка особистісної безпорадності студентів. Відповідно, було підібрано психодіагностичні методики, а саме метод опитування: «Вольові якості особистості» (ВЯО) (М.В. Чумаков); «Емоційний інтелект» Д. Люсіна; «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної; «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс); методи математичної обробки: критерій.

Для визначення статистичної значущості отриманих результатів, попарно були проаналізовані вибірки для всіх факторів за допомогою t-критерію Стьюдента. Особистісна безпорадність це психічне утворення, що складається з тих же компонентів за змістом, які визначають виникнення ситуативної безпорадності, але із тією відмінністю, що в їх основі лежать стійкі особистісні стильові особливості атрибуції, оцінювання і спонукання. Іншими словами, особистісна безпорадність носить усталений характер і її факторами: вольовий, мотиваційний та когнітивний, емоційний є достатньо суттєвим, щоб стверджувати, що дослідження пройшло успішно. Для всіх чотирьох факторів відмінності між їх величинами статистично не значущі, а отже і контрольна і експериментальна група відповідають вимогам валідності. Величина когнітивного і мотиваційного факторів досить низька (менша за 50%) це означає, що саме цим факторам необхідно приділити особливу увагу.

4. До психологічних особливостей особистісної безпорадності студентської молоді відносяться: занижена ініціативність; залежність від інших; недостатність витримки; відсутність цілеспрямованості; переважання песимістичного мислення; слабка вмотивованість на успіх.

За результатами емпіричного дослідження було розроблено рекомендації з психологічного подолання особистісної безпорадності студентів, які включають:

- стимулювання студентів до самоаналізу та позитивної оцінки своїх якостей;
- необхідність вселяти віру у свої сили;

- забезпечення підтримки їх починань, заохочення ініціативності;
- використання емоційно-позитивного стилю спілкування зі студентами.

Таким чином, дослідження проведено, завдання виконані, мета досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения // Психологический журнал. 1999. -Т. 20. 35. -С. 5-14.
2. Александров Ю.И., Дружинин В.Н. Теорія функціональних систем в психології // Психологічний журнал. 1998. Т. 19, № 6. С. 4-19.
3. Анохін П.К. Нариси з фізіології функціональних систем. М.: Медицина, 1975. 448 с.
4. Балл Г.О. Психолого-педагогічні засади гуманізації освіти / Г.О. Балл // Освіта і управління.- 1997. - № 2. – С. 21-35.
5. Балл Г.О. Сучасний гуманізм і освіта: соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти / Г.О. Балл.– Рівне, 2003. – 61 с.
6. Батурич Н.А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности / Н.А. Батурич, И.В. Выбойщик // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология : сб. науч. тр. / под ред. Н.А. Батурич. - Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2000. - Т. 2.-С. 116-127.
7. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
8. Богіано А.К. Деадаптивні моделі особистості у студентів: роль вчителів / А.К. Богіано // Журнал соціальних питань. - 1991. - V. 47 (4). - С. 35-51
9. Вайзер Г.А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека. / Психологический журнал, 1998, -№ 5. - С. 3-14.
10. Варга А.Я., Драбкіна Т.С. Системна сімейна психотерапія. Короткий лекційний курс. СПб. : Йдетсья, 2001. 144 с.
11. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій / М.М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології, 2009. – т. XI, ч. 7. – С. 95-106.
12. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.

13. Демчук О. Вивчення деяких індивідуальних особливостей формування стану "вивченої беспорядності" школярів підліткового віку / О. Демчук // Успішність особистості : потенціал та обмеження : Тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції (К., 18 березня 2010р.) / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 76-77.
14. Капустіна Н.Г. Емоційне світовідчуття як категорія психології / Н.Г. Капустіна // Теоретико-методологічні та психологічні основи корекційно-розвиваючої роботи психологів: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. : в 3-х ч. - Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2006. - Ч. 1. - С. 26-38.
15. Ключко В.Є. Самоорганізація в психологічних системах: проблеми становлення ментального простору особистості / В.Є. Ключко. - Томськ: ТГУ, 2005. - 92 с.
16. Колісник О.П. Духовний саморозвиток української нації: монографія / О.П. Колісник. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 312 с.
17. Кон, І.С. Статеві відмінності і диференціація соціальних ролей / І.С. Кон // Співвідношення біологічного і соціального. - М., 1975.-С. 763-767.
18. Корнілова Т.В. Методологічні основи психології / Т.В. Корнілова, С.Д. Смирнов. - СПб. : Питер, 2006. - 320 с: Лазарус, Р. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження / Р. Лазарус // Емоційний стрес. - М., 1970. - С. 178-208.
19. Коростельов, І.С. Пошукова активність і проблема навчання і виховання / А.К. Коростельов, В.С. Ротенберг // Питання психології. - 1988. - № 6. - С. 60-71.
20. Леонтьєв Д.А. Психологія сенсу: природа, будова і динаміка смислової реальності / Д.А. Леонтьєв. - 3-е вид., Доп. - М. : Сенс, 2007. - 511 с.
21. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте/Д.В.Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / [под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова]. –М.: Институт психологии РАН, 2004. –С.29–36.

22. Максименко С.Д. Психологічні засади взаємозв'язку професійного навчання і розвитку особистості майбутнього фахівця / С.Д. Максименко // Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: [Монографія] / АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 2003. – С. 691–811.
23. Музика О.Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей / О.Л. Музика, І.С. Загорська. – Житомир, 2017. – 168 с.
24. Пасічник І.Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. Монографія. Видання 2-ге, перероблене та доповнене / І.Д. Пасічник. – Острог, 2004. – 284 с.
25. Рибалка В. В. Особистість у практичній психології // Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – Київ: Либідь, 1999. – С. 78 – 111.
26. Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Рибалка Валентин Васильович. – К., 1998. – 465 с.
27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2007. – 713 с.
28. Рудина Л.М. Тест на оптимізм: метод определения атрибутивных стилей / Л.М.Рудина; под ред. В.М.Русалова. М.: Наука, 2012. 24 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/10126/3/Posibnik1.pdf>
29. Селігман М. Як навчитися оптимізму: поради на кожен день / пер. з англ. М.: Вече, 1997.
30. Селігман, Безпорадність: депресії, розвиток і смерть / М. Є. П. Селігман. - Сан-Франциско: 1975 - 250 с.
31. Сергієнко О.О. Суб'єктна регуляція впораття поведінки // впораття поведінки: Сучасний стан та перспективи / під ред. А.Л. Журавльова, Т.Л. Крюкової, Е.А. Сергієнко. М.: Інститут психології РАН, 2008. С. 67-83.
32. Слісарчук Л.В. – Корекційно-розвивальні заняття. Зміни себе сам. -2016, 46с. http://nvkradoschivka.ucoz.ua/zmini_sebe_sam.pdf

33. Словник української мови в 11 т. / Ред. колег. І.К. Білодід та ін. – Київ: «Наукова думка», 1974. – Т. V. – 840 с.
34. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении / В.А. Татенко. – К.: Вид. центр „Просвіта», 1996. – 404 с.
35. 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. – 360 с., С. 316-357.
36. Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій): навч. посібник [Карамушка Л.М., Федосова Г.Л., Бондарчук О.І. та ін.] / за ред. Л.М.Карамушки. –К.: Науковий світ, 2008. 230 с.
37. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина / Тетяна Титаренко. – К.: Главник, 2017. – 176 с. (Серія —Психол. інструментарій)).
38. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 144 с. (Серія —Психол. інструментарій)).
39. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
40. Титкова Л.С. Математические методы в психологии: Учебное пособие. - Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2020. - 140 с.
41. Ушакова І.В. Психологічні особливості емоційної сфери інтелектуально обдарованої особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук :
42. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність: в 2-х т. / Х. Хекхаузен; пер з нім. ; під ред. Б.М. Величковського. - М.: Педагогіка, 1986. - Т. 2. - 392 с.
43. Цимбал Є.І., Сафонова Т.Я. Жорстоке поводження з дітьми. Допомога дітям, постраждалим від жорстокого поводження, і їхнім батькам / під ред. Є.І. Цимбал, Т.Я. Сафонова. М.: ОЗОН, 2018. 121 с.
44. Цирінг Д.А. Психология личностной беспомощности: автореф. дисс. ... докторпсихол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология

200личности, история психологии» / Диана Александровна Циринг.–Томск, 2010.– 42 с.

45. Чаусова Т.В. Професійне становлення як складова життєвої позиції позиції майбутніх психологів / Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України, редкол. : О.Л.Ануфрієва (та ін.). – К. – Вип.1 (14), ч.2 : Психологія / голов. ред В.В.Олійник. – 2010. – С. 430-439.

46. Чумаков М.В. Диагностика волевых свойств личности / М.В. Чумаков // Вопр. психологии. 2006. № 1. С. 169–178.

47. Шиповская В.В. Взаимосвязь беспомощности и личностных свойств в старшем подростковом возрасте // Российский психологический журнал, 2008 Том 5. - № 2.

Таблиця критичних значень t-критерію Стьюдента¹

n	P - 0,01	P - 0,05	P - 0,1	P - 0,15	P - 0,2	P - 0,25	P - 0,3
1	63,6567412	12,7062047	6,3137515	4,1652998	3,0776835	2,4142136	1,9626105
2	9,9248432	4,3026527	2,9199856	2,2819306	1,8856181	1,6035675	1,3862066
3	5,8409093	3,1824463	2,3533634	1,9243197	1,6377444	1,4226253	1,2497781
4	4,6040949	2,7764451	2,1318468	1,7781922	1,5332063	1,3443976	1,1895669
5	4,0321430	2,5705818	2,0150484	1,6993626	1,4758840	1,3009490	1,1557673
6	3,7074280	2,4469119	1,9431803	1,6501732	1,4397557	1,2733493	1,1341569
7	3,4994833	2,3646243	1,8945786	1,6165917	1,4149239	1,2542787	1,1191591
8	3,3553873	2,3060041	1,8595480	1,5922214	1,3968153	1,2403183	1,1081454
9	3,2498355	2,2621572	1,8331129	1,5737358	1,3830287	1,2296592	1,0997162
10	3,1692727	2,2281389	1,8124611	1,5592359	1,3721836	1,2212554	1,0930581
11	3,1058065	2,2009852	1,7958848	1,5475598	1,3634303	1,2144602	1,0876664
12	3,0545396	2,1788128	1,7822876	1,5379565	1,3562173	1,2088525	1,0832114
13	3,0122758	2,1603687	1,7709334	1,5299196	1,3501713	1,2041462	1,0794687
14	2,9768427	2,1447867	1,7613101	1,5230951	1,3450304	1,2001403	1,0762802
15	2,9467129	2,1314495	1,7530504	1,5172280	1,3406056	1,1966893	1,0735314
16	2,9207816	2,1199053	1,7458837	1,5121302	1,3367572	1,1936854	1,0711372
17	2,8982305	2,1098156	1,7396067	1,5076598	1,3333794	1,1910471	1,0690331
18	2,8784405	2,1009220	1,7340636	1,5037077	1,3303909	1,1887115	1,0671695
19	2,8609346	2,0930241	1,7291328	1,5001888	1,3277282	1,1866293	1,0655074
20	2,8453397	2,0859634	1,7247182	1,4970355	1,3253407	1,1847614	1,0640158
21	2,8313596	2,0796138	1,7207429	1,4941938	1,3231879	1,1830764	1,0626697
22	2,8187561	2,0738731	1,7171444	1,4916196	1,3212367	1,1815487	1,0614488
23	2,8073357	2,0686576	1,7138715	1,4892769	1,3194602	1,1801572	1,0603365
24	2,7969395	2,0638986	1,7108821	1,4871358	1,3178359	1,1788845	1,0593189
25	2,7874358	2,0595386	1,7081408	1,4851713	1,3163451	1,1777160	1,0583844
26	2,7787145	2,0555294	1,7056179	1,4833625	1,3149719	1,1766394	1,0575232
27	2,7706830	2,0518305	1,7032884	1,4816916	1,3137029	1,1756443	1,0567270
28	2,7632625	2,0484071	1,7011309	1,4801434	1,3125268	1,1747218	1,0559887
29	2,7563859	2,0452296	1,6991270	1,4787048	1,3114336	1,1738642	1,0553022
30	2,7499957	2,0422725	1,6972609	1,4773647	1,3104150	1,1730649	1,0546623
31	2,7440419	2,0395134	1,6955188	1,4761131	1,3094635	1,1723181	1,0540644
32	2,7384815	2,0369333	1,6938887	1,4749418	1,3085728	1,1716189	1,0535045
33	2,7332766	2,0345153	1,6923603	1,4738431	1,3077371	1,1709628	1,0529790
34	2,7283944	2,0322445	1,6909243	1,4728105	1,3069516	1,1703459	1,0524849
35	2,7238056	2,0301079	1,6895725	1,4718382	1,3062118	1,1697649	1,0520194
36	2,7194846	2,0280940	1,6882977	1,4709212	1,3055139	1,1692167	1,0515802
37	2,7154087	2,0261925	1,6870936	1,4700547	1,3048544	1,1686986	1,0511651
38	2,7115576	2,0243942	1,6859545	1,4692348	1,3042302	1,1682082	1,0507721
39	2,7079132	2,0226909	1,6848751	1,4684578	1,3036386	1,1677433	1,0503995
40	2,7044593	2,0210754	1,6838510	1,4677204	1,3030771	1,1673020	1,0500458
41	2,7011813	2,0195410	1,6828780	1,4670197	1,3025434	1,1668826	1,0497095
42	2,6980662	2,0180817	1,6819524	1,4663529	1,3020355	1,1664834	1,0493895
43	2,6951021	2,0166922	1,6810707	1,4657177	1,3015516	1,1661030	1,0490846
44	2,6922783	2,0153676	1,6802300	1,4651119	1,3010901	1,1657402	1,0487936
45	2,6895850	2,0141034	1,6794274	1,4645335	1,3006493	1,1653936	1,0485158
46	2,6870135	2,0128956	1,6786604	1,4639807	1,3002280	1,1650624	1,0482501
47	2,6845556	2,0117405	1,6779267	1,4634518	1,2998249	1,1647454	1,0479959
48	2,6822040	2,0106348	1,6772242	1,4629453	1,2994389	1,1644418	1,0477524
49	2,6799520	2,0095752	1,6765509	1,4624598	1,2990688	1,1641507	1,0475190
50	2,6777933	2,0085591	1,6759050	1,4619940	1,2987137	1,1638714	1,0472949

¹ <http://old.exponenta.ru/educat/referat/XIkonkurs/student5/tabst-st.pdf>

n	P - 0,01	P - 0,05	P - 0,1	P - 0,15	P - 0,2	P - 0,25	P - 0,3
51	2,6757222	2,0075838	1,6752850	1,4615468	1,2983727	1,1636032	1,0470798
52	2,6737336	2,0066468	1,6746892	1,4611170	1,2980450	1,1633454	1,0468730
53	2,6718226	2,0057460	1,6741162	1,4607037	1,2977298	1,1630975	1,0466741
54	2,6699848	2,0048793	1,6735649	1,4603059	1,2974265	1,1628588	1,0464826
55	2,6682160	2,0040448	1,6730340	1,4599228	1,2971343	1,1626289	1,0462982
56	2,6665124	2,0032407	1,6725223	1,4595535	1,2968527	1,1624073	1,0461204
57	2,6648705	2,0024655	1,6720289	1,4591974	1,2965810	1,1621936	1,0459489
58	2,6632870	2,0017175	1,6715528	1,4588538	1,2963189	1,1619873	1,0457833
59	2,6617588	2,0009954	1,6710930	1,4585219	1,2960657	1,1617881	1,0456234
60	2,6602830	2,0002978	1,6706489	1,4582013	1,2958211	1,1615955	1,0454689
61	2,6588571	1,9996236	1,6702195	1,4578913	1,2955846	1,1614094	1,0453196
62	2,6574786	1,9989715	1,6698042	1,4575914	1,2953558	1,1612293	1,0451750
63	2,6561450	1,9983405	1,6694022	1,4573011	1,2951343	1,1610550	1,0450351
64	2,6548543	1,9977297	1,6690130	1,4570201	1,2949198	1,1608861	1,0448996
65	2,6536045	1,9971379	1,6686360	1,4567478	1,2947120	1,1607226	1,0447683
66	2,6523935	1,9965644	1,6682705	1,4564838	1,2945106	1,1605640	1,0446410
67	2,6512197	1,9960084	1,6679161	1,4562278	1,2943152	1,1604102	1,0445176
68	2,6500813	1,9954689	1,6675723	1,4559795	1,2941256	1,1602609	1,0443978
69	2,6489768	1,9949454	1,6672385	1,4557384	1,2939416	1,1601161	1,0442815
70	2,6479046	1,9944371	1,6669145	1,4555042	1,2937629	1,1599754	1,0441685
71	2,6468634	1,9939434	1,6665997	1,4552768	1,2935893	1,1598387	1,0440588
72	2,6458519	1,9934636	1,6662937	1,4550557	1,2934205	1,1597058	1,0439521
73	2,6448688	1,9929971	1,6659962	1,4548408	1,2932564	1,1595766	1,0438484
74	2,6439129	1,9925435	1,6657069	1,4546317	1,2930968	1,1594509	1,0437475
75	2,6429831	1,9921022	1,6654254	1,4544282	1,2929415	1,1593286	1,0436493
76	2,6420783	1,9916726	1,6651514	1,4542302	1,2927903	1,1592095	1,0435537
77	2,6411976	1,9912544	1,6648845	1,4540374	1,2926430	1,1590936	1,0434606
78	2,6403400	1,9908471	1,6646246	1,4538495	1,2924996	1,1589806	1,0433699
79	2,6395046	1,9904502	1,6643714	1,4536665	1,2923598	1,1588705	1,0432815
80	2,6386906	1,9900634	1,6641246	1,4534881	1,2922236	1,1587632	1,0431953
81	2,6378971	1,9896863	1,6638839	1,4533141	1,2920907	1,1586586	1,0431113
82	2,6371234	1,9893186	1,6636492	1,4531444	1,2919611	1,1585565	1,0430294
83	2,6363688	1,9889598	1,6634202	1,4529788	1,2918347	1,1584569	1,0429494
84	2,6356325	1,9886097	1,6631967	1,4528173	1,2917113	1,1583597	1,0428713
85	2,6349139	1,9882679	1,6629785	1,4526595	1,2915908	1,1582648	1,0427951
86	2,6342123	1,9879342	1,6627654	1,4525055	1,2914732	1,1581722	1,0427207
87	2,6335272	1,9876083	1,6625573	1,4523550	1,2913582	1,1580816	1,0426480
88	2,6328580	1,9872899	1,6623540	1,4522080	1,2912459	1,1579932	1,0425770
89	2,6322042	1,9869787	1,6621553	1,4520643	1,2911362	1,1579067	1,0425075
90	2,6315652	1,9866745	1,6619611	1,4519238	1,2910289	1,1578222	1,0424397
91	2,6309405	1,9863772	1,6617712	1,4517865	1,2909240	1,1577396	1,0423733
92	2,6303296	1,9860863	1,6615854	1,4516521	1,2908214	1,1576587	1,0423083
93	2,6297321	1,9858018	1,6614037	1,4515207	1,2907210	1,1575796	1,0422448
94	2,6291476	1,9855234	1,6612259	1,4513921	1,2906227	1,1575022	1,0421827
95	2,6285757	1,9852510	1,6610518	1,4512662	1,2905265	1,1574265	1,0421218
96	2,6280158	1,9849843	1,6608814	1,4511430	1,2904324	1,1573523	1,0420622
97	2,6274678	1,9847232	1,6607146	1,4510223	1,2903402	1,1572796	1,0420039
98	2,6269311	1,9844675	1,6605512	1,4509041	1,2902499	1,1572085	1,0419467
99	2,6264055	1,9842170	1,6603912	1,4507883	1,2901614	1,1571388	1,0418908
100	2,6258905	1,9839715	1,6602343	1,4506749	1,2900748	1,1570705	1,0418359