

Т. М. Дзюба

ПРОФЕСИОНАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНИХ ОРИЕНТАЦІЙ ПРОФЕСИОНАЛА

В статті проаналізована проблема професійного здоров'я людини. Визначено психологічне зміст і місце професійного здоров'я в системі ціннісних орієнтацій професіонала. Обґрунтовано сутність поняття «професійна аксіосфера особистості» як «цілісність» професійних цінностей, які формуються закономірно в умовах професійної середовища і мають різну особистісну значимість для становлення професіоналізму. Розглянуто ряд субцінностей в структурі професійного здоров'я спеціаліста.

Ключові слова: професійне здоров'я, професіоналізм, професійна компетентність, ціннісні орієнтації, професійна сфера особистості.

T. M. Dziuba

OCCUPATIONAL HEALTH IN SYSTEM OF PROFESSIONAL'S VALUE ORIENTATIONS

The article analyzes the problem of a person's occupational health, defines psychological content and the place of occupational health in the system of a professional's value orientations. At any professional activity an employee is demanded to be enduring, capable of working, emotionally stable, etc. That is why a specialist's ability to manage his own health (both physical and mental), to be psychologically ready for the realization of this ability (social health) is often regarded as a characteristic sign of professionalism. The essence of the concept of «professional axiosphere of personality» is justified as the complex of professional values, which are developed naturally in terms of professional environment and have different personal significance for the formation of professionalism. A number of subvalues in the structure of specialist's occupational health were considered. It was concluded that the scientific analysis of the phenomenon of "occupational health" is not limited to physiological and psychophysiological framework. Occupational health of a specialist is a complex phenomenon including new meanings in the structure of a person's career. Understanding the place of occupational health in the system of a professional's value orientations, its importance in the structure of personality's professional axiosphere, the development of healthy lifestyle in professional activity, determining its dependence on certain factors of professional environment is an important part of creating the culture of specialist's occupational health. The culture of occupational health manifests itself in the unity of motivational and value as well as emotional and volitional health-saving orientations, knowledge and skills of designing, maintaining and strengthening occupational health of a specialist that provides productive professional activity.

Keywords: occupational health, professionalism, professional competence, value orientations, professional sphere of a personality.

Подано до редакції 05.06.14

УДК: 37.013.77:159

Т. І. Дучимінська

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічного феномену особистісної безпорадності, її проявів на когнітивному, мотиваційному й емоційному рівнях та обґрунтовано негативний вплив безпорадності на результативність провідної діяльності індивіда. На основі аналізу існуючих підходів до корекції особистісної безпорадності й результатів її емпіричного вивчення розроблено та апробовано комплексну програму подолання особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів.

Ключові слова: *завчена безпорадність, особистісна безпорадність, успішність навчальної діяльності студентів, профілактика та подолання особистісної безпорадності.*

Феномен завченої (набутої, прищепленої) безпорадності активно вивчається зарубіжними психологами вже більше як півстоліття. 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 (алкого-

лізм, наркоманія, суїцид). Теоретичне узагальнення низки зарубіжних досліджень феномену завченої безпорадності засвідчило багатоаспектність цього психологічного поняття та специфіку його розуміння з позицій класичного оперантного біхевіоризму, когнітивно-біхевіорального й теоретико-атрибутивного підходів [10]. Найбільш розробленою і відомою є концеп-

пція особистісної безпорадності російської дослідниці Д. Цирінг [11], розвиток якої здійснено в низці досліджень інших авторів, які вивчали зв'язок безпорадності з комунікативною активністю [6], особливостями мотивації [2], самостійністю, провідною активністю індивіда [5] тощо. Водночас, у вітчизняній психології дослідження безпорадності є епізодичним, «згадуваним», або стосується лише окремих аспектів психічних проявів особистості [3; 4; 7; 9]. 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 профілактики та подолання особистісної безпорадності.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні психолого-педагогічних умов подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів.

У концепції особистісної безпорадності Д. Цирінг остання розглядається як стійке багатокомпонентне психологічне утворення особистісного рівня, що включає складові когнітивного (високі показники песимістичного атрибутивного стилю), мотиваційного (низький рівень домагань і мотивації досягнення) та емоційного (високі показники тривожності, невпевненості, пригніченості, втоми, занижена самооцінка) компонентів [11]. Теоретичне узагальнення низки досліджень свідчить про те, що прояви безпорадності як комплексної особистісної властивості спостерігаються у зниженні успішності та результативності діяльності особистості, і особливо яскраво – у провідній діяльності на кожному віковому етапі [1; 12].

Аналіз існуючих підходів до корекції безпорадності [1; 8; 11; 12] вказує на те, що всі вони включають в себе такі компоненти: когнітивний (заснований на усвідомленні негативних стратегій мотивації, сприйняття ситуації і подальшого реагування на неї); мотиваційно-поведінковий (формування нових, ефективних мотиваційних установок і стратегій поведінки); емоційний (позитивне афективне підкріплення). Водночас, кожен з підходів має і свою унікальну специфіку: теорія «відносної норми» в навчанні опирається на формування індивідуалізованого особистісного стандарту досягнень, теорія мотивації досягнення – на встановлення балансу між такими характеристиками особистості, як прагнення до успіху та уникання невдач. Модель атрибутивної терапії спрямована на вироблення оптимістичного стилю пояснень причин успіху і невдачі. Жоден з підходів не можна назвати універсальним, проте їх комплексне використання сприятиме досягненню стійких особистісних змін як на глибинному, оцінному рівні, так і у формуванні конструктивних поведінкових стратегій, спрямованих на подолання проявів особистісної безпорадності.

Виходячи із здійсненого теоретичного аналізу проблеми особистісної безпорадності, нами були ви-

ділені такі основні діагностичні критерії сформованої особистісної безпорадності студентів (песимістичний атрибутивний стиль, низька самооцінка емоційних станів, низька мотивація досягнення, низький рівень суб'єктивного контролю). Для реалізації завдань дослідження була сформована вибірка, яку склали 264 студенти 3-х курсів вищих навчальних закладів різних факультетів. За допомогою комплексу психодіагностичних методик та методів математичної статистики було виявлено групи студентів з різним рівнем вираженості особистісної безпорадності («безпорадні» (9,09%), «самостійні» (11,36%) і «змішана група» (79,54%), а також здійснено діагностику її проявів у навчальній діяльності студентів. За результатами кореляційного аналізу встановлено значну кількість взаємозв'язків між основними складовими когнітивного, мотиваційного та емоційного компонентів особистісної безпорадності студентів й показниками мотивації та успішності їх навчальної діяльності, які свідчать про те, що у студентів зі сформованою безпорадністю спостерігаються виражені негативні емоційні прояви, сукупність яких у поєднанні з песимістичним атрибутивним стилем, невротичними реакціями і певними поведінковими особливостями складає симптомокомплекс характеристик безпорадності як особистісного утворення, яке негативно впливає на результативність та успішність їх навчальної діяльності і потребує розробки програми її профілактики та подолання.

Розробка комплексної програми подолання особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів базувалась на врахуванні двох найголовніших чинників – внутрішніх ресурсів особистості студента з високим рівнем особистісної безпорадності й особливостей навчально-професійної діяльності студента у вищому навчальному закладі. Саме тому, метою програми було, по-перше, активізувати у студентів процеси самопізнання, саморозкриття, самоусвідомлення, самоаналізу, особистісного саморозвитку й саморегуляції як внутрішніх ресурсів подолання особистісної безпорадності; по-друге, створити у навчально-виховному середовищі ВНЗ систему психологічної підтримки, спрямовану на розвиток і підтримку конструктивних стратегій психологічного подолання у студентів з високим рівнем вираженості безпорадності.

Сформульована мета визначила два основні напрями реалізації програми подолання особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності. Перший напрям передбачав роботу зі студентами щодо розвитку оптимістичного атрибутивного стилю, адекватної самооцінки емоційних станів, високої мотивації досягнення та високого рівня суб'єктивного контролю, підвищення мотивації до особистісного та професійного самовдосконалення, самореалізації в майбутній професії тощо.

Другий напрям програми базувався на ролі навчально-виховного середовища загалом й науково-педагогічних працівників зокрема у подоланні особи-

стійкої безпорадності студентів у навчальній діяльності: підтримці позитивних результатів процесу психологічного подолання. Це зумовило необхідність розширення знань викладачів про особливості формування особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності; усвідомлення меж власного впливу на перебіг процесів психологічного подолання безпорадності студентами; визначення оптимальних форм взаємодії зі студентами з високим рівнем особистісної безпорадності тощо.

Реалізація програми здійснювалась у декілька етапів: на першому проводився методичний семінар з елементами тренінгу для викладачів, які працюють з «безпорадними» студентами, на другому – формувались групи студентів з високим рівнем вираженості безпорадності для організації та проведення психологічного тренінгу щодо її подолання.

Програма відкритого методичного семінару з елементами тренінгу для викладачів передбачала інформаційно-просвітницьку та профілактично-превентивну роботу з учасниками і реалізовувалась протягом чотирьох двохгодинних занять. До участі в роботі семінару були залучені викладачі, які найбільше працюють зі студентами з високим рівнем особистісної безпорадності. У процесі розробки програми методичного семінару ми орієнтувались на реалізацію таких завдань: розвиток у викладачів уявлення про педагогічну діяльність як рефлексивне керування діяльністю студента (формування у них позиції активного суб'єкта навчання для подолання стану особистісної безпорадності); формування алгоритму взаємодії викладача зі студентами на основі індивідуально-психологічного підходу з метою ефективної організації навчального процесу; визначення оптимальних засобів і напрямів корекції та профілактики деструктивних наслідків особистісної безпорадності у студентів зусиллями викладачів.

Програма методичного семінару поєднувала елементи основ педагогічної майстерності, психології, методики навчання. Призначення семінару специфічне: він покликаний був забезпечити розвиток тих знань та якостей (уваги, емпатії, рефлексії, здатності до саморегуляції, динамічного впливу), які дають змогу викладачеві вчасно та ефективно розв'язувати проблеми педагогічної взаємодії, особливо у ситуаціях прояву особистісної безпорадності студента. Методика проведення семінару була побудована так, щоб кожен учасник став активним перетворювачем власних вмінь та навичок. Під час методичного семінару ми використовували різноманітні методи роботи: міні-лекції (для ознайомлення з проблемою), групові дискусії (з метою констатації позиції викладачів щодо особистісної безпорадності студентів), тренінгові вправи (ділова гра, моделювання, імітація ситуацій для відпрацювання різних форм вербальної, невербальної взаємодії зі студентами) тощо. Загалом результативність методичного семінару з елементами тренінгу була високо оцінена учасниками, викладачі пого-

джувались з важливістю обраної тематики, змістовим наповненням занять, доцільністю вправ, що виконувались; стверджували доречність використання різноманітних форм роботи, що дає нам підстави стверджувати про необхідність та доцільність проведення такої форми роботи серед викладачів вищих навчальних закладів для створення психологічної підтримки подолання особистісної безпорадності й підвищення продуктивності навчальної діяльності студентів.

Теоретико-методологічною базою для розробки структури тренінгу подолання особистісної безпорадності стала авторська модель, що відображає психологічні особливості безпорадності студентів та основні засади корекційних і навчальних програм, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів студента (особистісних якостей, таких як: мотиваційні (формування мотивації досягнення та мотиву прагнення до успіху), емоційні (адекватна самооцінка власних емоційних станів та емоційна стійкість), вольові якості (наполегливість, цілеспрямованість тощо), оцінні (переважаючий тип атрибуції успіху та невдач) та ефективних стратегій поведінки тощо). Програма тренінгу подолання особистісної безпорадності була розроблена з урахуванням вимог індивідуально-психологічного та соціально-психологічного підходів до форм активного психологічного навчання та містила такі навчально-змістові модулі: оптимістичний атрибутивний стиль як засіб корекції особистісної безпорадності; емоційна стабільність як запорука подолання особистісної безпорадності; поведінкова активність особистості як детермінанта формування мотивації досягнення успіху.

При переході від однієї теми тренінгу до іншої та під час занять нами застосовувалися так звані організаційно-спрямовуючі форми роботи. Реалізація завдань та мети тренінгу здійснювалась завдяки використанню різноманітних інтерактивних технік та вправ: рольові ігри, самопрезентації, метод завершення речення, групові дискусії, робота в малих групах, метод «мозкового штурму», міні-лекції, виконання творчих завдань з їх подальшим представленням тощо. Для проведення формуального експерименту із числа студентів з діагностованими високими показниками особистісної безпорадності було відібрано експериментальну та контрольну групи, до яких увійшло по 12 студентів. В експериментальній групі робота мала системний та організований характер і базувалась на встановлених принципах тренінгової роботи для саморозвитку та самопізнання учасників. Студенти контрольної групи продовжували навчальний процес без залучення до роботи у формуальному експерименті.

Програма тренінгу містила: вступ, три навчальних модулі, змістове наповнення яких реалізовувалося у 9 заняттях та підведення підсумків тренінгу, узагальнення яких дало можливість учасникам структурувати набуті теоретичні та практичні знання з метою застосовування їх у власній поведінці під час навча-

льної діяльності у вищому навчальному закладі. Орієнтовна тривалість кожного з 9 занять складала 4 академічні години. Загальний обсяг тренінгу становить: вступ – 2 академічні години; основна частина – 32 академічні години; підведення підсумків тренінгу – 2 академічні години (загалом – 36 академічних годин). Відповідно до змісту кожного модуля та завдань конкретної теми визначався перелік вправ, методів та форм роботи. Варто зазначити, що структура кожного заняття містила три основні етапи. Перший з них – вступ або розминка – під час проведення першої зустрічі передбачала процедуру знайомства учасників, а під час наступних – активізувала кожного учасника тренінгу до роботи, сприяла створенню довірливої атмосфери спілкування. Наступний етап роботи – розкриття теми заняття та власне робота над проблемами, що озвучувались у вступі, з використанням організаційно-спрямовуючих та інтерактивних вправ та технік. Завершальним етапом кожного заняття було підведення підсумків і рефлексивний аналіз почуттів, вражень та результатів зустрічі.

Оцінка ефективності проведення психологічного тренінгу для студентів здійснювалась на основі отриманих якісних і кількісних показників. Якісними показниками змін у подоланні особистісної безпорадності й підвищенні успішності навчальної діяльності студентів стало усвідомлення студентами причин та

наслідків стану особистісної безпорадності; формування продуктивних стратегій поведінки на основі індивідуальних норм досягнення; конкретизація власного стилю пояснення причин успіху та невдач і його впливу на мотивацію досягнень; набуття навичок конструювання збалансованого рівня домагань; використання студентами отриманих під час тренінгу знань у стресових навчальних ситуаціях.

Кількісними показниками вважалися зміни в симптомокомплексі індивідуальних властивостей, що демонструють ступінь подолання особистісної безпорадності, зокрема, підвищення показників інтернальності, збільшення показників оптимістичного атрибутивного стилю, зменшення показників емоційної нестійкості, підвищення показників росту мотивації досягнення.

Для визначення загальної ефективності запропонованої комплексної програми подолання особистісної безпорадності були проведені повторні діагностичні зрізи в експериментальній та контрольній групах. Статистична значущість отриманих результатів контролювалась за допомогою кутового перетворення Фішера (критерій Φ) для незалежних вибірок на рівні $p \leq 0,05$. Результати узагальненого порівняльного аналізу представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка основних показників вираженості особистісної безпорадності студентів до та після експерименту

Основні діагностичні показники безпорадності/самостійності	Міра вираженості / сфера прояву	Контрольна група		Експериментальна група	
		1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Тип атрибутивного стилю	—	1,34	1,71	1,28	4,33*
Тип локусу контролю	—	3,07	3,78	3,9	5,21
Самооцінка емоційних станів	—	19,2	20,8	18,19	24,03*
Мотивація досягнення (на підставі оцінки рівня домагань)	оцінка ситуації	6,44	7,84	7,05	11,61*
	складність цілей	6,18	7,02	6,55	9,11*
	прогнозування наслідків	3,84	4,31	4,19	8,71
	інтерпретація результатів	5,1	5,4	5,17	9,02
Мотивація навчання у вищому навчальному закладі	здобуття знань	3,45	3,88	3,32	6,12*
	оволодіння професією	4,58	4,13	4,66	7,24
	отримання диплому	5,41	5,79	5,18	8,53*

Умовні позначення: значущі відмінності позначено *, * $p \leq 0,05$

Таким чином, основними результатами формувального експерименту, що здійснювався за допомогою впровадження комплексної програми, спрямованої на подолання особистісної безпорадності студентів, є:

– зміна атрибутивного стилю з песимістичного до оптимістичного (з показника 1,28 до 4,33 балів), що демонструє нам готовність учасників тренінгу до персоналізації позитивних подій, усвідомлення ними факту непостійності негативних подій та їх наслідків;

– збільшення осіб із переважаючими позитивними емоційними станами (спокій, припіднятість, впевненість) (із показника 18,19 до 24,03 балів). Подібні зміни засвідчують, що під час тренінгової роботи відбулися зміни і у емоційному компоненті стану особистісної безпорадності, що водночас детермінує позитивну оцінку подій і явищ навколишнього світу студентами та власного Я;

– зростання показників розвитку пізнавальних мотивів, мотивів змагання, самоповаги (з показника 7,05 до 11,61 балів);

– зростання показників мотивації діяльності, яка пов'язана із досягненням складних завдань (з 6,55 до 9,11 балів), що демонструє нам підвищену оцінку власного діяльнісного потенціалу учасниками тренінгу та їх готовність до постановки і досягнення складних цілей;

ЛІТЕРАТУРА

1. Батурич Н.А. Психологія успіха і невдачі / Н.А. Батурич. – Челябінськ: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.

2. Веденеєва Е.В. Мотиваційний компонент в структурі особистісної безпорадності на різних вікових етапах / Е.В. Веденеєва // Вестник Костромського державного університету імені Н.А. Некрасова. – 2008. – № 5. – С. 165-169.

3. Горбунова В.В. Феномен завченої безпорадності в навчальній діяльності студентів, що постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС / В.В. Горбунова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Серія №12. Психологічні науки: зб. наукових праць. (12 (37), 2006. – С 33-37.

4. Гошовський Я.О. Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискурс / Я.О. Гошовський // Психологія і суспільство, 2001. – С.85-95.

5. Давыдова Е.С., Взаимосвязь беспомощности и ведущей активности в структуре интегральной индивидуальности (на примере учебной активности младших школьников): автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 /

– зростання внутрішньої мотивації навчання, що детермінує активність студентів у процесі здобуття знань, отриманні професійних навичок, готовність до подолання труднощів під час навчання (показники збільшилися з 3,32 до 6,12 балів);

– збільшення зовнішньої мотивації навчання (мотив отримання диплому про вищу освіту) (з 5,18 до 8,53 балів).

Також, після повторної діагностики в експериментальній групі було виявлено тенденції до позитивних змін щодо інтерпретації причинно-наслідкових зв'язків між власною активністю та результатами діяльності і щодо мотивації оволодіння професією, які не є статистично-значущими, але їх зростання зафіксовано внаслідок якісного опрацювання отриманих даних та саморефлексії учасників тренінгової групи.

Отже, отримані дані підтверджують ефективність запропонованої комплексної програми подолання особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності, яка базувалась на поєднанні внутрішніх чинників (корекції симптомокомплексу безпорадності внаслідок змін у когнітивному, мотиваційному, емоційному та поведінковому компонентах особистісної безпорадності студентів) та чинників ситуації (створення оптимального навчально-виховного середовища з конструктивними стратегіями педагогічного впливу).

Давыдова Елена Сергеевна; Пермский государственный педагогический университет. – Пермь, 2010. – 24 с.

6. Забелина Е.В. Взаимосвязь беспомощности и коммуникативной активности в подростковом возрасте / Е. В. Забелина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Аспирантские тетради. – СПб., 2008. – № 32. – С.58-62.

7. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.

8. Зелигман М. Как научиться оптимизму: советы на каждый день / М. Зелигман; пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 432 с.

9. Колісник О.П. Духовний саморозвиток української нації: монографія / О.П. Колісник. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 312 с.

10. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер / Пер. А. Анистратенко, И. Знаешева. – СПб.: Ювента, 1999. – 317 с.

11. Циринг Д.А. Психологія особистісної безпорадності: исследование уровней субъектности. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 410 с.

REFERENCES

1. Baturin, N. A. (1999). *Psikhologiya uspekha i neudachi* [Psychology of success and failure]. Chelyabinsk: Publishing house YuUrGU [in Russian].

2. Vedeneieva, Ye. V. (2008). Motivatsionnyi komponent v strukture lichnostnoy bespomoshchnosti na raznykh vozrastnykh etapakh [Motivational component in the structure of

personal helplessness at different ages]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta imeni N.A. Nekrasova – Bulletin of Kostroma state university named after N. A. Nekrasov*, 5, 165-169 [in Russian].

3. Gorbunova, V. (2006). Fenomen zavchenoi bezporadnosti v navchalnii diialnosti studentiv, shcho postrazhdaly vid

naslidkiv avarii na ChAES [The phenomenon of memorized helplessness in training students affected by the consequences of the Chernobyl accident]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Psykholohichni nauky: zb. naukovykh prats – Proceedings of National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Psychological sciences: collection of scientific papers*, 12 (37), 33-37 [in Ukrainian].

4. Goshovskiy, Ya. O. (2001). Fenomenolohiia deprivatsii: systemnyi teoretyko-empyrychnyi dyskurs [Phenomenology of deprivation: systemic theoretical and empirical discourse]. *Psykholohiia i suspilstvo – Psychology and society*. (pp. 85-95) [in Ukrainian].

5. Davydova, Ye. S. (2010). Vzaimosvyaz bespomoshchnosti i vedushey aktivnosti v strukture integralnoy individualnosti (na primere uchebnoy aktivnosti mladshikh shkolnikov) [The interrelation between helplessness and leading activity in the structure of integral individuality (as exemplified in primary school pupils' learning activity)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Perm [in Russian].

6. Zabelina, Ye. V. (2008). Vzaimosvyaz bespomoshchnosti i kommunikativnoy aktivnosti v podrostkovom vozraste

[The interrelation between helplessness and communicative activity in adolescence]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A.I. Gertsena. Aspirantskie tetrad – Bulletin of Russian State Pedagogical University named after A.I. Gertsen. Postgraduate's notebook*, 32, 58-62. St. Petersburg [in Russian].

7. Zaniuk, S.S. (2002). *Psykholohiia motyvatsii [Psychology of motivation]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].

8. Zeligman, M. (1997). *Kak nauchitsya optimizmu: so-vety na kazhdy den [How to master optimism: advice for every day]*. Moscow: Veche [in Russian].

9. Kolisnyk, A. P. (2012). *Dukhovnyi samorozvytok ukrainiskoi natsii [Ukrainian nation's spiritual self-development]*. Lutsk [in Ukrainian].

10. Festinger, L. (1999). *Teoriya kognitivnogo dissonansa [Cognitive dissonance theory]*. (A. Anistratenko, I. Znaye-sheva, Trans.). St. Petersburg: Yuventa [in Russian].

11. Tsiring, D. A. (2010). *Psikhologiya lichnostnoy bespomoshchnosti: issledovanie urovney subyektivnosti [Psychology of personal helplessness: the study of the subjectness levels]*. Moscow: Izdatelskiy tsentr «Akademiya» [in Russian].

Т. И. Дучиминская

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

В статье осуществлен теоретический анализ психологического феномена личностной беспомощности, ее проявлений на когнитивном, мотивационном и эмоциональном уровнях и обоснованно негативное влияние беспомощности на результативность ведущей деятельности индивида. На основе анализа существующих подходов к коррекции личностной беспомощности и результатов ее эмпирического изучения разработана и апробирована комплексная программа преодоления личностной беспомощности в учебной деятельности студентов.

Ключевые слова: выученная беспомощность, личностная беспомощность, успешность учебной деятельности студентов, профилактика и преодоление личностной беспомощности.

T. I. Duchyminska

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR OVERCOMING PERSONAL HELPLESSNESS IN THE PROCESS OF STUDYING

The article presents the theoretical analysis of the psychological phenomenon of personal helplessness, its manifestations on cognitive, motivational and emotional levels and the negative impact of helplessness on the effectiveness of individual's leading activity is demonstrated. Based on the analysis of existing approaches to the correction of personal helplessness and results of its empirical study the comprehensive program for overcoming personal helplessness in studying has been developed and tested. The development of the comprehensive program for overcoming personal helplessness in studying was based on the consideration of the two main factors: the internal resources of a student with a high level of personal helplessness and peculiarities of a student's educational and professional activity at higher educational institution. That is why the aim of the program was, first, to activate students' processes of self-knowledge, self-revealization, self-awareness, self-examination, personal self-development and self-regulation as inner resources for overcoming personal helplessness; secondly, to establish the psychological support system, aimed at the development and support of constructive strategies of psychological overcoming students' helplessness in the educational environment in training and educational environment of higher educational institutions. The program was carried out in several stages: the first one included conducting the methodical seminar with training elements for teachers working with "helpless" students; at the second stage the groups of students with a high level of helplessness expression were formed for the organization and conducting psychological training for overcoming it. The data received proved the effectiveness of the offered comprehensive program for overcoming students' personal helplessness in studying.

Keywords: memorized helplessness, personal helplessness, successful training of students, prevention and overcoming personal helplessness.

Подано до редакції 13.06.14