

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЕЗПОРАДНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ДІАГНОСТИКА ТА МАТЕМАТИЧНА ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204582285>
<https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Duchiminska>

Кушпетюк Роман Вікторович,

аспірант кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0006-1361-9330>

У статті здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей психологічного феномена безпорадності особистості. Вивчення безпорадності розпочалося ще у середині минулого століття в зарубіжній психології, але сьогодні спостерігається зростання інтересу до цієї проблеми і серед українських науковців. Дослідження цього психологічного феномена є надзвичайно актуальним у сучасних реаліях, що характеризуються соціальною нестабільністю, зростанням рівня та тривалістю стресових впливів, пов'язаних з війною, що триває не один рік у нашій країні.

Психодіагностика безпорадності є складним процесом, оскільки остання визначається як багатокомпонентне інтегральне особистісне утворення, що має прояви на когнітивному, емоційному та мотиваційному рівнях. З метою виявлення її особливостей ми обрали низку методик для діагностики таких її складників: атрибутивного стилю, локусу контролю, самооцінки, рівня домагань, емоційного стану. Результати діагностики показали переважання середніх показників за всіма методиками. А також у значній кількості респондентів спостерігається високий рівень песимізму, низький рівень інтернальності; частина досліджуваних характеризується низьким рівнем мотивації досягнення успіху, а третина студентів відрізняється пасивністю та негативним емоційним станом. Це дає підстави стверджувати, що у таких студентів наявний високий рівень безпорадності.

Результати кореляційного аналізу засвідчили низку значущих зв'язків між досліджуваними показниками, зокрема: між показниками атрибутивного стилю та потребою у досягненні, активністю та настроєм; між загальним показником інтернальності і його окремими проявами та потребою у досягненні й активністю. Такі результати можуть свідчити про те, що особам з високими проявами показників безпорадності притаманний екстернальний локус контролю, пов'язаний з низькою потребою у досягненні, пасивною поведінкою та песимістичною атрибуцією.

Ключові слова: безпорадність, песимістичний атрибутивний стиль, інтернальний локус контролю, діагностика, кореляційний аналіз.

Duchyminska Tamara, Kushpetiuk Roman. Psychological features of personality disorder: diagnostics and mathematical processing of research results

The article presents a theoretical analysis and empirical study of the features of the psychological phenomenon of personality helplessness. The study of helplessness began in the middle of the last century in foreign psychology, but today there is a growing interest in this problem among Ukrainian scientists. The study of this psychological phenomenon is extremely relevant in modern realities, characterized by social instability, an increase in the level and duration

of stressful influences associated with the war, which has been going on for more than one year in our country.

Psychodiagnostics of helplessness is a complex process, since it is defined as a multi-component integral personality formation that has manifestations at the cognitive, emotional and motivational levels. In order to identify its features, we have chosen a number of methods for diagnosing its following components: attributive style, locus of control, self-esteem, level of claims, emotional state. The results of the diagnosis showed the predominance of average indicators according to all methods. Also, a significant number of respondents have a high level of pessimism, a low level of internality, some of the studied are characterized by a low level of motivation to achieve success, and a third of the students are characterized by passivity and a negative emotional state. Which gives grounds to assert that such students have a high level of helplessness.

The results of the correlation analysis showed a number of significant relationships between the studied indicators, in particular: between the indicators of the attributive style and the need for achievement, activity and mood; between the general indicator of internality and its individual manifestations and the need for achievement and activity. Such results may indicate that individuals with high manifestations of helplessness indicators are characterized by an external locus of control, which is associated with a low need for achievement and passive behavior and pessimistic attribution.

Key words: *helplessness, pessimistic attributive style, internal locus of control, diagnostics, correlation analysis.*

Постановка проблеми. У сучасному світі, що характеризується соціальною нестабільністю, зростанням рівня та тривалістю стресових впливів, пов'язаних з війною, проблема психологічної безпорадності особистості набуває особливої актуальності. Безпорадність, як складне психічне явище, проявляється у втраті здатності до активної дії, зниженні мотивації, емоційній нестабільності та когнітивних порушеннях. Вона може виникати як реакція на тривале переживання ситуацій, що сприймаються як неконтрольовані, і поступово трансформуватися у стійку особистісну рису.

Завчена безпорадність, описана М. Селігманом, стала основою для численних досліджень, які охоплюють різні аспекти функціонування особистості – від навчальної діяльності до професійної реалізації. Вітчизняні та зарубіжні науковці розглядають безпорадність у контексті мотиваційних, емоційних, когнітивних процесів, а також як наслідок соціальних і культурних травматичних чинників.

Важливість її вивчення зумовлена необхідністю більш глибокого розуміння механізмів формування безпорадності, її впливу на життєдіяльність особистості та пошуку ефективних шляхів подолання цього стану. У цьому контексті важливим є аналіз сучасного наукового дискурсу, який дозволяє окреслити основні тенденції, підходи та перспективи вивчення психологічних особливостей безпорадності.

Незважаючи на те, що психологічний феномен завченої безпорадності хоча й був ґрунтовно досліджений зарубіжними науковцями ще у 60–70-х роках ХХ століття, його вивчення є особливо актуальним і сьогодні. Мартін Селігман визначає безпорадність як психологічний стан, що є наслідком тривалого переживання неконтрольованих подій. Він проявляється у трьох основних сферах: когнітивній (нездатність знаходити способи впливу на результати), емоційній (домінування негативних емоцій, тривожності, виникнення депресивних симптомів), мотиваційній (втрата ініціативи, інтересу, пасивність, уникання активної участі в ситуаціях) [1].

Мета роботи – здійснення теоретичного аналізу психологічних особливостей безпорадності особистості та її емпіричне дослідження.

Результати дослідження. Сучасні зарубіжні дослідження в межах теорії безпорадності охоплюють різноманітні її аспекти. Наприклад, у роботі М. Селігмана та Д. Ісааковіца (2001) було встановлено, що атрибутивний стиль як когнітивний індикатор безпорадності не завжди є дисфункціональним і не обов'язково призводить до депресії. Важливими чинниками також виступають такі, як нестача стабільних цінностей, втрата впевненості тощо.

П. Генрі (2005) досліджував прояви безпорадності серед працівників сучасних компаній, підкреслюючи, що з точки зору менеджменту недоцільно інвестувати

ресурси в людей, які не здатні відповідати вимогам організації. Такі висновки мають значення для професійного відбору [2].

У дослідженні І. Чанга та Л. Санни (2007) порівнювався песимістичний атрибутивний стиль і рівень безпорадності у студентів та їхніх батьків. Виявлено, що молодше покоління частіше демонструє песимізм, тоді як старше – оптимізм, вищу задоволеність життям і самостійність. Проте рівень депресивності та самооцінка професійної успішності між поколіннями суттєво не відрізнялися [3].

У зарубіжній психології безпорадність розглядається в кількох напрямках: як особистісна характеристика; у зв'язку з мотивацією досягнення (песимістичний стиль знижує мотивацію); як професійна деструкція; у контексті адиктивної поведінки; у зв'язку з навчальною успішністю школярів тощо.

Найбільш дослідженою є особистісна безпорадність, яка формується під впливом неконтрольованих подій і може набувати стійкого характеру, проявляючись у таких рисах, як замкнутість, почуття провини, фрустрація, низька самооцінка, байдужість, пасивність тощо [1].

Спостерігається зростання інтересу до цієї проблеми і серед українських науковців. Вітчизняні дослідники, зокрема В. Горбунова, Я. Гошовський, Т. Дучимінська, О. Дудник, І. Зарубінська, Л. Малімон, В. Попов, Д. Приходько та інші, розкривають різні аспекти феномена.

С. Занюк аналізує безпорадність у контексті особистісної причинності та усвідомлення власної ефективності. В. Горбунова досліджує завчену безпорадність у студентів, які постраждали від аварії на ЧАЕС, акцентуючи на негативному впливі надмірної соціальної опіки. І. Зарубінська вказує на ризики формування безпорадності у студентів за умов одноманітного навчання та відсутності зв'язку між діями і результатами. Т. Дучимінська та Л. Малімон аналізують структуру, прояви та шляхи подолання безпорадності у студентській діяльності [1]. Я. Гошовський досліджує соціально-психологічну безпорадність у підлітків інтернатних закладів, пов'язуючи її з психічною депривацією [4]. О. Дудник розглядає безпорадність як чинник формування Я-концепції, що нега-

тивно впливає на її узгодженість і зрілість [5]. В. Попов і Д. Приходько вивчають безпорадність у працівників ДСНС, пов'язуючи її з постійним перебуванням у травмуючих ситуаціях [6; 7]. В. Васютинський частково аналізує прояви безпорадності в умовах воєнного конфлікту, зазначаючи, що такі люди схильні до пасивності, уникання відповідальності та песимізму [8].

Аналіз результатів дослідження. Діагностика безпорадності є складним процесом. Адже безпорадність визначається як складне інтегральне особистісне утворення, що має прояви на когнітивному, емоційному та мотиваційному рівнях. Тому в емпіричному дослідженні нами було підбрано низку методик для діагностики окремих її складників: атрибутивного стилю, локусу контролю, самооцінки, рівня домагань, емоційного стану.

Дослідницьку вибірку склали 120 осіб (студенти ЗВО віком 17–21 років). Емпіричне дослідження проводилося за допомогою таких методик:

тест диспозиційного оптимізму (LOT) К. Карвера та М. Шейєра, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК), опитувальник для вимірювання потреби у досягненні, методика САН (самопочуття, активність, настрій), шкала самооцінки. Для математичної обробки результатів дослідження застосовувався метод кореляційного аналізу r-Пірсона.

За результатами діагностики атрибутивного стилю виявлено, що у більше половини досліджуваних (57,2 %) діагностовано середні показники у сприйманні і поясненні негативних і позитивних подій. Для 35,7 % досліджуваних характерні високі показники песимізму, що проявляється у постійності сприймання невдач, їх поширенні у різних сферах життя і діяльності та приписуванні собі відповідальності за невдачі. Показник студентів-оптимістів є дуже малим (8,1 %).

Переважання песимістичних налаштувань у поясненні життєвих подій у сучасній молоді та негативних очікувань щодо майбутнього є нині досить поширеною тенденцією. Основними причинами цього є війна, яка триває не один рік, та спричинені нею нестабільність в економіці та політиці, відсутність підтримки і захищеності з боку держави тощо.

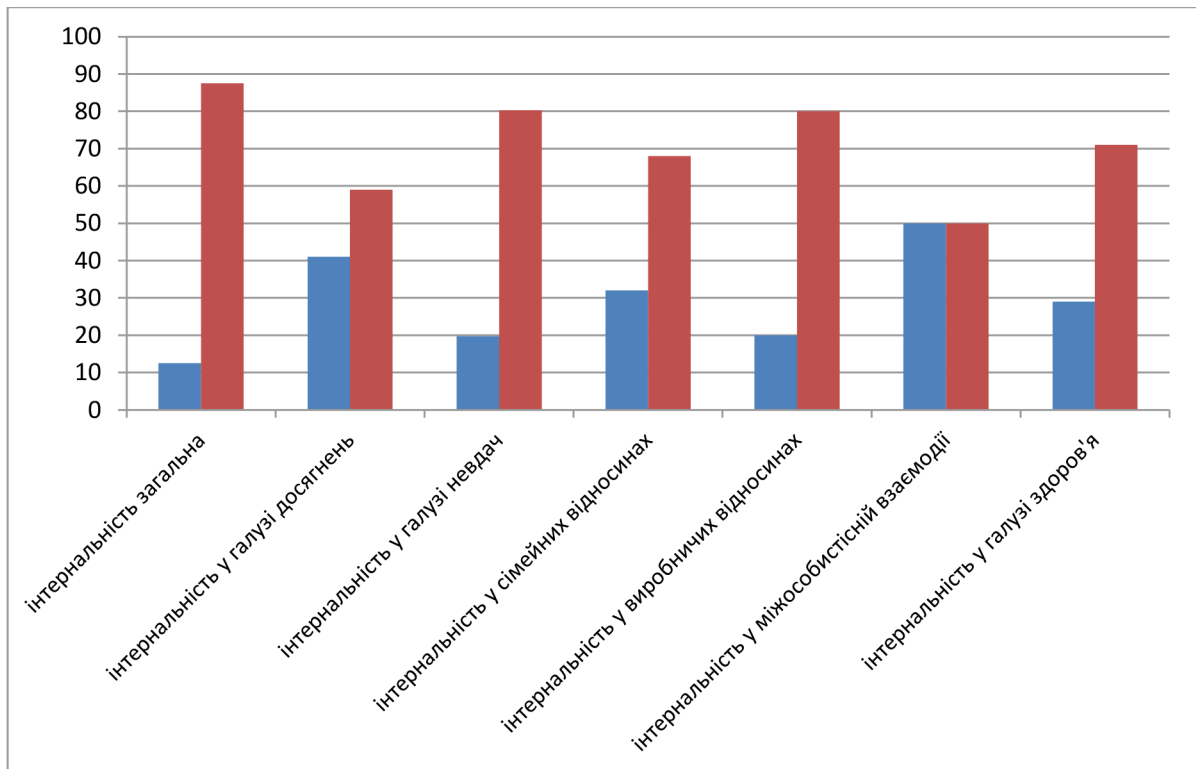


Рис. 1. Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних, %

Результати діагностики рівня суб'єктивного контролю за шкалами подано на рисунку 1.

Діагностика локусу контролю засвідчує переважання показників низького рівня інтернальності за всіма шкалами (окрім шкали інтернальності у галузі міжособистісних відносин, де вони однакові). Такі результати вказують на те, що молоді люди не здатні брати на себе відповідальність за важливі події в житті, вбачати в собі причини цих подій, вони не бачать можливості впливати на життя та його контролювати.

Аналіз результатів за шкалою загальної інтернальності (Із) показує, що 12,5 % респондентів характеризуються високим рівнем суб'єктивного контролю над значущими життєвими ситуаціями, що свідчить про інтернальний тип особистості. Такі молоді люди переконані, що важливі події у їхньому житті є наслідком їхніх дій і старань, тому вони усвідомлюють особисту відповідальність за перебіг подій, їх результати. Їм притаманна впевненість у собі, емоційна врівноваженість, доброзичливість, позитивне сприйняття навколишнього світу та усвідомлення життєвих цілей.

Разом із тим 87,5 % досліджуваних за данною шкалою мають низький рівень

суб'єктивного контролю, що відповідає екстернальному типу особистості. Вони не пов'язують власні дії з важливими життєвими подіями, не бачать можливості впливати на їх розвиток, приписуючи відповідальність за події випадковості або іншим людям. Для таких студентів характерні підвищена тривожність, емоційна напруженість, низька толерантність у відносинах з іншими.

Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід) демонструє, що у 41,0 % респондентів діагностовано високий рівень суб'єктивного контролю. Вони вважають, що успіхи є результатом їхніх власних зусиль, здатні досягати поставлених цілей і відповідально ставляться до свого майбутнього. Натомість 59,0 % опитаних мають низькі показники за цією шкалою. Вони схильні приписувати власні досягнення зовнішнім чинникам.

На рисунку 2 представлено результати діагностики рівня мотивації потреби у досягненні успіху.

Отримані за методикою дані свідчать, що більшість респондентів (74,2 %) мають середній рівень потреби у досягненні успіху. Низькі показники мотивації виявлено у 15,8 % досліджуваних, тоді як лише 10,0 % демонструють високий рівень вну-

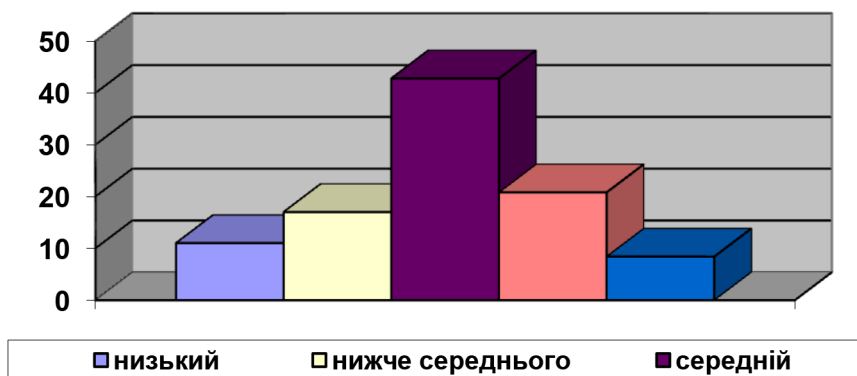


Рис. 2. Показники рівня потреби у досягненні успіху, %

трішньої мотивації досягнення. Оскільки потреба у досягненні тісно пов'язана з ефективністю та продуктивністю діяльності, можна зробити висновок, що у більшості досліджуваних студентів внутрішня мотивація сформована недостатньо, натомість домінують зовнішні стимули, у них переважає мотивація уникання невдач, що свідчить про захисний характер мотиваційної сфери.

Результати діагностики особливостей емоційного стану представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати діагностики за методикою САН (самопочуття, активність, настрій)

Шкали	Рівні, %		
	низький	середній	високий
Самопочуття	7,6	66,1	26,3
Активність	26,2	63,9	9,9
Настрій	29,7	65,3	5,0

Щодо особливостей емоційного стану було виявлено, що досліджувані демонструють результати значного переважання середніх показників за всіма шкалами. Разом із тим за шкалою «самопочуття» у третини спостерігаються високі показники і незначної кількості (7,6 %) – низькі. Водночас за шкалами «активність» та «настрій» спостерігається зворотна картина: у понад третини – низькі показники. Такі результати можуть свідчити, що у сучасних реаліях, пов'язаних з війною, значна кількість респондентів не може зберігати високу активність і хороший настрій, їхній емоційний стан характеризується підвищеним рівнем пасивності, суму, зажуриченості, стомленості, песимізму тощо.

Подібна ситуація спостерігається і в показниках самооцінки досліджуваних: середній рівень самооцінки характерний для 71,1 % респондентів, у 19,4 % – низький рівень, у 9,5 % – високий. Особи з високою самооцінкою рідко сумніваються у своїх діях, як правило, приписують власні промахи впливу ситуації чи діям інших людей, натомість люди з низькими її показниками залежні від думки інших, висловлюють сумніви щодо правильності власних дій і рішень, персоналізують невдачі.

З метою виявлення значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано метод кореляційного аналізу r-Пірсона. У результаті було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків, зокрема, між показниками атрибутивного стилю та потреби у досягненні ($r = 0,69, p \leq 0,01$), активності ($r = 0,67, p \leq 0,01$) та настрою ($r = 0,49, p \leq 0,01$). Таким чином, можна стверджувати, що оптимістично налаштована людина прагне бути успішною в діяльності, досягати вагомих результатів, відрізняється високою активністю та гарним настроєм. Така людина впевнена у собі, вірить у власні сили. Водночас особи з переважанням песимістичного стилю атрибуції відрізняються низькою активністю, низькою потребою досягнення та негативними емоційними станами і низькою самооцінкою.

Окрім того, позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між загальним показником інтернальності і його окремими проявами та потребою у досягненні ($r = 0,77; p \leq 0,01$) й активністю ($r = 0,58; p \leq 0,01$). Такі результати можуть свідчити про те, що особам з високими про-

явами показників безпорадності притаманний екстернальний локус контролю, пов'язаний з низькою потребою у досягненні та пасивною поведінкою.

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що феномен безпорадності є важливою проблемою сучасної психології. Вона проявляється як тимчасовий стан або як стійка риса особистості, негативно впливаючи на різні сфери життєдіяльності

людини. Результати емпіричного дослідження та виявлені значимі кореляційні зв'язки підтвердили дані теоретичного аналізу наукових джерел, а саме: для осіб з високими показниками безпорадності характерні низькі показники інтернальності, мотивації досягнення, самооцінки тощо. У них спостерігається високий рівень песимістичної атрибуції та негативні емоційні прояви.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 190 с.
2. Henry P. C. Life stress, explanatory style, hopelessness, and occupational stress. *International Journal of Stress Management*. 2005. Vol. 12. P. 241–256. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.3.241>
3. Chang E. C., Sanna L. J. Affectivity and psychological adjustment across two adult generations: Does pessimistic explanatory style still matter? *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43(5). P. 1149–1159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.007>
4. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Основні типологічні параметри феномена психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 218–228.
5. Дудник О. А. Факторна структура емоційно-оцінних характеристик Я концепції студентів із високим рівнем особистісної безпорадності. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 103–114.
6. Попов В. М. Вплив травмуючих ситуацій на формування вивченої безпорадності. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ, 2015. Вип. 17. С. 224–231.
7. Приходько Д. П. Психологічні особливості набутої безпорадності: стан проблеми. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 140–148.
8. Васютинський В. Особистісна зарадність / безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон : Гельветика, 2017. С. 25–28.

REFERENCES:

1. Malimon, L. Ya., Duchiminska, T. I. (2015). *Psykhohohiia osobystisnoi bezporadnosti studentiv* [Psychology of personal helplessness of students]: monohrafiia. Lutsk : Vezha-Druk. 190 p. [in Ukrainian].
2. Henry, P. C. (2005). Life stress, explanatory style, hopelessness, and occupational stress. *International Journal of Stress Management*. Vol. 12. P. 241–256. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.3.241> [in English].
3. Chang, E. C., Sanna, L. J. (2007). Affectivity and psychological adjustment across two adult generations: Does pessimistic explanatory style still matter? *Personality and Individual Differences*. Vol. 43(5). P. 1149–1159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.007> [in English].
4. Hoshovska, D. T., Hoshovskyi, Ya. O. (2016). Osnovni typolohichni parametry fenomena psykhichnoi deprivatsii [Main typological parameters of the phenomenon of mental deprivation]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. № 1. P. 218–228 [in Ukrainian].
5. Dudnyk, O. A. (2019). Faktorna struktura emotsiino-otsinnykh kharakterystyk Ya kontseptsii studentiv iz vysokym rivnem osobystisnoi bezporadnosti [Factor structure of emotional and evaluative characteristics of the self-concept of students with a high level of personal helplessness]. *Psykhohohichni perspektyvy*. Lutsk. Vyp. 33. P. 103–114 [in Ukrainian].

6. Попов, V. M. (2015). Vplyv travmuiuchykh situatsii na formuvannia vyvchenoi bezporadnosti [The influence of traumatic situations on the formation of learned helplessness]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Zb-k nauk. prats. Kharkiv : NUTsZU. Vyp. 17. P. 224–231 [in Ukrainian].

7. Prykhodko, D. P. (2016). Psykholohichni osoblyvosti nabutoi bezporadnosti: stan problemy [Psychological features of acquired helplessness: the state of the problem]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp. 19. P. 140–148 [in Ukrainian].

8. Vasiutynskyi, V. (2017). Osobystisna zaradnist/bezporadnist yak chynnyk adaptatsii osoby do umov voiennoho konfliktu [Personal vulnerability/helplessness as a factor in a person's adaptation to the conditions of military conflict]. *Sotsiokulturni ta psykholohichni vymiry stanovlennia osobystosti* : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kherson : Helvetyka. P. 25–28. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 15.09.2025

Дата прийняття статті: 21.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025