

УДК 159.9.019.4:616.89-008.454

Оксана Андріївна Дудник,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-3856-7443
oksiddem05@gmail.com

НАБУТА БЕЗПОРАДНІСТЬ ТА ДЕПРЕСІЯ: ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

У статті розглянуто основні підходи до пояснення понять набутої (вивченої) безпорадності та депресії. Аналізуються причини їх виникнення, структурні компоненти та характерні прояви. Виокремлено та узагальнено ключові характеристики цих явищ, що розкривають взаємозв'язок набутої (вивченої) безпорадності та депресії.

В сучасних реаліях нашого життя, що супроводжуються стресами, новими умовами, складними життєвими ситуаціями, серед населення досить поширеним явищем стає проблема безпорадності, емоційних та депресивних розладів. Людині не вистачає внутрішньої енергії, і вона відчуває себе безпорадною перед обставинами, виникає відчуття невідконтрольованості подій – вона не відчуває себе суб'єктом своєї життєдіяльності. Тривале відчуття безпорадності породжує депресію, апатію, пасивність та безнадійність, негативно впливає на здоров'я та самопочуття людини, ускладнює взаємодію з оточенням.

Ключові слова: *набута (вивчена) безпорадність; депресія; песимізм; стиль атрибуції; афективний розлад.*

Oksana Dudnyk
PhD of Psychological,
teacher of Psychology Chair,
Pavlo Tychyna Uman State
Pedagogical University
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-3856-7443
oksiddem05@gmail.com

LEARNED HELPLESSNESS AND DEPRESSION: FEATURES OF THE INTERRELATION

The article considers the main approaches to explaining the concepts of acquired (learned) helplessness and depression. The causes of their occurrence, structural components and characteristic manifestations are analyzed. The key characteristics of these phenomena that reveal the relationship between acquired (learned) helplessness and depression are highlighted and generalized.

In the modern realities of our life, which are accompanied by stress, new conditions, difficult life situations, among the population, the problem of helplessness, emotional and depressive disorders is becoming a fairly common phenomenon. A person lacks internal energy, and he feels helpless in the face of circumstances, there is a feeling of lack of control over the events and results of his actions, over important aspects of his life. A person does not feel himself the subject of his life.

A prolonged feeling of helplessness gives rise to depression, apathy, passivity and hopelessness, negatively affects a person's health and well-being, and makes it difficult to interact with the outside world.

Pessimistic expectations, self-doubt, lack of a positive result, low self-esteem, emotional distress are reflected in the form of everyday anxieties, as well as depression. They become a serious obstacle to the development of personality in various spheres of life and activity.

Studies over the past few decades indicate that depression (of psychogenic origin) is not only a temporary condition in which there is a decrease in mood, passivity and hopelessness – it is often preceded by acquired (learned) helplessness.

In cognitive theories of depression, a pessimistic style of attribution, negative thinking patterns are considered as causes and signs of depression. The interpretation of information, namely the pessimistic style of attribution, cognitive features of perception are considered in the theories of learned helplessness (M. Seligman, L. Abramson, J. Tisdale) as the basis of helplessness.

This fact made it possible to consider depression in terms of helplessness (attributional model of depression). It is based on the idea that acquired helplessness is a sufficient cause for the onset and development of a depressive state.

In this regard, it became necessary to clarify the features of the relationship between helplessness and depression, in order to further determine the effective ways of preventing and correcting these phenomena.

Key words: *acquired (learned) helplessness; depression; pessimism; attribution style; affective disorder.*

XXI століття внесло велику кількість змін в життя окремих людей, сім'ї, культури та цілого суспільства. Невизначеність та висока напруженість у суспільстві створює умови для зростання негативного емоційного стану серед населення, розвитку особистісних криз. У людей розвивається суб'єктивне відчуття відсутності контролю над подіями свого життя, впливу на ситуації. Такі умови (коли людина ні на що не впливає та ніщо не може контролювати) стають сприятливими для формування та розвитку відчуття безпорадності. Зіткнувшись неодноразово з непереборною життєвою ситуацією, людина «опускає руки», стає пасивною, сприймає негативні події як долю, неминучість, яку контролювати і змінити їй не під силу. Небезпека такого фаталістичного сприйняття однієї негативної ситуації в тому, що механізм реагування на неї переноситься на всі інші, навіть ті, результат яких може бути позитивним і продуктивним.

Набута безпорадність небезпечна тим, що із окремого випадку стати загальною, із тимчасової перейти в постійну, із ситуативної – стійкою особистісною рисою та мати яскраво виражені ознаки депресії, для якої основною характеристикою є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності та небажанням діяти.

Песимістичні очікування, невпевненість в собі, відсутність позитивного результату, низька самооцінка стають серйозною перешкодою для розвитку особистості в різних сферах її життя. Тому розуміння причинно-наслідкових зв'язків безпорадності та депресії, має особливе значення для визначення шляхів попередження та подолання цих явищ.

Безпорадність як психологічний феномен розглядається в психоаналітичній (К. Хорні, А. Адлер, З. Фрейд, І. Ізард), біхевіористичній (А. Бандура, К. Левін, Б. Скіннер), екзистенційно-гуманістичній (Н. Абаньяно, Л. Бінсвангер, В. Франкл) теоріях, що розкривають причини її виникнення, особливості протікання та вплив на особистість. У філософсько-антропологічному підході (Е. Фромм, А. Маслоу) до існування людини, безпорадність з'являється як результат патологічних рис характеру. Зазначемо, що поняття безпорадності, починаючи з лабораторних експериментів основоположника теорії завченої безпорадності М. Селігмана, пройшло значну трансформацію і розкривається в працях багатьох зарубіжних (С. Майер, Л. Абрамсон, Дж. Тисдейл, Х. Хекхаузен, М. Мікулінсер, Х. Келлі та ін.), російських (М. Батурін, Д. Цирінг, Т. Гордєєва, І. Дев'ятовська, О. Давидова, Б. Карвасарський, Е. Забеліна та ін.), українських (В. Горбунова, Т. Дучимінська, Л. Малімон, І. Зарубінська, В. Попов, Д. Приходько та ін.) дослідників, в яких виокремлюється ситуативна безпорадність як стан, який розвивається в конкретній ситуації як тимчасова реакція на травматичні події, які не піддаються особистісному контролю; завчена (прищеплена, набута,

вивчена) безпорадність, яка формується протягом тривалого періоду відчуття невідконтрольності подій і внаслідок генералізації може поширюватися на інші сфери діяльності. В дослідженнях Д. Цирінг, Т. Дучимінської розглядається особистісна безпорадність як стійке утворення особистості, що характеризується песимістичним стилем атрибуції, низькою самооцінкою та мотивацією досягнення, а також має симптомокомплекс особистісних властивостей [1].

Вивчення емоційних розладів і депресивних переживань проводили такі дослідники як К. Абрахам, А. Бек, Е. Блейер, І. Лехман, Дж. Мак-Каллоу, А. Раш, Л. Хьелл та Д. Зіглер, М. Япко, В. Абабков, Ф. Василюк, О. Гуменюк, Б. Карвасарський, В. Пишель, М. Покрасс, А. Смулевич, Є. Юр'єв та ін. [4].

Мета статті – визначити та дослідити особливості взаємозв'язку набутої безпорадності та депресії.

Перші описи стану, який в 60-ті рр. ХХ ст. отримав назву вивченої безпорадності (learned helplessness), можна зустріти ще у І. П. Павлова, проте системно цей феномен був описаний набагато пізніше американськими психологами М. Селігманом [15]. Фраза «вивчена безпорадність» була придумана Мартіном Селігманом та колегами, щоб описати незвичну поведінку у навчанні собак після того, як вони піддавалися неконтрольованому ураженню електричним струмом. Пізніше ці тварини відчували сильний дефіцит у навчанні втечі/уникання струму, і теорія безпорадності виникла для врахування цього ефекту.

Протягом декількох років, з 1967 по 1975 роки, в літературі з проблеми безпорадності зосереджувалася на описі мотиваційно-когнітивного дефіциту навчання у тварин і людей, а також на дослідженні умов, що їх спричинили. У 1975 році М. Селігман висловив теорію, що безпорадність також справляє пригнічений емоційний вплив. У той же час він теоретизував, що безпорадність є лабораторним аналогом депресії людини і припустив, що початкова емоційна реакція організму на неприємне стимулювання – це посилений стан емоційності, який можна вільно назвати страхом. Певний час страх є адаптивним, що мотивує організм шукати спосіб виходу. Якщо знайдеться спосіб втечі, страх зменшується, і організм досить спокійно йде на втечу чи уникнення. Однак якщо травматична ситуація неконтрольована, страх є дезадаптивним. Це призводить до безрезультатного витрачання великої кількості енергії. М. Селігман стверджував, що, коли організм усвідомлює неконтрольованість ситуації, він припиняє свої пошуки втечі. Одночасно страх замінюється депресією.

Базуючись на проведених дослідженнях, основоположник теорії М. Селігман визначав безпорадність як психічний стан, що є результатом неприємних обставин, які не піддаються контролю (необхідно враховувати, що формування безпорадності можливо і при неконтрольованих хороших подіях), і проявляється специфічними дефіцитами, що є структурними компонентами безпорадності, а саме:

- когнітивним – нездатність сприймати сприятливі можливості для контрольованості результатів; труднощі навчання тому, що в аналогічній ситуації дія може виявитися цілком ефективною);
- емоційним – зневіра, знижена самоповага, пригнічений та депресивний стан, тривожність через відсутність результату;
- мотиваційним – проявляється через зменшення/відсутність спроб активного втручання в ситуацію: низька ініціативність та наполегливість, відмова від дій) [13].

Більше того, виявилось, що безпорадність переноситься або поширюється з ситуації одного типу на ситуацію іншого типу, що дало змогу стверджувати про

генералізацію безпорадності з однієї життєвої сфери на інші (К. Петерсон, М. Селігман, Л. Абрамсон, Л. Еллоу та ін.)

У вдосконаленій теорії набутої безпорадності за основу був узятий тип атрибуції, яка пояснювала б появу безпорадності. Виявилось, що оптимістична атрибуція попереджає безпорадність, а песимістична її обумовлює. Таким чином була виявлена обумовленість безпорадності песимістичним атрибутивним стилем (Л. Абрамсон, М. Селігман і Дж. Тісдейл, К. Уортман та ін.) а також її супровід невротичними реакціями (Х. Хекхаузен, Д. Хірто). Д. Хірто відкрив, що особистісна змінна – екстернальність, діє подібно до штучно створеної ситуативної змінної безвиході, що формується в експерименті [1].

Найширше проблема безпорадності розкривається в працях російської дослідниці Д. Цирінг, яка, на основі аналізу досліджень завченої безпорадності, запропонувала концепцію особистісної безпорадності.

Особистісна безпорадність (за Д. Цирінг) має чотирьохкомпонентну структуру, яка, окрім когнітивного, емоційного, мотиваційного компонентів, має ще й вольовий компонент. Вольовий компонент особистісної безпорадності визначається відсутністю ініціативи, пасивністю, низьким рівнем сформованості організованості та наполегливості, недостатньою витримкою та рішучістю.

Базуючись на позиціях суб'єктного підходу, дослідниця вважає, що з особистісною безпорадністю пов'язаний низький рівень суб'єктності, водночас високий рівень пов'язаний з протилежним явищем – самостійністю [11].

Цирінг Д. зазначає, що якщо набута (вивчена) безпорадність може бути властива як тваринам (відкриття якої було здійснено саме в експериментах з тваринами), так і людині – то особистісна безпорадність є суто людською характеристикою. Набута безпорадність може бути ланкою в схемі «неконтрольовані події – депресія». В дослідженнях безпорадності простежується ідея, що набута безпорадність стає причиною депресії. Проте депресивність є однією із діагностичних ознак безпорадності [12].

Симптоми набутої (вивченої) безпорадності можуть бути викликані декількома способами. Невдача чи поразка генерують ті ж симптоми, що і нездатність контролювати події. Таким чином, набута безпорадність, розглядається як підґрунтя для поразок і невдач.

Усвідомлення неузгодженості між дією і її результатом може мати далекосяжні наслідки і, якщо не в ситуації досягнення, то хоча б в ситуації уникнення, призводити до депресивно забарвленої безпорадності [3].

Вивчену безпорадність можна подолати, показуючи безпорадній людині, що її дії можуть дати необхідний ефект. Цього також можна домогтися, навчивши її по-новому сприймати і пояснювати причини своїх невдач. Виникнення безпорадності можна попередити, якщо людина, перш ніж зіткнеться з ситуацією, що викликає цей стан, засвоїть, що її дії впливають на результат. І чим раніше вона виробить цю впевненість, тим сильніший імунітет проти безпорадності отримає [8].

Теорія набутої (вивченої) безпорадності Селігмана стала парадигмою для розуміння того, як негативний атрибутивний стиль може трансформуватися в афективну реакцію, яка призводить до депресогенних настроїв та поведінки. Ця теорія започаткувала еволюцію в когнітивній поведінковій теорії, яка визнала зв'язок між негативним атрибутивним стилем та сприйняттям контролю, що визначається тим, відчуває людина, що її особисті зусилля мають значення чи ні [14].

В дослідженнях набутої безпорадності до розгляду береться депресія, що виникає внаслідок психологічних травм, як реакція психіки людини на сильні негативні

зовнішні фактори або події, тобто депресія психогенного походження. Депресія психогенного виду є найбільш поширеною, також її називають екзогенною або реактивною. Причинами виникнення такої депресії можуть бути: складні життєві ситуації, постійні невдачі, хронічний стрес, важка хвороба, розлучення, смерть близької людини, раптова зміна звичного способу життя, різке погіршення матеріального благополуччя, здоров'я, втрата працездатності.

Депресія (гіпотимія, депресивний афект) – стан, за якого спостерігають зниження настрою, смуток. Депресія супроводжується зниженням фізичної активності, загальмованістю мислення, передчуттям нещастя, відчуттям тілесного болю, суїцидальними намірами (спробами). Людину в стані депресії ніщо не радує. У похмурих, часто трагічних, тонах вона сприймає минуле, сьогодення та майбутнє. Самооцінка такої особи неадекватно занижена, погіршується протікання психічних процесів, втрачаються апетит та сон [5].

Депресія, як результат негативних психогенних впливів (життєвих ситуацій, стресів) чи перевтоми. Характерні ознаки – підвищена тривожність, відчай, низька самооцінка, пасивність, відсутність перспектив у житті [9]. Депресія розглядається як психічний стан що проявляється у безнадійності та відчаї [2].

Депресія характеризується песимізмом, відчуттям пригніченості, втратою фізичних та душевних сил. Причинами виникнення депресії можуть бути: трагічні життєві події, складні обставини життя; психічні та загальні захворювання [6].

Серед найбільш поширених проявів депресії можна виділити: пригнічення, пасивність, зниження життєвого тону, порушення режиму сну та апетиту, нездатність концентрувати увагу, високий рівень тривожності, самозвинувачення, відсутність інтересу та зацікавлення до того, що приносило радість, суїцидальні думки та наміри.

Припускається, що депресія впливає із визнання відсутності контролю над важливими життєвими подіями. Загальність та тривалість депресії, як вважається, впливають із глобальності та специфічності приписів про причину недостатнього контролю, а самооцінка зменшується, коли проводиться внутрішня атрибуція.

Теорія набутої (вивченої) беспорядності стала парадигмою для розуміння того, як негативний, песимістичний атрибутивний стиль може трансформуватися в афективну реакцію, що призводить до депресивних настроїв та поведінки. Ця теорія започаткувала еволюцію в когнітивній поведінковій теорії, яка визнала зв'язок між негативним атрибутивним стилем та сприйняттям контролю, що визначається тим, чи відчуває людина, що її особисті зусилля мають значення.

В дослідженнях Л. Абрамсона, М. Селигмана, Дж. Тісдейла депресія розглядається як синдром до якого входять чотири класи дефіциту: афективний, когнітивний, мотиваційний та самооцінка. Однак П. Блейні зазначав, що для депресії мають значення лише афективні зміни, які є наслідком очікуваних негативних результатів, а не відсутності контролю (неконтрольованість подій стає причиною дефіцитів когнітивної, мотиваційної сфери та самооцінки). Не всі стресові ситуації ведуть до виникнення депресії. Емоційну складову депресії мають випадки, в яких очікування стосується або втрати бажаного результату, або отримання вкрай негативного результату. Отже, з цього випливає, що депресивні прояви можуть з'являтися як у випадках ситуативної (загальної) беспорядності, так і особистісної, оскільки вони передбачають очікування важливих, але неконтрольованих результатів [13].

Теорія набутої (вивченої) беспорядності не єдина, яка розглядає модель розвитку депресії психогенного походження. В когнітивній моделі депресії, яку розробив А. Бек, чинниками, що сприяють формуванню депресії, визначено наявність думок та

переживань щодо травмуючого досвіду пережитих подій, негативних особистісних переконань, самозвинувачення. При їх наявності у людини проявляються типові ознаки депресивного розладу [7]. Негативні когнітивні установки, які А. Бек розглядав як причини виникнення депресії, можуть бути чинником формування набутої безпорадності.

Розглядаючи зв'язок «набута безпорадність – депресія» важливо враховувати роль песимістичного атрибутивного стилю. Дослідження М. Селігмана, Л. Абрамсона, Дж. Тісдейла, П. Сьюзіка вказують на те, що при діагностування осіб, які мають схильність до депресивних розладів, визначається атрибутивний стиль. Учасники досліджень, які мали песимістичний стиль атрибуції, частіше переживали депресію після невдач та поразок.

Здійснений аналіз понять набутої безпорадності та депресії, причин їх виникнення, структурних компонентів, та характерних проявів, дав змогу виокремити й узагальнити ключові характеристики цих явищ.

Таблиця 1.

Ключові характеристики набутої безпорадності та депресії

Критерії для порівняння	Набута безпорадність	Депресія
Визначення	Психологічний стан, що виникає в результаті очікування неконтрольованих, переважно неприємних подій або результатів.	Стан, настроїв або синдром афективних розладів.
Структурні компоненти	<ul style="list-style-type: none"> – когнітивний (раціональний) компонент; – емоційний (афективний) компонент; – мотиваційний компонент. 	<ul style="list-style-type: none"> – когнітивний; – афективний; – мотиваційний; – самооцінка
Причини виникнення	Неконтрольовані події, набутий попередній досвід негативного впливу, який не піддається контролю.	Сильні негативні зовнішні фактори або події, переконання в тому, що реагування марні.
Стійкість	Тимчасова (може призвести до депресії).	Тимчасова (може призвести до набутої безпорадності).
Когнітивні особливості	<p>Труднощі у засвоєнні того, що дії будуть ефективними, а результати позитивними</p> <p>Прояви : труднощі зосередження, концентрації уваги, труднощі при прийнятті рішень, переважання поганих, негативних думок, песимістичне бачення майбутнього з відсутністю перспективи</p>	<p>Перебільшення негативних аспектів попереднього досвіду</p> <p>Прояви : труднощі зосередження, концентрації уваги, труднощі при прийнятті рішень, переважання поганих, негативних думок, песимістичне бачення майбутнього з відсутністю перспективи, думки про самогубство або спроби самогубства.</p>
Емоційні особливості	<p>Безрезультативні власні дії призводять до пригніченого та депресивного стану.</p> <p>Прояви: пригнічений настрій, смуток, безсилля, зневіра, розпач, очікування біди, депресивність.</p>	<p>туга, страждання, пригнічений настрій, смуток, безсилля, зневіра, розпач, очікування біди, тривожність, відчуття вини, погіршення чи відсутність відчуття задоволення, апатія.</p>
Мотиваційні особливості	<p>Гальмування спроб активного втручання в ситуацію</p> <p>Прояви: пасивність, безініціативність, нерішучість, відмова від розваг, від контактів</p>	<p>Затримка ініціації добровільних реакцій, що виражається в пасивності, інтелектуальній повільності та соціальних порушеннях, блокування життєвих перспектив.</p>

Самооцінка	невдоволення собою; низька самооцінка; почуття провини; часті самозвинувачення.	невдоволення собою; низька самооцінка; почуття провини; часті самозвинувачення.
Фізичний стан	порушення сну; зниження енергії; втрата апетиту; слабкість; висока втома при звичних навантаженнях; психомоторна загальмованість	порушення сну; зниження енергії; втрата апетиту; підвищена стомлюваність; слабкість; психомоторна загальмованість; фізичні болі й різноманітні неприємні відчуття в тілі

М. Селігман запевняв, що схожими набуто (вивчено) безпорадність та депресію робить те, що особи із ознаками депресії, так само як люди з набутою (вивченою) безпорадністю, здаються перед обставинами. Вони проявляють пасивність замість ініціативи. Він припустив, що хворих на депресію і безпорадних об'єднує переконаність у безрезультативності власних дій [10].

Для депресії характерним є почуття безпорадності, з переконанням у своїй нездатності щось змінити (втрачається мотивація), людина є заручником життєвих обставин, які виявилися занадто сильними та не піддавалися контролю.

Набута безпорадність – це модель для розуміння того, як з часом точка зору людини може стати песимістичною, що призводить до негативного сприйняття контролю над її обставинами. Люди із песимістичним стилем атрибуції (з набутою безпорадністю) швидше здаються, втрачають віру у свої сили і частіше впадають в депресію, ніж оптимістично налаштовані. Людина впадає в депресію, коли відчуває, що втрачають контроль над своїм життям, коли не може контролювати соціальне підкріплення у своєму житті і звинувачує себе за свій стан безпорадності.

Модель набутої безпорадності, яка останні десятиліття активно досліджується та стала широко визнаною, можна вважати основою для розуміння етіології та лікування депресії. Модель депресії, за основу якої береться набута безпорадність, використовується для пояснення того, що коли людина стає нездатною здійснювати контроль над різними аспектами свого життя – вона схильна впадати в депресію. Окрім того, в неї розвивається відчуття безпорадності і здається, що особисті ініціативи нічого не можуть змінити в несприятливих ситуаціях її життя.

Отже, між набутою (вивченою) безпорадністю та депресією існує багато спільних моментів, що роблять їх не лише схожими, але й взаємопов'язаними між собою, механізм у депресії (психогенної) і набутої (вивченої) безпорадності один і той самий. Песимістичний стиль атрибуції є чинником розвитку набутої безпорадності та фактором ризику розвитку депресії. Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаються у розробці ефективних психотерапевтичних стратегій для профілактики й корекції набутої безпорадності та депресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості: дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2020. 245 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
3. Дучимінська Т. І. Теоретико-методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук.

- пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 347–356.
4. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*. Миколаїв: МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2016. № 1 (16) : Психологічні науки. С. 77–82.
 5. Психіатрія і наркологія : підруч. для студентів вищ. мед. навч. закл. / за ред. О. К. Напрєєнка. К.: Медицина, 2011. 527 с.
 6. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. 214 с.
 7. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. *НейроNews: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2008. №6 (11) URL: <https://neuronews.com.ua/ru/archive/2008/6%2811%29/article-155/kognitivno-povedinkova-terapiya-depresiyi#gsc.tab=0> (дата звернення: 26.03.2021).
 8. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2013. URL: <https://kitobz.com/upload>. (дата звернення: 16.03.2021).
 9. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv>. (дата звернення: 24.04.2021).
 10. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: дис. ... д-ра психол. наук 19.00.01 / Том. гос. ун-т. Томск, 2010. 456 с.
 11. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М.: Академия, 2010. 410 с.
 12. Циринг Д. А. Соотношение личностной беспомощности и смежных с ней психологических феноменов. *Вестн. Том. гос. ун-та*. 2009. № 329. С. 214-218.
 13. Abramson L. Y., Seligman M.E.P., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans : critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87. No. 1. P. 49-74.
 14. P. L. Susic Learned Helplessness and Depression: Comparison of Skilled Nursing and Assisted Living Facilities. 2015. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1311&context=dissertations>. (дата звернення: 26.03.2021).
 15. Seligman M.E.P. Helplessness: on depression, development, and death. New York : W. H. Freeman, 1992. 250 p.

REFERENCES

1. Dudnyk, O. A. (2020). Bezporadnist u strukturі ya-kontseptsii osobystosti: dys... kand. psykhol. nauk : 19.00.01. Lutsk. [in Ukrainian].
2. Dutkevych, T. V. (2016). Zahalna psykholohiia. Teoretychnyi kurs : navch. posib. Kyiv. [in Ukrainian].
3. Duchymynska, T. I. (2012). Teoretyko-metodolohichni zasady vyvchennia, profilaktyky ta podolannia syndromu zavchenoi bezporadnosti. *Problemy suchasnoi psykholohii. Zb. nauk. pr. KPNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii im. H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. V. 16. 347–356*. [in Ukrainian].
4. Zubtsov, D. (2016). Depresii: vyznachennia ta symptomyka. *Naukovyi visnyk Mykolaiivskoho natsionalnoho universytetu im. V. O. Sukhomlynskoho. №1 (16). 77–82*. [in Ukrainian].
5. Naprieienko, O. K. (2011). Psykhiiatriia i narkolohiia : pidruch. dlia studentiv vyshch. med. navch. zakl. / za red. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Psykholohichni slovnyk (1982). / za red. V. I. Voitka. Kyiv. [in Ukrainian].
7. Romanchuk, O. (2008). Kohnityvno-povedinkova terapiia depresii. *NeiroNews: psykhonevrolohiia y neiropsykhiatriia. №6 (11). Vziato z https://*

- neuronews.com.ua/ru/archive/2008/6%2811%29/article-155/kognitivno-povedinkova-terapiya-depresiyi#gsc.tab=0. [in Ukrainian].
8. Selyhman, M. (2013). Kak nauchytsia optymizmu. Yzmenyte vzglihat na myr y svoiu zhyzn. M. Vziato z <https://kitobz.com/upload>. [in Russian].
 9. NA Slovnyk psykholohichnykh terminiv. Vziato z <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv>. [in Ukrainian].
 10. Ciring, D. A. (2010). Psihologija lichnostnoj bespomoshhnosti: dis...d-ra psihol.nauk 19.00.01. Tomsk. [in Russian].
 11. Ciring, D. A. (2010). Psihologija lichnostnoj bespomoshhnosti: issledovanie urovnej subektnosti. M. [in Russian].
 12. Ciring, D. A. (2009). Sootnoshenie lichnostnoj bespomoshhnosti i smezhnyh s nej psihologicheskikh fenomenov. *Vestn. Tom. gos. un-ta. №329. 214–218*. [in Russian].
 13. Abramson, L. Y., Seligman M.E.P. & Teasdale J. D. (1978). Learned helplessness in humans : critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology. Vol.87. No.1*.
 14. Susic, P.L. (2015). Learned Helplessness and Depression: Comparison of Skilled Nursing and Assisted Living Facilities Vziato z <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1311&context=dissertations>.
 15. Seligman, M.E.P. (1992). Helplessness: on depression, development, and death. New York.

Бібліографічний опис для цитування:

Дудник О. А. Набута безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. Вип. 7. С. 37–45.