

Дучимінська Т.І., Малімон Л.Я.

**Психологічний аналіз проявів емоційного дефіциту особистісної  
безпорадності у навчальній діяльності студентів**

У статті розглянуто поняття особистісної безпорадності, описано її прояви на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Проаналізовано результати емпіричного дослідження щодо зв'язку показників емоційного дефіциту безпорадності з такими мотиваційними характеристиками особистості студента як локус контролю, мотивація досягнення успіху й пізнавальна активність у навчальній діяльності.

**Ключові слова:** особистісна безпорадність, емоційний дефіцит, депресія, мотивація навчальної діяльності.

Дучиминская Т.И., Малимон Л.Я.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ДЕФИЦИТУ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ В УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

В статье рассмотрено понятие личностной беспомощности, описано ее проявления на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Проанализированы результаты эмпирического исследования связи показателей эмоционального дефицита беспомощности с такими мотивационными характеристиками личности студента как локус контроля, мотивация достижения успеха и познавательная активность в учебной деятельности.

**Ключевые слова:** личностная беспомощность, эмоциональный дефицит, депрессия, мотивация учебной деятельности.

Duchyminska T., Malimon L.

**Psychological analyse of emotional deficiency manifestation of personal  
helplessness in student`s studding activities**

The article deals with conception of personal helplessness; which manifestation is described on cognitive, emotional and conductional levels. The results of empirical research as to relation of indexes of the emotional deficiency of helplessness with such

motivational characteristics as control locus, motivation of obtaining success and cognitive activity in studding activities.

**Key words:** personal helplessness, emotional deficiency, depression, motivation of studding activities.

Дослідження феномену завченої (набутої, прищепленої) безпорадності, розпочавшись в межах оперантного біхевіоризму (М. Селігман, С. Майер, Дж. Овермайер та ін), продовжились в руслі когнітивної психології (Д. Хірто, М. Селігман, Р. Соломон, Л. Абрамсон, Дж. Тісдейл, Х. Хекхаузен) й призвели до розуміння останньої як відносно стійкого психологічного утворення, яке проявляється специфічними дефіцитами: когнітивним (нездатність сприймати сприятливі можливості для контролю результатів), емоційним (зневіра, знижена самоповага, депресія, тривожність внаслідок відсутності результату) і мотиваційним (низька ініціативність та наполегливість). Була виявлена обумовленість безпорадності песимістичним атрибутивним стилем (Л. Абрамсон, М. Селігман і Дж Тісдейл, К. Уортман, Л. Дінтзер), її супровід невротичними реакціями (М. Селігман, Д. Хірто, Л. Абрамсон, Дж. Тісдейл, Х. Хекхаузен) і генералізація безпорадності з однієї сфери на інші (К. Петерсон, М. Селігман, Л. Абрамсон, Л. Еллой). У російській психології, починаючи з кінця 80-х рр. минулого століття, завчена безпорадність досліджувалася у взаємозв'язку з пошуковою активністю (В. Ротенберг, І. Аршавський), стильовими особливостями (М. Батурин), ситуативними та особистісними факторами її формування (М. Батурин, Д. Цирінг).

Досліджуючи розвиток особистісної безпорадності, дослідники зазначають, що прояви безпорадності як комплексної особистісної властивості спостерігаються у зниженні успішності діяльності особистості, і особливо яскраво – в ситуаціях необхідності адаптації індивіда до нового соціального середовища, освоєння нового виду діяльності [3]. Повною мірою це відноситься до навчальної діяльності студентів, оскільки навчання у вузі часто пов'язане зі

зміною місця проживання, оточення й вимагає від студента значно більшої самостійності, наполегливості й цілеспрямованості порівняно зі школою.

Саме тому, **метою нашого дослідження** є виявлення та аналіз емоційних проявів особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів.

Основоположник теорії безпорадності М. Селігман вважає, що емоційний дефіцит безпорадності проявляється у пригніченому або навіть депресивному стані, що виникає через відчуття, усвідомлення і/або прогнозування безплідності власних дій. У низці інших досліджень виявлено, що для осіб з вираженою особистісною безпорадністю характерні такі емоційні прояви, як замкнутість, емоційна нестійкість, низький самоконтроль, збудливість, боязкість, песимістичність світосприйняття, схильність до почуття провини, байдужість, пасивність, підвищена тривожність або депресія (Д. Хірто, Л. Абрамсон, Дж. Тісдейл, К. Уортман, Х. Хекхаузен та ін.).

Опираючись на дослідження М. Селігмана про супровід безпорадності невротичними реакціями, І. Коростельова та В. Ротенберг вказують на виявлений стійкий взаємозв'язок між завченою безпорадністю, алекситимією і виникненням психосоматичних захворювань [1]. В інших суміжних дослідженнях російських та західних психологів безпорадність аналізується у контексті вивчення копінг-стратегій, стратегій опанування з важкими життєвими ситуаціями, посттравматичних стресових розладів (Н. Тарабрина, М. Магомед-Емінов, Н. Пуховський, Ф. Василюк, К. Муздибаєв, В. Лебедев, М. Решетников, Ц. Короленко, Ю. Олександрівський та ін.).

Значна кількість досліджень присвячена зв'язку безпорадності з депресією (М. Селігман, С. Петерсон, Л. Абрамсон, Н. Каслов, Р. Таненбаум, Л. Еллой, А. Ліпман, Д. Цирінг та ін.). Спочатку теорія безпорадності, що розглядала переживання невідконтрольності подій як достатню, але не необхідну причину реактивних депресій, була дуже простою (М. Селігман). Відповідно до цієї теорії, низки переживань невідконтрольності було достатньо, щоб поряд з мотиваційним і когнітивним дефіцитами викликати ще й депресивні емоції. Проте надалі

з'ясувалося, що для виникнення депресивних емоцій однієї невідконтрольності подій недостатньо, необхідно також (що підтверджує позиція Клінгера), щоб суб'єкт втратив надію досягнути надто бажаних наслідків дії (результатів) або ж був змушений взяти до уваги неминучість різко негативних подій (Л. Абрамсон). Для пояснення ступеня узагальнення, тривалості та інтенсивності реактивних депресій залучалися різні, переважно теоретико-атрибутивні, підходи.

У переформульованій теорії безпорадності також стверджується, що стабільно-глобально-внутрішній стиль атрибутування негативних подій пов'язаний з депресивними порушеннями і навіть призводить до їх появи. Депресивним емоційним станом є і «емоційний дефіцит» в первинній теорії безпорадності, згідно з якою він повинен наступати, коли сильне очікування невідконтрольності відноситься до негативних подій з високою особистісною значущістю. Особливо несприятливим є атрибутивний стиль, що пояснює невдачі та інші негативні події внутрішніми, стабільними і глобальними причинами, а успіх – зовнішніми, мінливими і специфічними причинами. Ця комбінація отримала назву «підступної», або «депресивної», атрибутивної моделі [4].

Зокрема, М. Селігман [12] вказав на схожість між виділеними ним дефіцитами завченої безпорадності і мотиваційними, емоційними і пізнавальними дефіцитами людської депресії. Він аргументував це тим, що існують принаймні деякі депресії, які можуть бути наслідком очікування того, що ніщо не зможе дати змогу людині контролювати важливі результати.

Р. Гатчел, П. Паулус і К. Маплес [6], а також В. Міллер і М. Селігман [11] виявили в результаті проведення експериментів, що у недепресивних досліджуваних, у яких в лабораторних умовах було створено стан завченої безпорадності, підвищувався рівень тривожності, ворожості і депресивності. Таким чином, симптоми, які виникають внаслідок виникнення завченої безпорадності, подібні до діагностичних характеристик депресії.

Водночас Ч. Костелло [5] вважає, що для такого складного явища, як депресія, не може бути таких простих пояснень, які пропонують прихильники

завченої безпорадності як моделі депресії. Він вважає, що набагато ефективніше зосередитися на окремих порушеннях, наприклад, втрати апетиту або сну, або почутті безнадії, які часто виникають при депресіях, а не наполягати на думці про центральну роль завченої безпорадності в етіології депресії.

М. Мікулінцер і Т. Каспі [9] досліджували ознаки досвіду безпорадності, що виникає в повсякденному житті. Внаслідок феноменологічного аналізу було виділено дев'ять категорій відчуття безпорадності, центральною з яких була невідповідність результату. Цей набір переживань пов'язаний насамперед із подіями, що містили невдачу. У центрі стояло переживання втрати контролю над своїми власними діями, як би людина не намагалася знову цей втрачений контроль відновити. Дані цього дослідження підтвердили думку М. Селігмана про те [12], що ефект безпорадності полягає не в мотиваційному дефіциті зусиль, спрямованих на вирішення завдання, а в функціональному дефіциті контролю над дією. Схоже, що втрата самоконтролю завжди тягне за собою два безпосередніх психологічних наслідки: 1) вона відволікає людину від пізнавальної діяльності, пов'язаної з пошуком альтернатив дії і цілеспрямованим вирішенням завдання, і 2) фокусує увагу на поточному емоційному стані і своїх негативних якостях. Феноменологічними категоріями відчуття безпорадності є переконання в невідповідності результату, бажання швидше покінчити з цією ситуацією, бажання припинити всі зусилля, втрата самоконтролю, віра в свою особисту нездатність, бажання втекти від цієї ситуації, гнів на самого себе, гнів по відношенню до зовнішніх об'єктів [9].

Серед предикторів безпорадності, окрім функціонального дефіциту контролю над дією (орієнтація на стан, а не на дію), також виділяють знижену самооцінку, а загалом і негативну Я-концепцію. Втрата самоконтролю веде до розсіювання уваги, відволікання від поставленого завдання і фокусуванні її на власній неспроможності і тривозі. Негативна Я-концепція реалізується надалі в неефективних життєвих сценаріях, неадаптивних копінг-стратегіях, переважанні

пасивної бездіяльності над активною дією, орієнтації в мотивації досягнень не на успіх, а на уникнення невдачі (М. Мікулінцер, Т. Каспі, Х. Хеккаузен).

Водночас, припущення про те, що концепція завченої безпорадності може служити моделлю депресії, неодноразово піддавалося критиці. Результати досліджень були суперечливими. П. Макніт і Д. Торнтон в своїх експериментах не виявили підтвердженнь вищевказаного припущення [8]. Депресивні випробовувані не відрізнялися від недепресивних в тому, що стосувалося очікувань успіху в задачах, пов'язаних з уміннями. Це суперечить результатам, отриманим М. Селігманом, Д. Клейном і В. Міллером [7; 10; 11]. За даними П. Макніт і Д. Торнтон, в задачах, пов'язаних з випадковістю, депресивні досліджувані демонстрували вищі показники в очікуваннях [8].

Таким чином, підтверджуючи результатами теоретичного аналізу та експериментальних досліджень зв'язок завченої безпорадності з депресією, дослідники не одностайні у висновках щодо природи цього взаємозв'язку. У більшості досліджень безпорадність розглядається як ранній симптом, передумова розвитку депресії, базис для патернів депресивних реакцій, тобто, ймовірна, але не обов'язкова умова її виникнення. Більшою мірою виділяються інші емоційні ознаки осіб з особистісною безпорадністю: підвищена тривожність, невпевненість, замкнутість, байдужість, недовірливість, схильність до почуття провини, ранимість, емоційна збудливість, низький самоконтроль, імпульсивність, сконцентрованість на поганому настрої, депресивність, фрустрованість. Отже, розвиток особистісної безпорадності супроводжується негативними емоційними переживаннями, своєрідним «застряганням» особистості на негативних емоційних станах, що проявляється в симптомокомплексі ознак емоційного «дефіциту» безпорадності.

Для емпіричного підтвердження цих теоретичних положень було проведено дослідження з метою аналізу емоційних проявів особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів. Вибірку склали 264 студенти 2-3 курсів вищих навчальних закладів. Дослідження проводилось у три етапи. *На першому*

здійснювалась діагностика сформованості особистісної безпорадності за допомогою виділених на основі теоретичного аналізу діагностичних критеріїв: атрибутивного стилю, самооцінка емоційних станів, мотивації досягнення, рівня суб'єктивного контролю досліджуваних. *На другому етапі* виявлялись відмінності емоційної компоненти у студентів з високим рівнем сформованості особистісної безпорадності та її відсутністю (тобто, у самостійних студентів). *На третьому етапі* співвідносились показники емоційних проявів особистісної безпорадності з характеристиками мотивації навчання досліджуваних.

У якості діагностичного інструментарію використовувались такі методики: методика «Тест на оптимізм» Л. Рудіної, методика “Самооцінка емоційних станів”, методика оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК), 16-ти факторний опитувальник Кеттелла (16PF), методика «Оцінка рівня домагань» В. Горбачевського, опитувальник для вимірювання потреби у досягненні Ю. Орлова, методика "Мотивація навчання у вузі" Т. Ільїної.

При обробці результатів констатувального експерименту використовувались методи математичної статистики: кластерний аналіз (ієрархічна кластеризація методом міжгрупових зв'язків з визначенням Евклідових відстаней); критерій Крускала-Уоллеса (для встановлення міжгрупових відмінностей більше двох незалежних вибірок); кореляційний аналіз (для виявлення зв'язків між отриманими показниками).

За допомогою процедури кластерного аналізу було здійснено групування великого масиву первинних емпіричних даних. Метою кластерного аналізу є утворення груп схожих між собою об'єктів, які прийнято називати кластерами (від англ. cluster – згусток, пучок, група) [2]. У проведеному дослідженні ми використали ієрархічний агломеративний метод, тобто класифікація здійснювалася шляхом послідовного (агломеративного) об'єднання об'єктів у групи. За цим методом рішення про кількість кластерів приймається на основі визначення різкого зменшення величини кореляції (згідно таблиці агломерації) між кластерами та встановлення суми кластерів, що слідує у наступному за цим

зменшенням кроці. Варто зазначити, що у процесі кластеризації ми використали метод міжгрупових зв'язків на основі визначення Евклідових відстаней між змінними.

Отже, результати проведеного кластерного аналізу засвідчили, що виділені змінні діагностичних критеріїв групуються у три самостійні кластери, на основі чого можна виділити три психологічних типи з різними варіантами поєднання зазначених показників. Ці кластери отримали назви «безпорадні» (9,09 %), «самостійні» (11,36 %) і «змішана група» (79,54 %). У процесі подальшого опрацювання даних кластерного аналізу був використаний метод порівняння середніх для розрахунку характеристик кластерних профілів (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Середні значення діагностичних критеріїв  
для виділених кластерів**

Середній зв'язок (між групами)	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
	Середнє	Середнє	Середнє
Атрибутивний стиль	7,00	3,01	-0,38
САН	26,60	25,76	19,13
Загальна інтернальність	3,50	4,06	3,38
Мотивація досягнення	188,00	153,73	118,55

Як видно з таблиці, респонденти, що входять до першого кластеру характеризуються високою оцінкою емоційних станів, прагненням до успіху, помірним оптимізмом та невисоким рівнем суб'єктивного контролю (група «самостійних»). Представники другого кластеру демонструють ситуативність атрибутивного стилю, середні оцінки власних емоційних станів, доволі високий рівень суб'єктивного контролю та схильність до уникнення невдач (так звана «змішана група»). До третього кластеру увійшли ті, хто характеризується сильними песимістичними настроями, великим прагненням до уникнення невдач, низьким рівнем суб'єктивного контролю та середнім рівнем оцінки емоційних

станів (група «безпорадних»). Встановлено, що диференціація у вираженості діагностичних показників достовірна на рівні  $p \leq 0,05$ .

На наступному етапі дослідження здійснювався аналіз емоційних проявів у трьох виділених групах. Серед методів математичної статистики найповніше цьому завданню відповідає критерій Н Крускала-Уоллеса. Це непараметричний аналог однофакторного дисперсійного аналізу для незалежних вибірок, призначений для перевірки гіпотези про відмінності у вираженості певної ознаки (або ознак) одночасно між трьома і більше вибірками ( $k > 2$ ). Основна ідея критерія Н Крускала-Уоллеса ґрунтується на представленні усіх значень вибірок, що порівнюються у вигляді однієї загальної послідовності упорядкованих (прорангованих) значень з подальшим обрахунком середнього рангу для кожної вибірки. Чим менше співпадінь між ранговими показниками, тим більше відрізняються вибірки (без конкретизації напряму відмінностей).

Емпіричне значення критерія Н обраховується за формулою:

$$H_{\text{емп}} = \frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum_i \frac{T_j^2}{n_j} - 3(N+1)$$

, де  $N$  – загальна кількість досліджуваних ( $N=264$ ),  $T_j$  – сума рангів в  $j$ -у рядку,  $n_j$  – кількість досліджуваних в  $j$ -ій групі. Базовими статистичними показниками достовірності обрахунків для цього критерію є емпіричне значення показника  $\chi^2$ , число ступенів свободи та  $p$  – рівень значущості отриманих даних.

Результати використання непараметричного критерію Н Крускала-Уоллеса подано у таблиці 2.

Таблиця 2

**Результати обрахунку критерію Н Крускала-Уоллеса для складових емоційного компоненту безпорадності**

Складові емоційної компоненти особистісної безпорадності	«Самостійні»	«Змішана група»	«Безпорадні»	Хі-квадрат	Ст. св.	Р-рівень значущості
САН	142,2	140,8	47,5	4,935	2	.071

Фактор А	87,5	130,7	204,3	6,057	2	.043*
Фактор С	77,0	129,6	227,0	7,221	2	.038*
Фактор F	146,7	133,9	102,3	3,245	2	.173
Фактор G	196,2	114,1	213,6	6,011	2	.042*
Фактор Н	188,0	115,0	215,9	7,528	2	.031*
Фактор І	182,7	119,6	182,0	4,899	2	.084
Фактор L	168,5	131,3	97,6	12,588	2	.001**
Фактор О	162,5	132,8	92,0	11,767	2	.003*
Фактор Q3	201,5	116,2	188,7	4,787	2	.092
Фактор Q4	221,0	123,8	98,0	5,984	2	.040*

**Примітка:** рівень достовірності: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,001$

Отримані результати засвідчили диференціацію складових емоційної компоненти особистісної безпорадності респондентів. Статистично значущими ( $p \leq 0,05$ ) між виділеними групами є відмінності за показниками 16-факторного особистісного опитувальника Кеттела: фактором А (замкнутість-комунікабельність), фактором С (емоційна нестійкість – емоційна стійкість), фактором G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки), фактором Н (боязкість – сміливість), фактором L (довірливість – підозрілість), фактором О (впевненість – тривожність), фактором Q4 (розслабленість – напруженість). Отже, респондентам з високим рівнем особистісної безпорадності властива замкнутість, емоційна нестійкість, боязкість, підозрілість, тривожність, напруженість, що проявляється у низькій відповідності їх поведінки соціальним нормам та вимогам.

Подальша статистична обробка результатів мала на меті встановити зв'язки між основними показниками емоційної компоненти безпорадності та мотиваційними характеристиками їх навчальної діяльності у вузі. Отримані результати представлено у таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Розрахунки показників кореляції r-Пірсона  
для емоційної компоненти у групі «безпорадних»**

Складові емоційної компоненти особистісної	Пот- реба у досяг-	Здобу- ття знань	Оволо- діння профе-	Отри- мання дип-	Пізна- вальна актив-	Моти- вація досяг-	Три- вож- ність	Гнів
--	--------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------	------

<b>безпорадності</b>	ненні успіху		сією	лому	ність	нення		
Фактор А	-.26	.28	-.31	.29	.29	.01	.42*	.66**
Фактор С	.47*	-.72**	-.18	.07	-.06	.26	-.51**	-.79**
Фактор G	.45*	.38*	.86**	.64**	.37*	.51**	-.26	-.40*
Фактор Н	-.46*	-.40*	.85**	.63**	.36	-.52**	-.27	.42*
Фактор L	-.26	.28	-.31	.29	.29	.01	.42*	.66**
Фактор О	-.54**	.65**	.58**	.40*	-.16	-.44*	.45*	.71**
Фактор Q4	-.49**	.72**	.25	.43*	.02	-.30	.51**	.79**

**Примітка:** умовні позначення: \* – рівень достовірності  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень достовірності  $p \leq 0,01$ ; нулі та коми опущені.

Отже, емоційний дефіцит безпорадності, проявляючись в особистісних характеристиках студентів, демонструє зв'язок з мотивацією їх навчальної діяльності. Зокрема, замкнутість (Фактор А за Кеттелом) позитивно корелює з тривожністю та гнівом, які виникають під час навчальної діяльності; емоційна стійкість (Фактор С) має позитивний зв'язок з потребою у досягненні успіху й негативний – зі здобуттям знань, тривожністю і гнівом. Статистично значущі позитивні зв'язки отримано між показником високої нормативності поведінки (Фактор G) й усіма мотивами навчальної діяльності; негативний зв'язок – з гнівом. Боязкість (Фактор Н) негативно корелює з потребами у досягненні успіху, отриманні знань, мотивацією досягнення й позитивно – з прагненням оволодіти професією, отримати диплом і гнівом. Підозрілість (Фактор L) як особистісна якість пов'язана з тривожністю і гнівом, які дуже часто виникають у студентів з високим рівнем безпорадності. Тривожність і напруженість (Фактори О, Q4) позитивно корелюють з прагненням отримати знання, оволодіти професією, отримати диплом, а також з тривожністю і гнівом як емоційним супроводом навчальної діяльності. Таким чином, навчання «безпорадних» студентів більшою мірою детермінується негативною зовнішньою мотивацією, утилітарними та прагматичними мотивами (мотив опанування професією та отримання диплому), а також процес навчання характеризується орієнтацією на стан, на власні негативні емоційні переживання, зокрема тривогу і гнів, що призводить до втрати

самоконтролю, відволікання від поставленого завдання і фокусування уваги на власній неспроможності.

Отже, 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 впливає на результативність провідної діяльності, зокрема, навчальну мотивацію студентів й потребує розробки корекційних методів щодо профілактики й подолання особистісної безпорадності.

### **Список використаних джерел:**

1. Коростелева И.С. Психологические предпосылки и последствия отказа от поиска в норме и при некоторых соматических заболеваниях / И.С. Коростелева, В.С. Ротенберг // Психол. журнал. – 1990. – Том II, № 4. – С. 84-91.
2. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учеб.пособие / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392с .
3. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности / Д. А. Циринг. – М. : Академия, 2010. – 410 с.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
5. Costello Ch.G. A critical review of Seligman's laboratory experiments on learned helplessness and depression in humans/ Ch.G. Costello// Journal of Abnormal Psychology. – 1978. – Vol. 87, № 1. – P. 21 -31.
6. Gatchel R.J. Learned helplessness and self-reported affect/ R.J. Gatchel, P.B. Paulus, C.W. Maples// Journal of Abnormal Psychology. – 1975. – Vol. 84. – P. 732 – 734.

7. Klein D.C. Reversal of performance deficits and perceptual deficits in learned helplessness and depression/ D.C. Klein, M.E.P. Seligman// Journal of Abnormal Psychology. – 1976. – Vol. 85, № 1. – P. 85, 11-26.

8. McNitt P.C. Depression and perceived reinforcement: Areconsideration/ P.C. McNitt, D.W. Thornton// Journal of Abnormal Psychology. – 1978. – Vol. 87. – P. 137 – 140.

9. Mikulincer M. (1986b) The conceptualization of helplessness: II. Laboratory correlates of the phenomenological definition of helplessness/ M. Mikulincer, T. Caspy// Motivation and Emotion, 10, P. 279-294.

10. Miller I. W. Learned helplessness in humans: a review and attribution theory model/ I. Miller, W.H. Norman// Psychological Bulletin. – 1979. – Vol. 86. – P. 93-118

11. Miller W. Depression in humans/ W. Miller, M. E. P. Seligman// Journal of Abnormal Psychology. – 1975. – Vol. 84. – P. 228 – 238.

12. Seligman, M. E. P. Helplessness: on depression, development, and death/ M. E. P. Seligman. – San Francisco: W. H. Freeman, 1975. – 250 p.