

***Клібайс Тетяна Володимирівна***

к. психол. н.,

Київський університет

імені Бориса Грінченка (м. Київ)

**Майстер-клас: «Навчена безпорадність у дорослих: діагностика та психокорекція».**

*У тезах розкривається поняття навченої безпорадності. Описані причини формування навченої безпорадності, основні ознаки, особливості прояву в дорослому віці, можливості діагностики та психокорекції.*

**Ключові слова:** навчена безпорадність, мотиваційний дефіцит, когнітивний дефіцит, асоціативний дефіцит, емоційний дефіцит.

*Навчена безпорадність, згідно з результатами досліджень К. В. Веденєєвої, М. Селігмана, Д. О. Цирінг, та інш. є однією з ознак негативного атрибутивного стилю, який виявляється у сприйманні причин негативних ситуацій, що відбулися, як сталих, залежних від негативних якостей самого суб'єкта та розповсюджених на все його життя. В дорослому віці навчена безпорадність перешкоджає адаптивності, відповідальності особистості та її здатності до «конструювання власного життя». Тому вчасна корекція цього стану дуже важлива.*

**Навчена безпорадність** - це «навчений стан, викликаний пред'явленням шкідливих ситуацій, що викликають незадоволення, які неможливо уникнути» (A. S. Reber). Безпорадність викликається неконтрольованістю і непередбачуваністю подій зовнішнього світу. Наявність навченої безпорадності можна визначити на основі слів-маркерів: *всі, завжди, ніколи, все марно, не можу*. За всіма цими словами, прихована відсутність позитивного досвіду, невіра у власні сили, тривога та страх невдачі.

**Навчена безпорадність** проявляється у: невдалих спробах уникнення шоку (мотиваційний дефіцит), у нездатності використовувати наявні стратегії уникнення шоку (когнітивний або асоціативний дефіцит), у пасивному прийнятті ситуації (емоційний дефіцит).

**Мотиваційний дефіцит** проявляється у бездіяльності або недостатній активності, людина перериває діяльність, якщо щось не вдалося з першої спроби, або і не намагається діяти.

**Когнітивний або асоціативний дефіцит** проявляється в нездатності переносити позитивний досвід з однієї ситуації в іншу. *Ознаки когнітивного дефіциту*: ригідність мислення, низький рівень креативності.

**Емоційний дефіцит** проявляється в пригніченому або депресивному стані, що виникає через не результативність дій та характеризується замкненістю, байдужістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, тривожністю, депресивністю (В. О. Янчук).

М. Селігман зазначав, що причинами розвитку навченої безпорадності є: досвід переживання несприятливих подій, відсутність можливості контролювати події; придбаний в одній ситуації негативний досвід переноситься на інші ситуації; досвід спостереження безпорадних людей.

#### **Програма практичної частини майстер-класу:**

1. Методи та критерії діагностики навченої безпорадності та адаптивних можливостей людини.
2. Основні принципи корекції навченої безпорадності.
3. Методи терапії навченої безпорадності.

**Основні принципи профілактики та корекції навченої безпорадності за В. Г. Ромеком:** підкріплення ініціативи, стимулювання потреби робити вибір, заохочення експериментів; наслідки повинні бути та наслідки повинні бути різноманітними; проміжок часу між поведінкою та наслідком повинен бути мінімальним; випадкові реакції краще постійних.