

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬЮ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ*

Е.В. Веденеева
Челябинский государственный университет

PECULIARITIES OF COGNITIVE SPHERE OF STUDENTS WITH PERSONAL HELPLESSNESS AND INDEPENDENCE AND THEIR INFLUENCE ON ACTIVITY'S SUCCESS AND ON THE ROLE IN EDUCATION PROCESS

E. Vedeneeva
Chelyabinsk State University

Приводятся результаты эмпирического исследования особенностей когнитивной сферы студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью, а также рассматриваются их пути влияния на успешность деятельности.

Ключевые слова: личностная беспомощность, самостоятельность, когнитивная сфера, успешность деятельности.

The article involves the results of empirical research of cognitive sphere characteristics of students with personal helplessness and independence and the ways of their influence on the success of activity are also shown.

Key words: personal helplessness, independence, cognitive sphere, success of activity.

Следуя мировым социально-экономическим тенденциям, российский рынок труда сегодня формируется под влиянием широкого спроса на кадры, хорошо подготовленные к труду в условиях интенсивных научно-технических перемен, способные к активной успешной деятельности. Думается, что использование психологических знаний и учет особенностей развития студентов необходимы современным педагогам для проектирования условий успешной учебной деятельности в образовательном пространстве и как важнейший фактор качественной профессиональной подготовки будущих бакалавров, специалистов, магистров. Это есть проявление в образовательном процессе основного принципа гуманизации образования – обращение к личности, индивидуальности обучающегося и создание условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Такие условия обеспечиваются

при индивидуализации образования, лично-стно ориентированном образовании, то есть в образовательном процессе, выстроенном с учетом индивидуально-психологических особенностей студентов. В этой связи появляется необходимость в изучении психологических образований, способствующих повышению успешности деятельности будущих специалистов.

Одним из конструктов, определяющих способность личности к успешному выполнению профессиональной деятельности, является самостоятельность, которая рассматривается в психологии как одна из самых ключевых характеристик субъекта. В рамках концепции личностной беспомощности Д.А. Циринг самостоятельность изучается как феномен, противоположный личностной беспомощности [20].

Изучение феномена беспомощности имеет сравнительно небольшую историю в основном в зарубежной психологии (Л. Абрамсон,

* Статья подготовлена при финансовой поддержке РФФИ, проект 12-06-90817-мол_рф_нр.

Л. Аллой, М. Висинтайнер, К. Двек, Э. Динер, С. Майер, Г. Металски, Б. Овермайер, К. Петерсон, А. Стоун, Дж. Тисдейл, Д. Хирото, Х. Хекхаузен). М. Селигман, открывший феномен «выученной беспомощности» в 1967 году, определяет беспомощность как психологическое состояние, формирующееся в результате неконтролируемых событий и проявляющееся специфическими дефицитами (мотивационным, когнитивным и эмоциональным) [15]. В отечественной психологии беспомощность начала изучаться недавно, первые публикации появились в 80-х годах (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский, 1984; И.С. Коростелева, В.С. Ротенберг, 1988), серьезные психологические исследования беспомощности в России получили свое отражение в немногочисленных исследованиях [10, 11, 14, 20].

Открытие феномена выученной беспомощности М. Селигманом, С. Майером и Б. Овермайером повлекло за собой развитие целого направления, разрабатываемого в трудах зарубежных (Л. Абрамсон, Дж. Тисдейл, Д. Хирото и др.) и отечественных психологов (Н.А. Батурин, Т.О. Гордеева, И.В. Девятковская, В.Г. Ромек, В.С. Ротенберг, Д.А. Цириг и др.) [1, 9, 10, 13, 14, 20].

Концепция личностной беспомощности в рамках субъектно-деятельностного подхода рассматривает личностную беспомощность как устойчивый феномен личности. В соответствии с концепцией личностная беспомощность представляет собой качество субъекта, включающее в себя единство специфических личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними (системой семейных взаимоотношений, опытом неконтролируемых травмирующих событий), определяющее низкий уровень субъектности, то есть низкую способность преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности. Д.А. Цириг была предложена структура личностной беспомощности, представленная четырьмя компонентами: волевым, эмоциональным, когнитивным и мотивационным [19–21].

Автором данной статьи в предыдущих исследованиях изучались составляющие мотивационного компонента личностной беспомощности в младшем школьном, подростковом и юношеском возрастах, а также исследовалась успешность ведущей деятельности у испытуемых с личностной беспомощностью

на разных возрастных этапах [4, 5, 18]. Полученные результаты позволили говорить о недостаточном развитии у беспомощных испытуемых мотивов, от которых во многом зависит успешность обучения и дальнейшая социальная и профессиональная реализация, а также о снижении успешности ведущей деятельности в группе беспомощных, в отличие от самостоятельных испытуемых.

В настоящей статье рассматриваются результаты исследования, в котором изучаются особенности когнитивной сферы студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью, а также их роль в успешности деятельности и учет их влияния в образовательном процессе педагогами.

В исследованиях Е.В. Веденеевой, Д.А. Цириг и Ю.В. Яковлевой доказано, что структура личностной беспомощности и самостоятельности не является устойчивой на протяжении различных периодов онтогенеза и изменяется в соответствии с возрастными особенностями психического развития человека [4, 5, 20, 23].

Если в возрасте 8–12 лет ведущим структурным компонентом личностной беспомощности является эмоциональный, то на других этапах онтогенеза картина меняется. С возрастом значительное развитие получают познавательные процессы и предполагается, что в более поздние возрастные периоды ведущим структурным компонентом личностной беспомощности и самостоятельности является когнитивный. Исследование, направленное на изучение ведущих компонентов личностной беспомощности и самостоятельности, позволит определить стратегии коррекционного и профилактического воздействия.

Общее количество студентов в возрасте от 17 лет до 21 года, принимавших участие в исследовании, составило 142. Для проведения последующих этапов исследования с помощью кластерного анализа был отобран 81 человек.

На первом этапе исследования были выделены группы испытуемых с личностной беспомощностью (42 чел.) и самостоятельностью (39 чел.). С этой целью был проведен кластерный анализ в общей выборке по диагностическим критериям, выделенным в исследовании Д.А. Цириг, а именно: атрибутивный стиль, депрессивность, тревога. В исследованиях этого автора показано, что эти переменные в совокупности диагностируют единое психологическое образование – личностную беспомощность.

По результатам исследования когнитивной сферы студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью была составлена таблица.

При сравнении когнитивной сферы самостоятельных студентов с аналогичными параметрами испытуемых с личностной беспомощностью значимые различия обнаружены по таким показателям творческого мышления, как беглость, разработанность, гибкость. Также значимые различия обнаружены по показателю ригидность и по фактору *B* опросника Кеттелла. Результаты данного исследования, с одной стороны, согласуются с проведенными ранее, с другой – дополняют их новой информацией. В частности, в ряде исследований отмечается, что при сравнении самостоятельных и беспомощных испытуемых значимых различий по показателям «интеллектуальных» факторов опросника Кеттелла: *B* (интеллект), *N* (прямолинейность – дипломатичность) и *Q1* (консерватизм – радикализм) – не обнаруживается [11, 20, 22]. Анализируя результаты, приведенные в таблице, можно констатировать, что действительно показатели «интеллектуальных» факторов опросника Кеттелла у самостоятельных и беспомощных испытуемых отличаются незначительно.

Интересным также является и то, что по результатам описательной статистики более высокие значения по показателям творческого мышления (беглость (продуктивность), гибкость (разнообразие идей и стратегий, способность переходить от одного аспекта к другому) и разработанность (показатель, характеризующий способность к изобретательской и конструктивной деятельности)) выявлены у самостоятельных испытуемых. Творческое

мышление людей с личностной беспомощностью можно описать как менее продуктивное и гибкое, они менее склонны к изобретательской деятельности.

Знание уровня развития творческого мышления, общего интеллекта студентов позволяет преподавателям организовать образование на основе принципа дифференцированной трудности, что, в свою очередь, будет способствовать развитию мышления, интеллекта, а также повышать мотивацию и веру в свои силы у студента. Учет особенностей когнитивной сферы студентов при конструировании преподавателем учебной информации обеспечит эффективность восприятия и переработки информации, что будет способствовать повышению качества обучения, формированию системы знаний. Таким образом, в образовании студентов с учетом их индивидуально-психологических особенностей, в частности, особенностей когнитивной сферы, преподаватель определяет учебную цель занятия и формирует и направляет весь процесс образования, исходя из интересов обучающегося, понимания специфики его мышления, трудности для него того или иного задания, его атрибутивного стиля.

Также важно отметить, что, несмотря на отсутствие значимых различий по показателю оригинальности, сравнивая описательные статистики, можно констатировать, что средние значения по показателю оригинальности у самостоятельных студентов выше, чем у беспомощных, то есть у самостоятельных лучше развита способность предлагать уникальные, необычные ответы, отступать от очевидного, общепринятого, мыслить нестандартно. В то же время наиболее высокие значения по показа-

Сравнительная характеристика особенностей когнитивной сферы студентов с личностной беспомощностью и самостоятельностью

Показатели	Средний ранг признака		<i>U</i>	<i>p</i>	
	Беспомощные	Самостоятельные			
Фактор <i>B</i>	25,09	35,69	299,5	0,020	
Фактор <i>N</i>	34,11	29,49	402	–	
Фактор <i>Q1</i>	28,09	34,13	380,5	–	
Креативность	Оригинальность	29,20	33,27	410,5	–
	Беглость	24	35,4	240	0,008
	Разработанность	26,28	35,53	331,5	0,042
	Гибкость	23,63	35,88	228	0,005
Ригидность	23,14	55,04	138,5	0,000	

Примечание. Фактор *B* – интеллект; фактор *N* – прямолинейность – дипломатичность; фактор *Q1* – консерватизм – радикализм; *U* – эмпирическое значение Манна – Уитни; *p* – уровень значимости.

телю ригидности были выявлены у испытуемых с личностной беспомощностью (см. таблицу). Г.В. Залевский определяет ригидность как привязанность к ставшему неадекватным способу действия и восприятия или как относительную неспособность изменить действие или отношение при принципиальной возможности и объективной необходимости их изменения [12]. Высокий уровень ригидности у беспомощных испытуемых говорит о том, что для них характерна большая затрудненность (вплоть до полной неспособности) изменить намеченную программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации.

Эту особенность также целесообразно учитывать при проектировании образовательного процесса. У беспомощных людей возникают трудности с перестройкой восприятия и представлений в изменившейся ситуации, требующих от них гибкости и изменения характера поведения, в отличие от самостоятельных испытуемых, для которых более характерна гибкость, мобильность, приспособляемость к перемене условий, умение, способность быстро изменить способ действий.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что когнитивная составляющая самостоятельности включает в себя оптимистический атрибутивный стиль, специфические особенности дивергентного мышления: самостоятельных испытуемых отличают такие параметры креативности, как гибкость, беглость, разработанность. Также для самостоятельных студентов характерен низкий уровень ригидности, то есть их отличает приспособляемость к перемене условий, умение, способность при необходимости изменить способ действий. Для студентов с личностной беспомощностью характерен пессимистический атрибутивный стиль, стереотипный способ мышления, низкий уровень креативности, высокий уровень ригидности. Задачей педагога в этих условиях является либо развитие соответствующих свойств личности, либо выстраивание образовательного процесса, адаптированного под эти особенности обучающихся.

Следующей задачей исследования стало изучение путей влияния когнитивной сферы людей с личностной беспомощностью, самостоятельностью на успешность деятельности.

В исследовании автора статьи было выявлено, что самостоятельные испытуемые более

успешны в деятельности в младшем школьном, подростковом и юношеском возрастах, чем их сверстники с личностной беспомощностью. Самостоятельные младшие школьники более успешны в учебно-познавательной деятельности в отличие от своих одноклассников с личностной беспомощностью: у них значимо выше средняя успеваемость, более высокий уровень познавательной потребности, а также полностью сформированы показатели учебной деятельности, такие как скоростные характеристики, ориентировочные компоненты деятельности и позитивная коммуникативная активность. Самостоятельные подростки более успешны в интимно-личностном общении, чем подростки с личностной беспомощностью: у них более выражена потребность в общении, более высокий эмоциональный и деловой статусы, более высокая контактность и гибкость в общении, также широта их круга общения значительно больше, чем у их одноклассников, как и устойчивость, выразительность в общении и глубина взаимоотношений. Эти данные согласуются с результатами, полученными в диссертационном исследовании Е.В. Забелиной [11]. Самостоятельные юноши и девушки более успешны в учебно-профессиональной деятельности, в сравнении с беспомощными: они более удовлетворены своей профессией, в отличие от юношей и девушек с личностной беспомощностью, которые готовы сменить ее, имеют более высокие показатели успеваемости, способности к моделированию и гибкости в деятельности [4, 5, 11, 18].

Таким образом, логично предположить, что личностная беспомощность и самостоятельность, проявляющиеся в специфической активности, оказывают влияние на успешность профессионального образования (учебной деятельности) и профессиональной деятельности.

Особенности когнитивной сферы профессионала характеризуют не только то, какими навыками он обладает сейчас, но они обуславливают и то, каким образом, насколько эффективно он способен обучаться новому: получать новые знания, реализовывать их на практике, решать нестандартные задачи, находить новые пути решения старых заданий, что, безусловно, важно для выполнения деятельности на высоком уровне эффективности [2, 3, 7].

То есть для успешных в деятельности людей характерна быстрая обучаемость, гибкость

мышления, высокая скорость мыслительных процессов, креативность (как способность к нестандартному, нешаблонному мышлению), активность познавательных процессов, быстрая переключаемость.

В соответствии с концепцией личностной беспомощности самостоятельность как комплексная характеристика личности обуславливает высокую способность субъекта преобразовывать действительность, выступать активным началом собственной жизненной позиции. Самостоятельный субъект не испытывает трудностей с целеполаганием и проявляет высокую результативность в достижении целей. Самостоятельность проявляется в поведении и деятельности человека, в том числе в более эффективных стратегиях и успешности деятельности. В концепции личностной беспомощности самостоятельность изучается в рамках одного континуума с личностной беспомощностью, данные качества субъекта соотносятся на континууме с разными уровнями субъектности: если самостоятельность соотносится с высоким уровнем субъектности, то личностная беспомощность – с низким [20, 23].

В соответствии с моделью, предложенной в рамках субъектно-деятельностного подхода, внешние условия, то есть условия профессиональной деятельности (включая цели и задачи деятельности, ее объект, систему прав и обязанностей, социальные условия, систему взаимоотношений с руководителем и коллегами, корпоративную культуру организации), действуют на субъекта, преломляясь через его внутренние условия, представленные специфическими особенностями мотивационной, эмоциональной, волевой и когнитивной сфер личности, составляющими в своем единстве такое системное качество субъекта, как самостоятельность. Личностные особенности, взаимодействуя и образуя самостоятельность, проявляются в особенностях выполнения профессиональной деятельности (включая выполнение всех компонентов деятельности), которые обуславливают в результате успешность деятельности как по объективным, так и по субъективным показателям.

В психологии различают три вида деятельности: игру, учение, труд. Основным видом деятельности в период взрослости выступает трудовая деятельность. Рассмотрим пути влияния личностной беспомощности и самостоятельности на успешность реализации человеком трудовой деятельности.

В исследованиях Д. Гилфорда, Т.О. Гор-

деевой, Г. Груббера, К. Тейлора, Е. Торранса [8, 9, 16] подчеркивается, что дивергентное мышление связано с развитием исследовательского интереса, ориентированностью на поиск новых форм деятельности. Кроме этого, дивергентность активизирует способность оценивать, сравнивать, строить гипотезы, анализировать и классифицировать полученный материал, что является неотъемлемой частью умственного труда. Успешность умственной трудовой деятельности как процесса производства нового научного знания определяется способностью субъекта варьировать пути решения проблем, приходить порой к неожиданным выводам и результатам. Самостоятельный работник, характеризующийся высоким уровнем дивергентного мышления, способен видеть объект своей деятельности под новым углом зрения, обнаруживать возможность его нового использования, расширять функциональное применение, видеть новые, скрытые от наблюдения стороны, проявлять нетривиальность, необычность идей. Это подтверждается эмпирическими данными ученых, исследовавших содержание структурных компонентов личностной беспомощности и самостоятельности [4, 5, 11, 19, 20, 23]. Например, в психограмме научно-педагогической деятельности (как одного из видов умственного труда) описаны такие требования к работнику, как способность преодолевать стереотипы в процессе мышления, особенно на конечном этапе мыслительного синтеза и широта поля ассоциаций, непредубежденность и широта взглядов, готовность к порождению принципиально новых, необычных идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления, способность решать проблемы внутри статичных систем, стремление к интеллектуальной независимости. Фактически дивергентное мышление самостоятельного субъекта отвечает всем вышеназванным характеристикам, оно позволяет быть восприимчивым к новым идеям, находить нетривиальные и неожиданные решения, моделировать творческие процессы, быть открытым новому опыту, порождать множество разнообразных оригинальных идей в условиях профессиональной деятельности.

Как показывают современные исследования, успешность в профессиональной деятельности зависит не только от того, насколько человек мотивирован на достижение успеха и каковы его представления о собственной компетентности, но и от того, как он объяс-

няет, или атрибутирует, свои успехи или неудачи (С. Валинс, Д. Гезалс, Т.О. Гордеева, Е. Джоунс, Г. Келли, Р. Нисбетт, В.Г. Ромек, Дж. Роттер, Л. Фестингер, Х. Хекхаузен, Р. де Чармс и др.) [9, 13, 16, 17].

Так, атрибутивный стиль, являясь когнитивным конструктом, определяет мотивацию поведения человека, что доказывают многочисленные исследования таких ярких психологов XX века, как Л. Абрамсон, Т.О. Гордеева, С. Майер, М. Селигман, Х. Хекхаузен, Д. Хирото, Г. Этинген [9, 15–17].

Из концепции личностной беспомощности известно, что самостоятельному субъекту присущ оптимистический атрибутивный стиль, он оценивает плохие события как временные, локальные и случившиеся не по его вине, а хорошие – как постоянные и глобальные, причину их видит внутри себя. Согласно исследованиям М. Селигмана, оптимистический стиль объяснения наряду со способностями и мотивацией является определяющим звеном в структуре успешной деятельности [15]. Так, работник, у которого диагностируется такая комплексная характеристика, как самостоятельность, а значит, и отличающийся оптимистическим атрибутивным стилем, верит, что неприятности временны, происходят только в одной сфере жизни и виной тому – скорее внешние обстоятельства, позитивные же события имеют постоянный характер, происходят в разных сферах жизни и причиной тому – он сам. Совокупность данных особенностей оптимистического атрибутивного стиля формирует ожидание относительно будущей успешности деятельности, что отражается на его мотивационном поведении, работник ставит перед собой конкретные цели и готов к выполнению действий, необходимых для их успешного достижения. Противоположная картина наблюдается в ситуации с личностной беспомощностью: так работник, для которого характерна личностная беспомощность, а значит, и отличающийся пессимистическим атрибутивным стилем, верит, что неприятности постоянны, происходят во всех сферах жизни и виной тому – он сам, позитивные же события имеют временный характер, происходят в одной сфере жизни и причиной тому – внешние обстоятельства. В деятельности такого работника наблюдается снижение мотивации и он сам не ждет успеха в ней.

Когнитивной характеристикой самостоятельности как системообразующего качества, определяющего успешность умственной дея-

тельности, является и низкий уровень ригидности мышления. Необходимо отметить, что ригидность мышления рассматривается как свойство личности, характеризующее мышление человека и отличающее его приспособляемостью к перемене условий, способностью быстро изменить способ действий [12]. В соответствии со спецификой умственной деятельности, протекающей в условиях постоянной модернизации, вполне логично предположить, что субъект этой деятельности, отличающийся высоким уровнем ригидности мышления, испытывает трудности в ее осуществлении [6, 12]. Самостоятельный субъект, напротив, отличается низким уровнем ригидности мышления, то есть гибкостью, что позволяет ему при объективной необходимости изменять мнение, отношение, установку, поведение, что влияет на уверенность в возможности самостоятельного осуществления жизнедеятельности в целом и на эффективность и качество профессиональной деятельности. Таким образом, низкий уровень ригидности мышления у работника продуцирует его собственную активность, что является предпосылкой личностной готовности к инновационным процессам в умственной деятельности, определяя ее качество и успешность [6, 12].

Стоит отметить, однако, что различий в интеллекте между людьми с личностной беспомощностью и самостоятельностью обнаружено не было. Соответственно, можно предположить, что одинаково успешны будут как люди с личностной беспомощностью, так и с самостоятельностью в тех видах деятельности, где необходим высокий уровень интеллекта.

Таким образом, такие особенности когнитивной сферы студентов с личностной беспомощностью, как пессимистический атрибутивный стиль, стереотипный способ мышления, низкий уровень креативности, высокий уровень ригидности, сопровождаются снижением успешности трудовой деятельности (учебной деятельности студента и профессиональной деятельности профессионала). В свою очередь, особенности когнитивного компонента самостоятельных студентов: оптимистический атрибутивный стиль, специфические особенности дивергентного мышления, гибкость, беглость, низкий уровень ригидности – влекут за собой повышение успешности названных видов деятельности. Результаты исследования могут послужить основой для

разработки программ, направленных на формирование самостоятельности, а именно ее когнитивного компонента: повышение уровня креативности, гибкости, трансформации атрибутивного стиля; а также для рекомендаций студентам и педагогам по профилактике личностной беспомощности.

Литература

1. Батулин, Н.А. Ситуативная и личностная беспомощность / Н.А. Батулин // *Материалы 52-й науч. конф. преподавателей фак. психологии / под ред. Н.А. Батулина*. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – С. 21–22.
2. Брунер, Дж. Процесс учения / Дж. Брунер. – М.: Прогресс., 1989. – 23 с.
3. Васюкова, Е.Е. Уровни развития познавательной потребности и их проявления в мышлении / Е.Е. Васюкова // *Вопросы психологии*. – 1998. – № 3. – С. 91–103.
4. Веденеева, Е.В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах / Е.В. Веденеева // *Вестн. Том. гос. ун-та*. – 2009. – № 322. – С. 186–189.
5. Веденеева, Е.В. Мотивационный компонент в структуре личностной беспомощности на разных возрастных этапах / Е.В. Веденеева // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова*. – 2008. – № 5. – С. 165–169.
6. Галажинский, Э.В. Системная детерминация самореализации личности: дис. ... д-ра психол. наук / Э.В. Галажинский. – Томск, 2002. – 320 с.
7. Гальперин, П.Я. Управление процессом учения / П.Я. Гальперин // *Новые исслед. в пед. науках*. – 1965. – № 4. – С. 15–24.
8. Гилфорд, Дж. Три стороны мышления / Дж. Гилфорд // *Психология мышления: пер. с нем. и англ.* – М.: Психология, 1965. – С. 53–87.
9. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Академия, 2006. – 332 с.
10. Девятковская, И.В. Психологические особенности выученной беспомощности личности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Девятковская. – М., 2006. – 23 с.
11. Забелина, Е.В. Беспомощность в структуре индивидуальности и ее связь с коммуни-
кативной активностью: на материале исследования подростков: дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Забелина. – Ярославль, 2009. – 176 с.
12. Залевский, Г.В. Личность и фиксированные формы поведения / Г.В. Залевский. – М.: ИП РАН, 2007. – 336 с.
13. Ромек, В.Г. Основы поведенческой психотерапии / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д: ЮРГИ, 2002. – 200 с.
14. Ротенберг, В.С. Образ Я / В.С. Ротенберг. – <http://lib.ru/PSIHO/ROTTENBERG/obrazya.txt>.
15. Селигман, М. Как научиться оптимизму / М. Селигман. – М.: Изд-во «Персей», 1997. – 432 с.
16. Современная зарубежная социальная психология / под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 256 с.
17. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
18. Циринг, Д.А. Исследование успешности ведущей деятельности у испытуемых с личностной беспомощностью на разных возрастных этапах / Д.А. Циринг, Е.В. Веденеева // *Сиб. психол. журн.* – 2009. – № 31. – С. 81–84.
19. Циринг, Д.А. Психология выученной беспомощности: учеб. пособие / Д.А. Циринг. – М.: Издат. центр «Академия», 2005. – 120 с.
20. Циринг, Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности / Д.А. Циринг. – М.: Издат. центр «Академия», 2010. – 410 с.
21. Циринг, Д.А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы / Д.А. Циринг // *Вестн. ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура»*. – 2005. – Вып. 6. – № 15 (55). – С. 176–180.
22. Яковлева, Ю.В. Самостоятельность в студенческом возрасте (аксиологический аспект) / Ю.В. Яковлева // *Вестн. Том. гос. ун-та*. – 2010. – № 333. – С. 153–156.
23. Яковлева, Ю.В. Феномен самостоятельности (на материале юношеского возраста) / Ю.В. Яковлева // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова*. – 2008. – № 5. – С. 161–165.

Поступила в редакцию 24 августа 2012 г.