

9. Сеченов И. М. Избрание произведения. Москва. Учпедгиз, 1958. 413 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=7310> (дата звернення: 23.04.2021).
10. Скрипченко О. В., Долінська Л. В. та інші. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
11. Чумков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии): монография. Москва. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 214 с.
12. Шульга Т. И. Возрастные особенности волевых качеств школьников и их формирование в процессе физического воспитания: дис. канд. психол. наук: 19.00.07./ Москва, 1986. 222 с.
13. Яворський С. Філософські твори. Київ: Наукова думка, 1992. 630 с.
14. Ярошевский М. Г. История психологии. Москва: Мысль, 1976. 416 с. URL: <http://psylib.org.ua/books/yaros01/> (дата звернення: 13.05.2021).

REFERENCES

1. Basov, M.Y. (2007). Volya kak predmet funktsional'noy psikhologii. SPb., Altea [in Russian].
2. Vygotskiy, L. S. (1995). Psikhologiya detstva. M., Mysl [in Russian].
3. Piyin, E.P. (2000). Psikhologiya voli. SPb. [in Russian].
4. Kalinin, V.K. (1983). Volevaya reguljacija problemy forma dejatel'nosti. *Emotsional'no vjelyaya reguljacija p'jvedeniya i dejatel'nosti*: proceedings of the Scientific and Practical Conference [in Russian].
5. Polishchuk, S.A. (2001). Osoblivosti rozvutky voli u uchniv molodshogo shkólnogo vky. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Pyni, A.C. (1977). Psikhologicheskie osnovy volevoy podgotovki v sporte. M. URL: <https://kph.ffi.nyu.edu.ua/e-ook/tpft/data/WOLG%20%23%202/bookchap/978531800591.html> [in Russian].
7. Rubinshtein, S.L. (2000). Osnovy obshchey psikhologii. SPb., Piter [in Russian].
8. Selivanov, V.I. (1976). Volya i yeye vospitanye. M., Znanye. URL: <http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/card.php?301> [in Russian].
9. Sechenov, M.I. (1958). Izbranye proizvedeniya. M. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=7310> [in Russian].
10. Skrypchenko, O.V., Dolynska L.V. (2001). Vikova ta pedahohichna psyholohiya. K., Prosvita [in Ukrainian].
11. Chumakov, M.V. (2007). Emotsionalno-volevaya reguljatsia deyatel'nosti. Kurgan State University [in Russian].
12. Shulga, T.E. (1982). Vozrastnye osobennosti volevykh kachestv shkólnikov i ikh formirovaniye v protsesse fizicheskogo vospitaniya. *Candidate's thesis* [in Russian].
13. Yavorskiy, S. (1992). Filosofski tvory. K., Naukova dumka [in Ukrainian].
14. Yaroshevskiy, M.G. (1976). Istoriya psyholohii. M., Mysl. URL: <http://psylib.org.ua/books/yaros01/> [in Russian].

Бібліографічний опис для цитування:

Дігтяренко С. Ю., Столярова О. М. Розвиток та виконання волі у молодших школярів. *Психологічний журнал. Умань*: ВПЦ «Візаві», 2021. Вип. 7. С. 28–36.

УДК 159.9.019.4:616.89-008.454
DOI: 10.31499/2617-2100.7.2021.234571.

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 ВЗАЄМЗВ'ЯЗКУ

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

В сучасній реальності нашого життя, що супроводжується стресами, новими умовами, складними життєвими ситуаціями, серед населення досить поширеним явищем стає проблема безпорадності, емоційна та депресивна розлада. Людині не вистачає внутрішньої енергії, і вона відчуває себе безпорадною перед обставинами, виникає відчуття неконтрольованості 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 (вигнана) безпорадність; депресія; пасивність; стиль атрибуції; афективний розлад.

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

ACQUIRED DISORDER AND DEPRESSION:
CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIP

The work considers the main approaches to explaining the concepts of acquired (assimilated) helplessness and depression. The causes of their occurrence, structural components, and characteristic manifestations are analyzed. The key characteristics of these phenomena, which reveal the relationship between acquired (assimilated) helplessness and depression, are highlighted and generalized. In the modern realities of our lives, which are accompanied by stress, new conditions, difficult life situations, the problem of helplessness, emotional and depressive disorders is becoming quite common among the population. A person lacks inner energy, and he feels helpless in the face of circumstances, there is a feeling of lack of control over the events and results of their actions, over important aspects of their lives. Man does not feel the object of his life. Prolonged feelings of helplessness cause depression, apathy, passivity, and hopelessness, negatively affect human health and well-being, and complicate interaction with the outside world. Pessimistic expectations, self-doubt, lack of positive results, low self-esteem, emotional experiences are reflected in the form of daily anxieties and 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 helplessness – it is often preceded by acquired (learned) helplessness. In cognitive theories of depression, the pessimistic style of attribution, negative patterns of