

О.А. Демчук
*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Україна*

ТВОРЧИСТЬ ЯК ШЛЯХ ПОДОЛАННЯ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ

Стаття присвячена проблемі творчості як різновиду пошукової активності. Розкривається роль, зміст пошукової активності в творчому процесі, взаємозв'язок творчості та набутої безпорадності, що виникає в результаті відмови від пошуку

Ключові слова: творчість, пошукова активність, творча діяльність, набута безпорадність,

Стаття посвящена проблеме творчества как разновидности поисковой активности. Раскрывается роль, содержание поисковой активности в творческом процессе, взаимосвязь творчества и приобретенной беспомощности, возникающей в результате отказа от поиска.

Ключевые слова: творчество, поисковая активность, творческая деятельность, приобретенная беспомощность.

This article is devoted to the problem of creativity as a kind of search activity. They describe the role, content of search activity in the creative process, the relationship of creativity and learned helplessness resulting from the abandonment of the search.

Key words: creativity, the search activity, creative activities, learned helplessness.

Сьогодні про творчість багато пишуть та говорять. Категорія творчості поступово стає ключовою не тільки для розуміння динаміки соціально-історичних процесів і перспектив розвитку особистості, зростання її моральної відповідальності, а й для усвідомлення будови всесвіту, нерозривному зв'язку його творчого потенціалу з інноваційною діяльністю людини. В нових умовах

розвиток суспільства, освіти, науки ставить завдання – формування і розвиток особистості дітей та молоді, розкриття творчих здібностей [11].

Творчість, творча діяльність – ці поняття, які містять у собі безліч аспектів. Закономірності, механізми творчого процесу, методологія психології творчості були предметом вивчення відомих зарубіжних та вітчизняних психологів (С.Рубінштейн, В.Моляко, О.Леонтьєв, Д.Богоявленська, Я.Пономарьов, Е.Ярошевський, А.Кестлер, М.Воллах, Дж.Гілфорд, та ін.). Вони досліджували не лише фундаментальні закономірності творчості, але й механізми, умови, можливості розвитку творчого потенціалу особистості.

Ще давньогрецький філософ Платон стверджував, що творчість у принципі носить універсальний характер, проявляючись всякий раз, коли будь-що знаходить своє буття. Так, у його творі «Бенкет» описується діалог Сократа з Діотімою, «жінкою дуже обізнаною», яка стверджує: «Будь-який перехід з небуття в буття – це творчість, і, отже, створення будь-яких творів мистецтва і ремесла можна назвати творчістю, а всіх авторів – їх творцями»[5].

У сучасній психології творчість розглядається як компонент певної діяльності та як окремий, самостійний вид діяльності. Елемент творчості – момент нового, оригінального є присутнім у будь-якій діяльності, тому як творчий елемент може виступати будь-який етап діяльності – від постановки проблеми до пошуку операційних способів виконання дій. У тому випадку, коли творчість спрямована на пошук нового, оригінального й раніше невідомого рішення, воно здобуває характер складної й багаторівневої діяльності. Часто поняття творчості трактується як процес рішення завдань.

Творчість – психічний процес створення нових цінностей, ніби є продовженням і заміною дитячої гри. Хоча творчість є, по суті, культурно-історичним явищем, вона має і психологічний аспект, оскільки передбачає у суб'єкта наявність здібностей, мотивів, знань, умінь, завдяки яким створюється продукт, що характеризується новизною, оригінальністю, унікальністю [10]. В творчості особливе місце займає творча уява, мислення, воля, емоції, інтуїція. Творче мислення та рішення завдань взаємозалежні процеси. Так креативне

мислення створює щось нове та невідоме раніше, але і при рішенні завдань відбувається пошук ще невідомого результату.

П.К.Енгельмейер найважливішими ознаками творчості вважає не тільки цілісність, приналежність до світу культури, наявність чіткої мети, але також несподіванка, що відрізняє творчий процес від методично послідовного мислення. При цьому розуміння інтуїції не повинне зводитися тільки до ефекту раптового схоплення ситуації. Творча активність винахідника повинна включати інтуїтивного, дискурсивного й активного фактора. Відмінними рисами інтуїції можна вважати неусвідомленість способів одержання результатів, емоційно-образне бачення проблеми, спонтанність процесу й миттєвість, безпосередність одержання результатів [1].

Розглядаючи творчість як одну з форм рішення проблем, Дж. Гілфорд запропонував 4 основних типи здібностей, що діють при рішенні проблем:

1. Сприйнятливність до проблем – здатність визнавати (пізнавати) наявність проблем.

2. Швидкість, що включає в себе швидкість генерування ідей – здатність виробляти нові ідеї відповідно до встановлених вимог;

3. Гнучкість, що включає в себе: спонтанну гнучкість – здатність спонтанно переключатись з одного способу рішення проблеми на іншій; адаптивну гнучкість – здатність знаходити новий спосіб рішення проблеми шляхом проникнення в сутність проблеми;

4. Оригінальність – здатність знаходити нові й оригінальні рішення [2].

Жодна окрема здібність не може бути достатньою для успішного виконання діяльності. Необхідно, щоб у людини була певна кількість здібностей, що перебували б у сприятливому сполученні. Якісно своєрідне сполучення здібностей, необхідних для успішного виконання певної діяльності, називається обдарованістю.

Обдарованість – це якісно своєрідне поєднання здібностей, що забезпечують успішне виконання діяльності. Спільна дія здібностей, що виступають як певна структура, дозволяє компенсувати недостатність одних

здібностей за рахунок розвитку інших [10]. Основні функції обдарованості – максимальне пристосування до світу, оточення, прийняття рішення у всіх випадках, коли створюються нові, непередбачені проблеми, що вимагають саме творчого підходу. Обдарованою називають дитину, яка виділяється яскравими, очевидними, іноді видатними досягненнями (або має внутрішні передумови для таких досягнень) у тому чи іншому виді діяльності.

У психології діяльність виступає у співвідношенні з активністю, яка є динамічною умовою її становлення. Активність – здатність виробляти суспільно важливі перетворення в світі на основі освоєння багатств матеріальної і духовної культури. Проявляється в творчості, вольових актах і спілкуванні. Її інтегральна характеристика – активна життєва позиція [10]. Її характеризує:

- обумовленість вироблених дій внутрішнім станом суб'єкта безпосередньо в момент дії ;
- довільність дій, яка підкріплена певною метою суб'єкта;
- стійкість дій у напрямку до визначеної мети.

У працях Я.О.Пономарьова найбільш просто розкривається співвідношення понять творчість та діяльність. Він вважав основною ознакою діяльності потенційну відповідність мети діяльності її результату, а для творчого акту більш характерним є протилежне – мета (задум, програма тощо) та результат діяльності неузгоджені. Творча активність може виникати у процесі діяльності, але пов'язана вона не з досягненням поставленої мети, а зі створенням у ході діяльності побічного продукту. Цей побічний продукт і вважається справжнім результатом творчості [6].

Вивчення творчості як однієї з найбільш природних форм реалізації людиною біологічно обумовленої потреби у пошуку та новизні має у психології давні традиції. Російський прозаїк, поет Г.Іванов говорив: «Творчість – це не розкіш для обраних, а загальна біологічна потреба, інколи не усвідомлювана нами». Багато психофізіологів схильні розглядати творчість як різновид пошукової активності (С.М.Бондаренко, В.С.Ротенберг та ін.) [8]. Пошукової активністю називається діяльність, яка спрямована або на зміну неприйнятної

ситуації, або на зміну свого ставлення до неї, або на збереження сприятливої ситуації всупереч дії загрозливих їй факторів та обставин, за відсутності певного прогнозу результатів такої активності, але при постійному врахуванні проміжних результатів у процесі самої діяльності. Обов'язковий компонент багатьох типів поведінки. У тварин – це всі різновиди активно-оборонної поведінки, самостимуляції, а також орієнтованої поведінки. У людини психічні прояви пошукової активності – важлива складова частина процесів планування, фантазування, творчості і т.д. [10].

Розвинута пошукова активність, яка спрямована на пізнання, прагнення до невідомого і небувалого – є визначною рисою творчої особистості. Саме пошукова активність задає головний мотив її життя – прагнення розширити горизонти пізнання людини і його можливості, пронизує всі етапи становлення творчої особистості і всю її подальшу творчість. Тільки завдяки цій якості формується головний вектор творчого пошуку, відбувається наступний вибір мети і робота над нею.

Пошукова активність є обов'язковим компонентом багатьох типів поведінки. У людини психічні прояви пошукової активності це – важлива складова частина процесів планування, фантазування та ін. З точки зору концепції В.С.Ротенберга і В.В.Аршавського [7], пошукова активність визначає стійкість організму до стресів та шкідливих впливів при різноманітних формах поведінки.

Найбільш яскравий прояв пошукової активності – творчість. Саме у творчості проявляється унікальність потреби у пошуковій активності. Потреба у пошуку – це потреба у самому процесі постійної зміни.

Пошукову активність можна вважати рушійною силою саморозвитку кожного індивіда. Анрі Матісс говорив: «Творити – означає виражати те, що є в тобі. Будь-яке справжнє творче зусилля відбувається в глибинах людського духу». Звідси випливає практичний висновок: розвиток потреби в пошуку – важливе завдання виховання, в тому числі і в ім'я збереження здоров'я нових поколінь.

Пошукова поведінка відрізняється від панічної, при якій людина теж намагається активно діяти для зміни неприйнятної ситуації, проте така активність носить хаотичний непродуктивний характер, помилкові дії не корегуються, жоден з шляхів порятунку не простежується до кінця, і така поведінка, як правило, не надає захисної дії. Протилежним явищем до пошукової активності є відмова від пошуку, що може проявлятися у формі фрустрації, стресу, депресії, невротичної тривоги, апатії, безпорадності, безнадійності, які часто передують розвитку різних захворювань. Стан відмови від пошуку не тільки шкідливий для здоров'я – він різко негативно позначається на результатах будь-якої діяльності. Виникнувши у конкретній ситуації, він має тенденцію впливати на поведінку в цілому. Тому, якщо навіть відчуття безнадійності, депресії стали реакцією на якусь конкретну невдачу, вони здатні паралізувати активність у будь-якому іншому напрямку [9].

Дослідження, проведені на людині і тваринах, показали, що пошукова активність значно підвищує стійкість організму до впливу різних негативних чинників. Цей ефект майже не залежить від характеру емоцій, які супроводжують пошукову поведінку: резистентність (стійкість) до захворювань зростає і при позитивних, і при негативних емоціях. Протилежний стан – відмова від пошукової активності, в ситуації, яка не задовольняє суб'єкта, значно знижує імунітет індивіда і може мати негативні наслідки, навіть закінчитися його смертю. Особливо важливим є те, що зниження пошукової активності робить суб'єкта більш вразливим до шкідливих впливів навіть у такій ситуації, яка, на перший погляд, цілком його задовольняє. Це означає, що з біологічної точки зору наявність або відсутність пошукової активності є більш важливішою, ніж емоційна оцінка ситуації.

Зниження пошукової активності зумовлює виникнення нових невдач формує замкнене коло, вирватися з якого можна, якщо у невдачах виникає просвіт або раптово трапляється подія, що вимагає повної мобілізації для порятунку власного життя або життя близьких. При систематичному негативному впливі, уникнути якого не можна, людина стає безпорадною,

вона звикає до того, що від її активних дій нічого не залежить, що ніяк не можна вплинути на виникнення неприємностей. І як наслідок, з'являється стійке явище, що отримало назву набутої безпорадності [9].

Поняття безпорадності не згадується в словниках, але у вітчизняній психології, проте, вивчалися близькі до безпорадності за своєю природою явища, такі як стрес, фрустрація, невдача, реактивна депресія, які пов'язані з впливом негативних подій і ситуацій на людину.

Набута безпорадність розвивається у разі, якщо дитина вважає, що невдачі будуть переслідувати її не тільки в цій конкретній ситуації, але і в будь-якій іншій, з якою вона зіткнеться, не тільки сьогодні, але і в майбутньому. Але найважливішою умовою такої установки на глобальність і стабільність невдач є впевненість людини, що у всіх своїх невдачах винна вона сама (її дурість, безвілля, невміння справитися з труднощами, бездарність), тоді як успіх, якщо він раптом приходить, обумовлений вдалим випадковим збігом обставин або чиеюсь допомогою [9].

Один з кращих авторів на тему набутої безпорадності, професор Пенсильванського Університету Мартін Селігман вважає, що набуту безпорадність, порушення зв'язку між поведінкою і її результатом можна розглядати як аналог клінічної депресії, при якій людина знижує контроль над зусиллями щодо збереження свого стійкого становища у навколишньому середовищі. Очікування негативного результату, до якого приводить спроба контролювати те, що відбувається (безнадійність, безпорадність, безсилля), призводить до пасивності і придушення відповідей (клінічно виявляються як пасивність, моторна, вербальна й інтелектуальна загальмованість) [12].

Теорія набутої безпорадності розцінюється Американською психологічною асоціацією як поворотний пункт всього двадцятого століття і на це є вагомі причини. Вона пояснює, чому багато людей здаються або припиняють опір, зіткнувшись з труднощами життя.

Набута безпорадність міцніє від постійних поразок, що переслідують людину з раннього дитинства – при цьому формується незмінний негативний

прогноз на майбутнє і знецінюється пошукова активність. Проте перед упевненістю, що невдачі випадкові і пов'язані з несприятливим збігом конкретних обставин, тільки тут і сьогодні, а успіх визначається власними якостями людини, її здатністю самостійно вирішувати складні завдання набута безпорадність слабшає. Таким чином, досить висока і стійка самооцінка, самоповага до себе як особистості – найважливіший чинник протидії набутій безпорадності [12].

Але не тільки постійні поразки та невдачі призводять до виникнення набутої безпорадності, якщо людина протягом тривалого часу не зустрічається з проблемами, які вимагають від нього серйозних інтелектуальних зусиль і винахідливості, якщо вона без жодних зусиль вирішує свої завдання – набута безпорадність може настати дуже швидко (незважаючи на позитивний, на перший погляд, попередній досвід).

Чергування перемог і поразок, як це зазвичай відбувається у житті, формує невизначений прогноз і відчуття залежності результатів від власних зусиль, що сприяє тренуванню пошукової активності та формуванню «імунітету» до набутої безпорадності. Якщо людина стикається з дійсно важкими проблемами, які вимагають мобілізації її інтелектуальних, моральних, фізичних сил і справляється з ними у більшості випадків – набута безпорадність нездатна сформуватись у її поведінці, особливо якщо таке тренування здійснювати ще в дитинстві. Коли тренується і розвивається здатність до пошукової поведінки, активності, яка спрямована на зміну ситуації, при відсутності стовідсоткового прогнозу результатів власної діяльності, але при постійному обліку вже досягнутих результатів. Важливо підкреслити, що саме пошукова активність як процес, навіть незалежно від прагматичного результату, підвищує опірність організму і до хвороб, і до набутої безпорадності, причиною якої є відмова від пошуку. При умові стовідсоткового позитивного результату, легких успіхів, відсутності зусиль у досягненні поставленої мети, відпадає необхідність в пошуковій активності.

Творчість – одна з найбільш природних форм реалізації потреби в

пошуку. Потреба в пошуку є двигуном прогресу, так як це – потреба в самому процесі постійної зміни. Зрозуміло, що поряд з пошуковою активністю існують інші мотиви творчості – потреби в самоствердженні, визнанні з боку інших членів суспільства та ін.

Творчість, творення заради творення, є оптимальною формою пошукової активності ще з однієї причини. У випадку, якщо пошук (будь-який, окрім творчого) марний, його негативні результати набувають такої великої емоційної значимості, що навіть перебивають прагнення до досягнення мети. Це одна з причин відмови від пошуку. У кращому випадку, пошукова активність переключється в іншому напрямку. Але в процесі творчості, коли єдиною метою і головною радістю є досягнення або творення, ніякі невдачі не є настільки психотравмуючими, щоб припинити пошук, бо негативний результат – це теж результат, і він означає лише, що необхідно розширити зону пошуку, та більше працювати [9]. Але висока працьовитість не дається від народження, а, в першу чергу, є наслідком найсильнішої пошукової активності, прагнення досягнути своєї мети. Вона розвивається ще на стадії становлення творчої особистості, в процесі систематичного самоосвіти, а надалі – безпосередньо в процесі творчої діяльності. Становлення особистості нерозривно пов'язане з пошуком відповідей на вічні питання «Хто я?», «Для чого я живу?». Готових, остаточних та однозначних відповідей на ці питання не існує, але постійний пошук таких відповідей є тим, що називають духовністю.

Духовність передбачає творчість не лише у створенні нових ідей чи творів, що мають певну цінність, але й у побудові свого внутрішнього світу, що вимагає не менших творчих зусиль, тому духовність – це притаманна саме людині форма пошукової активності. «Творчість – це якість, яка ти вносиш в діяльність, якою займаєшся. Це підхід, внутрішнє ставлення – як ти дивишся на речі. Творчість – це безперервне самовладання» – Анатолій Рахмат

Пошук себе і створення себе (самоактуалізація) – це невичерпний та безмежний творчий процес. Повне і остаточне пізнання свого «Я» означало б зупинку в духовному розвитку, його омертвіння – тільки постійний рух

забезпечує повноцінне життя людського духу. Саме тому самоактуалізація – універсальний тип пошукової активності, найбільше гарантує від стану відмови пошуку і капітуляції

Є ще один дуже важливий аспект проблеми. Пошукова активність успішніше стимулюється завданнями, що не мають однозначного вирішення, а не завданнями, відповідь на які повністю зумовлена вихідними умовами. Чим більше відкриті та різнопланові завдання, чим ближче вони до творчої, а не однозначної і формальної логіки, тим важливіше для її вирішення пошукова активність.

Пошукова активність – поведінкова характеристика, а поведінка людей і тварин нескінченно різноманітна за своїми проявами, формами та механізмами. Незважаючи на різноманіття реакцій на зовнішні подразники, поведінку людини, можна розглядати як систему, що складається з двох протилежних і разом з тим взаємодоповнюючих типів реагування:

- автоматизоване стереотипне реагування, яке побудоване на рефлекторних механізмах або використанні відомих, відпрацьованих моделей поведінки;

- гнучка пошукова активність, що передбачає пошук нових невідомих моделей поведінки в проблемних ситуаціях.

Саме ці типи реагування характеризують відносини живих істот до тих властивостей середовища, від яких залежить збереження життя і розвиток організму, задоволення його потреб, досягнення поставленої мети [7].

У житті будь-якого живого організму і, в першу чергу, людини дуже важливим є і автоматизоване, стереотипне реагування, і гнучка пошукова активність, спрямоване на відкриття нових способів взаємодії з середовищем. Обидва типи реагування займають важливе місце в повсякденній поведінці живих істот, взаємно доповнюючи один одного, але це не тільки взаємне доповнення. Дія того чи іншого типу реагування залежить від конкретної ситуації. Стереотипне, автоматизоване реагування дозволяє ефективно діяти і виживати у відносно стабільних умовах, максимально економити сили і,

головним чином, інтелектуальні ресурси. Пошукова, дослідницька активність, навпаки, постійно стимулює роботу мислення, створює, таким чином, основу для індивідуальної поведінки, що робить її рушійною силою розвитку та саморозвитку індивіда. Причому пошукова активність гарантує не лише придбання індивідуального досвіду, а й визначає прогрес популяції в цілому.

У тварин пошукова активність виражається в дослідницькій поведінці і є невід'ємною складовою її життєдіяльності, а у людини, крім цього, вона знаходить своє вираження ще й у творчості [12]. Творчість для людини – найбільш поширений і природний варіант прояву дослідницької поведінки. Дослідницький, творчий пошук привабливий, щонайменше, з двох точок зору: по-перше, з точки зору отримання якогось нового продукту; по-друге, з точки зору значущості самого процесу пошуку.

У соціальному, психологічному і освітньому планах особливо приємно те, що людина здатна відчувати і відчуває справжнє задоволення не тільки від результатів своєї творчості, але й від самого процесу творчого, дослідницького пошуку.

Потреба в пошуку вимагає задоволення будь-яким шляхом і, якщо людина не рухається вперед, до нових звершень, боїться втратити досягнуте, – вона неминуче починає рухатися назад. Тільки у людини, завдяки свідомості і високому рівню соціальної організації потреба в пошуку може проявитися у творчості. Зрозуміло, що творчість може стимулюватися різними причинами – від потреби суспільства у вирішенні назрілих завдань, до прагнення до самоствердження. Але серед спонукальних причин творчості не слід забувати і про безкорисливе задоволення, яке людина отримує в процесі самої діяльності. Вся справа в тому, що саме у творчості проявляється унікальність потреби в пошуку – її принципова ненасиченість, бо потреба в пошуку – це потреба в постійній зміні самої людини. Справжня творчість сама себе стимулює, сама по собі є для людини нагородою.

Пошукова активність сприяє розвитку нервової системи, яка стимулює пошук. При народженні індивід володіє тільки передумовами до розвитку цієї

потреби, а остаточно вона формується лише у процесі індивідуального розвитку та соціального спілкування, завдяки постійному контакту з батьками та іншими дорослими. А якщо серед дорослих будуть домінувати такі, які самі схильні відмовлятися від пошуку або ж намагаються максимально звизити ініціативу дитини, або ж самі беруться за всі справи, при цьому висловлюючись «Я сам(-а) краще зроблю», «Та ти ж нічого не вмієш», «Тобі це ніколи не вдасться» – то потреба до дії, пошуку у дитини не буде формуватися і у нових поколінь і розгорнеться ланцюгова реакція відмови.

При цьому важливо пам'ятати, що пошукова активність, так само як відмова від пошуку (набута безпорадність), має тенденцію до поширення з одного виду діяльності на інші [9].

Невдачі людини в особистому житті проектується на її кар'єру, на спілкування з друзями, на відпочинок, перетворюючи її на повного невдачу.

Активна поведінка і життєва стійкість багато в чому визначається світоглядом та ідеологією людини, які не дають згаснути пошукової активності всупереч усім життєвим труднощам. Але велике значення має і те, що пошукова активність реалізується у різноманітній творчості, як би сама себе підтримує.

Як неодноразово підкреслювалося, основним завданням школи є формування творчої особистості, а феномен «набутої безпорадності» має негативний вплив на становлення особистості молодшого школяра. Набута безпорадність, відмова від пошуку – це хвороба особистості, що призводить до регресу в її розвитку. Для подолання цього стану застосовують різноманітні прийоми. Будь-які інтереси (що не мають, зрозуміло, антисоціального характеру) повинні заохочуватися, для того щоб допомогти людині позбутися набутої безпорадності і зміцнити відносини з оточуючими, бо відмова від пошуку – хвороба душі, загрозлива також і здоров'ю тіла. З цієї хворобою дуже важко, майже неможливо впоратися самотужки. Опора, яку може знайти дитина в теплом відношенні близьких, тут є незамінною. Само собою зрозуміло, що ця опора не має нічого спільного з заохоченням і прийняттям

пасивної поведінки, ліні та ухилення від обов'язків.

Висока пошукова активність може зберігатися навіть в об'єктивно безнадійної ситуації і може бути спрямована на зміну самого прогнозу, тобто на пошук або створення нових, раніше неврахованих шансів. Тут відкривається шлях творчості, потенційні можливості якої нічим принципово не обмежені. А там, де починається творчість, там вже неможливо говорити про набуту безпорадність.

Список використаних джерел:

1. Алексеева Л.Г. Исследование речемыслительной креативности личности. Автореф. дисс. кандидата пс. наук. – М., 1993 – 24 с.
2. Библер В.С. Мышление как творчество. – М.: Политиздат, 1975. – 399 с.
3. Лейтес Н.С. Раннее проявление одаренности // Вопросы психологии. – 1998. – №4. – С 98-107.
4. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. – М.: «Просвещение», 1991. – 160 с.
5. Платон. Избранные диалоги. – М.: «Эксмо», 2007. – 768 с.
6. Пономарев Я.А. Психология творчества. – М.: 1976. – 304с.
7. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М.: Наука, 1984 г. 193 с
8. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.: Просвещение, 1989. - 240 с.
9. Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. – М.: Центр Гуманитарной литературы «РОН», 2001. – 256с.
10. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога / В.Б.Шапарь. –М.: «Торсинг», 2004. – 732 с.
11. Яковлев В. Философия творчества в диалогах Платона // Вопросы философии. – 2003. – №6. – С. 142-154.
12. Seligman, M.E.P. (1991). Helplessness: On Depression, Development, and Death. Second edition. New York: W.H. Freeman.

Відомості про автора:

Прізвище	Демчук
Ім'я	Оксана
По - батькові	Андріївна
Місце роботи	Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Посада	Викладач кафедри психології Аспірант Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника
Адреса	Черкаська обл. м.Умань пров. Свердлова 11
Контактний телефон	0936457878
e-mail	o-demchuk@mail.ru