

Бобровникова Наталия Сергеевна

преподаватель, ассистент

Стешенко Василиса Васильевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ: АКТУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема выученной беспомощности личности педагогов, раскрываются ее психологические особенности и проявления. Раскрыта сущность понятия выученной беспомощности и его история. Затронута тема формирования выученной беспомощности у педагогов. В статье описан термин «генерализация». Проанализированы симптомы выученной беспомощности как с психологической стороны, так и с физиологической. Также проанализированы технологии профилактики и коррекции выученной беспомощности у педагогов.*

***Ключевые слова:** выученная беспомощность, активность, генерализация, педагогическая деятельность, профессиональное развитие, основные сферы личности.*

Часто, когда затрагиваются проблемы в образовательном учреждении, которые связаны с обучением, воспитанием, успеваемостью и иными смежными педагогическими темами, разговор идёт о подрастающем поколении, а недостатки и трудности педагогов остаются «за кадром». В современном мире растёт роль педагога как субъекта своего профессионального развития. Он должен реализовывать и преобразовывать себя в процессе выполнения профессиональной деятельности, ощущать свою причастность к происходящему, уметь видеть и прогнозировать результаты своего труда. Несмотря на это, часто педагоги не

проявляют должного интереса к своей работе и успехам обучающихся, они равнодушны к происходящему в учебных заведениях. Их позиция безучастности характеризуется отсутствием инициативы и апатией, что порождает атмосферу педагогической незаинтересованности. Если педагог часто сталкивается с проблемой непродуктивности и бессмысленности своих действий, то формируется выученная беспомощность.

Выученная беспомощность – это нарушение мотивации в результате, пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий («сколько ни старайся, все равно без толку») [3]. Выученную беспомощность можно рассматривать как снижение уровня активности, отсутствие инициативы, избегание сопряженных с неудачей ситуаций. Выученная беспомощность – это многогранное понятие, ее формирование связано со множеством факторов. Например, со стилем управления педагогическим коллективом; с обстоятельствами, которые препятствуют инициативе в профессиональной деятельности; с количеством переживаемых неудач и разочарованием в педагогической деятельности.

Термин «выученная беспомощность» впервые представили американские психологи Мартин Селигман и Стивен Майер в 1967 году. Мартин Селигман рассматривает выученную беспомощность как состояние, возникающее в качестве реакции на неподконтрольные для человека события, которые имеют тенденцию к генерализации [5]. Генерализация – процесс становления жизненных установок индивида из совокупности переживаний конкретных фактов и ситуаций. На формирование образов генерализация может иметь как позитивное, так и негативное влияние [2]. То есть генерализация является основной характеристикой выученной беспомощности, так как, если проявляется в одной жизненной ситуации, то распространяется на все аспекты жизненной активности человека. Вследствие этого из-за прошлого опыта формируется тактика отказа от попыток решения задач и преодоления проблем, даже если они вполне посильны и незначительны.

Формирование выученной беспомощности связано с дефицитом в основных сферах личности:

1. Мотивационная сфера личности – неумение активно действовать и инициировать деятельность.

2. Когнитивная сфера личности – ригидность в научении противостоянию негативной тенденции. Перенос отрицательного опыта на иные сферы деятельности.

3. Эмоциональная сфера личности – результат безуспешной активности (апатия, стресс, фрустрация, ощущение безысходности, печаль, пессимизм) [6].

Рассмотрим симптомы выученной беспомощности. Это такие негативные явления, как пассивность, повышенный уровень тревожности, грусть, снижение самооценки, неуверенность, избегание негативных ситуаций, снятие ответственности за свои действия. Физиологическая сторона проявления выученной беспомощности характеризуется снижением иммунитета и аппетита, изменениями в нейрохимических процессах организма [4].

Решение проблемы выученной беспомощности у педагогов есть. Специалистам педагогического профиля следует пройти несколько шагов, которые приведут к внутреннему психологическому изменению:

1. Осознать и принять факт наличия у себя выученной беспомощности.

2. Осознать, что «катастрофы» и трудности являются единственным путем развития и поэтому неизбежны. Это снимет страх неопределенности, он связан с изменениями за счет творческого отношения к решению проблемы, которое отражает потребность личности в самоактуализации.

3. Осознать, какие изменения необходимы и, если возможно, совершить их в данный момент.

4. Прислушаться к себе и заметить «звоночки», которые проявляются в виде негативных чувств и эмоций.

5. Если необходимы дополнительные ресурсы, то уделить их наработке столько времени, сколько необходимо.

6. Необходимо преодолеть позицию «жертвы» и восстановить автономию, «здоровые базовые верования», адекватно оценивать себя и окружающий мир [1].

Эти шаги могут быть восприняты как слишком абстрактные и в каком-то смысле как механистичные. Но следует помнить, что главная их цель – добиться устойчивого изменения личности не только в плане поведенческих стратегий, но и на глубинном, оценочном уровне. В итоге человек сможет сам справляться со своими проблемами и уже не зависеть от каждой конкретной ситуации.

Список литературы

1. Батурин Н.А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности / Н.А. Батурин, И.В. Выбойщик // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология; под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000.

2. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.

3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011.

4. Ромек В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана / В.Г. Ромек // Журнал практического психолога. – 2000. – №3–4. – С. 218–235.

5. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.

6. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учебное пособие / Д.А. Циринг. – М.: Академия, 2005. – 120 с.