

Дудник Оксана Андріївна,
*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, Умань*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ

Однією з найбільш складних і одночасно привабливих в прикладному аспекті психологічних проблем є проблема формування та подолання навченої безпорадності. Ми часто зустрічаємося з проявами цього феномена у різних сферах життя. Ймовірно, кожній людині знайомий стан, коли після якихось невдач «опускаються руки». Після повторюваних неприємностей ми починаємо чекати розчарувань і в майбутньому, зусилля здаються марними, настрої падає, нам не хочеться більше робити нові спроби щось змінити. Це і є завчена безпорадність. Феномен завченої безпорадності пов'язаний з пасивною, неадаптованою поведінкою людини. Завчена безпорадність (learned helplessness) – це порушення мотивації в результаті пережитої суб'єктом невідконтрольованої ситуації, тобто незалежності результату від прикладених зусиль [1].

У сучасній психології виділяють ситуативну та особистісну безпорадність [2,3]. Ситуативна безпорадність виникає як тимчасова реакція на травмуючі невідконтрольні суб'єкту події. Цей стан завченої безпорадності в її класичному розумінні. Особистісна безпорадність – це стійка мотиваційна характеристика людини, що формується в процесі розвитку під впливом різних факторів, у тому числі і взаємин з оточуючими [3]. Особистісна безпорадність проявляється в замкнутості, емоційної нестійкості, збудливості, боязкості, песимістичному світосприйманні, схильності до почуття провини, більш низьку самооцінку і низький рівень домагань, байдужості, пасивності, відсутності креативності.

Центральною проблемою безпорадності є очікування того, що будь-яка поведінка не принесе результату, тобто хід подій сприймається як неконтрольований, наші дії не впливають на нього, ми нічого не можемо змінити.

Американський психолог М.Селігман, який вперше описав феномен завченої безпорадності, вважає, завчена безпорадність – це дефіцит здібностей в трьох сферах: мотиваційній, когнітивній та емоційній. Мотиваційний дефіцит виявляється у відсутності досвіду спонукати себе до дії, когнітивний – у нездатності бути гнучким,

емоційний – в пригніченому стані і почутті безвиході (на цьому ґрунті часто розвивається клінічна депресія). На думку вченого завчена безпорадність формується до восьми років і відображає віру людини у ступінь ефективності її дій [4]. Він вказує на три джерела формування безпорадності:

1. Досвід переживання несприятливих подій, тобто відсутність можливості контролювати події власного життя, при цьому придбаний в одній ситуації негативний досвід починає переноситися і на інші ситуації, коли можливість контролю реально існує. До неконтрольованих подій Селігман відносив образи, заподіяні батьками (педагогами), смерть близької людини, серйозну хворобу, розлучення батьків або скандали, втрату роботи;

2. Досвід спостереження безпорадних людей.

3. Відсутність самостійності в дитинстві, готовність батьків все робити замість дитини.

Теорія завченої безпорадності передбачає, що існують способи її корекції та запобігання. Якщо центральною проблемою при дефіциті ініціативи після негативної події є очікування того, що відповідні реакції не принесуть результату, корекція повинна полягати в тому, щоб змінити це упередження на протилежне.

Перший підхід пов'язаний з корекцією *експериментально сформованої завченої безпорадності*. Здійснення контролю над ситуацією стає можливим завдяки встановленню стабільних причинно-наслідкових зв'язків між явищами дійсності, в тому числі між затраченими зусиллями і досягнутими результатами.

Така «штучно створена» ситуативна безпорадність швидко зникає, варто експериментаторам розповісти піддослідним про процес проведення експерименту і свідомій відсутності причинно-наслідкових зв'язків між діями піддослідного і тим, що відбувається або про те, що в другій частині експерименту учасники зможуть здійснювати контроль над тим, що відбувається. Такий ефект вироблення імунітету до безпорадності описали Дж. Торнтон і Г. Пауелл. У тому випадку, коли піддослідним повідомлялося, що неприємного впливу в експерименті можна буде уникнути, всі ознаки безпорадності зникали.

До подолання завченої безпорадності веде *навчання відповідному типу атрибуції*. Керол Двек у своїх роботах продемонструвала ефективність такого методу. Спочатку було встановлено, що діти, які мають прояви завченої безпорадності, пояснювали свої успіхи і

невдачі наявністю або відсутністю здібностей, а не витраченими зусиллями. К. Двек провела тренінг з дітьми 8-13 років, на якому діти займалися за двома програмами. На заняттях першої групи діти час від часу зазнавали невдач, при цьому їх змушували відчувати відповідальність за це, через недостатні зусилля. У другій групі діти завжди досягали успіху, у подальшому в них не спостерігалося ніякого поліпшення діяльності та її результатів, проте після «атрибутивної терапії» діти демонстрували поліпшення своїх досягнень у ситуації невдачі і більшою мірою пояснювали невдачі недостатніми зусиллями.

Н. Мельникова описує можливості корекції завченої безпорадності з дітьми під час групової роботи [5]. Основною метою групових розвивальних занять є зміна звичного типу атрибуції. Проміжні завдання об'єднуються в три блоки:

- 1) підвищення рівня компетентності;
- 2) формування позитивного ставлення до себе і до оточення;
- 3) підвищення рівня саморефлексії і регуляції власних дій.

Корекційна робота, таким чином, охоплює три основні рівні: поведінковий, емоційний і когнітивний.

Технологією подолання вивченої безпорадності, викликані систематичними невдачами, є *розробка програми самонавчання для подолання неприємностей*, окремим випадком яких є невдача. Мета програми – навчитися усвідомлювати процес переходу ситуативної неприємності в подальші неприємні наслідки. Щоб освоїти техніку подолання неприємності, необхідно спочатку навчитися встановлювати зв'язок між неприємністю (Н), думкою (Д) і наслідком (Н), а потім – розвинути здатність помічати дію НДН в реальному житті [6].

Корекція безпорадності, що *основана на психотерапевтичній теорії*, підкреслює роль розвиненого почуття власної гідності і необхідності прийняти твердження, що кожна людина – здібна, любляча, цінна, сильна і рівна з іншими. Для корекції безпорадності необхідно подолання позиції «жертви» і відновлення автономії, адекватної оцінки себе і навколишнього світу, розвиток творчого підходу до вирішення проблем, зміна неадекватних стереотипів поведінки, засвоєних протягом життя. Всі ці зміни можливі при проведенні груп особистісного зростання і інших формах психотерапевтичної роботи. Цей підхід спрямований на

переформування системи цінностей людини, включення в цю систему загального позитивного ставлення до себе і навколишнього світу.

У 80-х роках психофізіологи Вадим Ротенберг і Віталій Аршавский розробили ефективну *концепцію корекції та профілактики особистісної безпорадності в процесі виховання* [7]. В. Ротенберг вважає, що найважливішими чинниками, що дозволяють запобігти розвитку завченої безпорадності, крім оптимістичного атрибутивного стилю, є висока самооцінка, повага до себе і досвід подолання труднощів, тобто досвід пошукової активності, при цьому неважливо, в якій сфері життя був цей досвід. Важливу роль у створенні такого досвіду грають батьки і вчителі і вся система взаємовідносин з ними. Значимі дорослі повинні демонструвати дитині можливості контролю над зовнішнім середовищем, забезпечувати зворотний зв'язок, відповідну ситуації. Дослідження підтверджують, що для значної частини дітей негативний зворотний зв'язок веде до погіршення виконання завдань, негативної думки про себе та афективних станів.

Суть їх стратегії під назвою «пошукова активність» полягає у зосередженні на проміжних результатах і поступову зміну неконтрольованої ситуації невеликими кроками. Сьогодні схожі практики (розбиття глобальних цілей на невеликі завдання) пропонують багато бізнес-тренерів та коучі особистісного зростання).

Отже, серед ефективних методів корекції та профілактики безпорадності можна виділити наступні: здійснення контролю над ситуацією через усвідомлення того, що відбувається, «атрибутивна терапія», розвиток навичок вирішення соціальних проблем і типу реагування в проблемних ситуаціях, мотивів досягнення успіху, розвиток наполегливості та позитивного ставлення до себе і навколишнього світу, використання виховних технологій, що заохочують до самостійності.

Література

1. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. A. Learned helplessness in humans: *Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology*, 1978, P. 49-74.

2. Батурич Н.А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности. *Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сб. науч. тр.* Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. Т.2. С. 116-127.

3. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: Учеб. пособие. М.: Академия, 2005. 120 с.

4. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва: Альпина Паблишер, 2013. ISBN 978-5-9614-3185-8

5. Мельникова Н. Коррекция выученной беспомощности: принципы групповой работы с детьми 9-11 лет. *Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сб. науч. тр.* Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. Т.2. С. 127-134.

6. Дучимінська Т. І. Малімон Л. Я., Подолання особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності: навч-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 164 с.

7. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 193 с.