

20. Яценко Н.Е. Толковый словарь обществоведческих терминов: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.slovarnik.ru/html_tsot/i/istori4eskoe-soznanie.html
21. Gergen, K. J. (1973) Social Psychology as History // Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 26, No. 2, 309-320.

Different aspects of historical conscience are investigated by philosophy, sociology, history, psychology. We consider that the object of psychological investigation must be person's historical conscience in the various aspects, which construct the structure with motivational, cognitive, emotional, practical and evaluative components.

The determination of historical conscience structure is theoretical basis to empirical investigation of students historical conscience development and overworking of question on psychological terms of its forming.

Key words: historical conscience, personality, structure, motivational, cognitive, emotional, practical and evaluative components.

Отримано: 21.02.2012 р.

УДК 159.9.019.4

Т.І.Дучимінська

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ, ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ

Стаття присвячена розгляду психологічного феномена завченої (набутої, прищепленої) безпорадності, історії його вивчення в зарубіжній та вітчизняній психології. Подано теоретичний аналіз існуючих підходів до профілактики та корекції завченої безпорадності.

Ключові слова: завчена безпорадність, корекція, профілактика, основні підходи до корекції безпорадності.

Статья посвящена рассмотрению психологического феномена заученной (приобретенной, привитой) беспомощности, истории его изучения в зарубежной и отечественной психологии. Подано теоретический анализ существующих подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности.

Ключевые слова: заученная беспомощность, коррекция, профилактика, основные подходы к коррекции беспомощности.

Динаміка суспільного життя все більше вимагає від людини психологічної мобільності, підвищеної адаптивності, здатності оперативно приймати рішення й брати на себе відповідальність, демонструвати власну ефективність і конкурентоспроможність. Водночас, часто людина відчуває себе неспроможною реагувати на виклики сьогодення й контролювати своє життя. Дуже часто причина зниження особистісної ефективності і своєрідне “застрягання” людини на певному етапі розвитку криється в стереотипності її поведінки. Людина відчуває себе безпорадною перед обставинами. При цьому вона просто не в змозі оцінити свою поведінку та її результат і, як наслідок, не бачить варіантів іншого реагування на схожі ситуації. І замість того, щоб боротися, багато хто відчуває себе спустошеним, втрачає залишки мотивації і піддається депресії. У психології цей “феномен” називається завчена (набута, прищеплена) безпорадність.

Пояснюючи цей феномен, психологи вважають, що людина може набувати своєрідний негативний досвід усвідомлення того, що її дії ніяк не впливають на хід подій і не призводять до бажаних результатів. Такий досвід посилює очікування невідконтрольності людині результатів її дій, внаслідок чого виникає потрійний дефіцит – мотиваційний, когнітивний і емоційний. Мотиваційний дефіцит виявляється в гальмуванні спроб активного втручання в ситуацію. Когнітивний – в труднощах подальшого навчання тому, що в аналогічних ситуаціях дія може виявитися досить ефективною. Емоційний дефіцит проявляється в пригніченому або навіть депресивному стані, який виникає внаслідок сприймання безрезультативності власних дій. Усвідомлення неузгодженості між дією і її результатом може мати далекосяжні наслідки і, якщо не в ситуації досягнення, то хоча б в ситуації уникнення, призводить до депресивно забарвленої безпорадності. Отже, спочатку ситуативне відчуття безпорадності згодом стає стійкою особистісною характеристикою й починає “керувати” поведінкою людини.

Отже, актуальність дослідження безпорадності тісно пов’язана з її профілактикою і корекцією, оскільки безпорадність часто маскується під інші стани (депресію, апатію тощо), зачіпаючи при цьому глибинні пласти психіки, блокує можливість самореалізації особистості, негативно впливає на її самопочуття і здоров’я, ускладнює взаємодію особистості з середовищем [8].

Отже, метою дослідження є розгляд психологічного феномена завченої безпорадності й теоретичний аналіз основних підходів до її профілактики та корекції.

Вивчення особливостей безпорадності розпочалося з давніх часів в межах різних наук – філософії, політології, соціології, медицини тощо.

У 30-х роках ХХ століття в Росії у лабораторії всесвітньо відомого фізіолога І.П. Павлова вдалося викликати експериментальні неврози (функціональні розлади діяльності центральної нервової системи) у собак. Перші описи такого стану, який пізніше отримав назву завченої безпорадності, було викладено вченим у збірнику “Двадцятирічний досвід об’єктивного вивчення вищої нервової діяльності (поведінки) тварин” (Павлов, 1951).

Основоположником теорії завченої безпорадності вважається американський психолог Мартін Селігман. Ще у 70-х роках ХХ ст., використовуючи павлівську схему, Селігман зумів провести спостереження, що лягло в основу однієї з найвідоміших психологічних теорій, яка пояснює **невпевненість у собі і безпорадність**. Завчена безпорадність традиційно визначається як психологічний стан, який виникає внаслідок реакції на невідконтрольні, переважно неприємні події (формування безпорадності можливе і під впливом невідконтрольних приємних подій) та проявляється в порушенні емоційних, мотиваційних і когнітивних процесів [10].

У своїй книзі “Helplessness: On depression, development, and death” М. Селігман відмітив: “Деякі люди більшою мірою піддаються депресії, ніж інші. Для деяких щасливчиків відчуття безпорадності і стан депресії наступає тільки після виникнення труднощів, які повторюються і спричиняють страждання. Для інших найменша невдача дасть початок депресії; для них депресія дещо більше, ніж стан, це особистісна характеристика. Що робить людину настільки готовою відчувати безпорадність і опинитися в пригніченому стані? У досвіді, отриманому в дитинстві, підлітковому віці найбільш ймовірно знайти основу безпорадності ” [10, 132-133].

Ставши предметом особливого дослідження, теорія завченої (набутої, прищепленої) безпорадності отримала свій подальший розвиток у зарубіжній психології (С. Майєр, Дж. Овермайєр, М. Селігман, Р. Соломон, Л. Абрамсон, Дж. Тисдейл, Д. Хірто, Х. Хекхаузен та ін.).

Наприкінці ХХ століття феномен завченої безпорадності почав широко висвітлюватися в роботах російських й, частково, українських психологів. М.О. Батурін, Т.Г. Бохан, Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова, Б.О. Вяткін, Ф.Ю. Василюк, Б.Д. Карвасарський, В.О. Лабунська, В.С. Мерлін, М.М. Решетніков, Н.В. Тарабріна, О.О. Прохоров та інші розглядали прояви безпорадності в контексті життєвих криз (стрес, депресія, фрустрація), які пов’язані з впливом негативних подій на людину та складних життєвих ситуацій, таких, як інвалідність, безробіття, депривація

тощо. Відомі дослідження В.В. Варшавського й В.С. Ротенберга, які аналізували безпорадність у межах концепції пошукової активності й адаптації. Причини формування завченої безпорадності у дітей під впливом негативних подій висвітлено у працях Д.О. Цирінг. Безпорадність, яка проявляється внаслідок втрати або викривлення смислу життя розглядається у дослідженнях Г.О. Вайзера, В.Е. Чудновського.

При вивченні безпорадності М. Селігман та його послідовники зосереджували свою увагу на дослідженні цього феномена як психологічного стану. Російська дослідниця Д.О. Цирінг пропонує визначення особистісної безпорадності не тільки як стану (завчена безпорадність), а як складного стійкого утворення, що формується в процесі розвитку особистості під впливом різноманітних факторів, в тому числі взаємовідносин з оточуючими. Симптомокомплекс особистісної безпорадності – це утворення особистісного рівня, яке є сукупністю особистісних особливостей в поєднанні з песимістичним атрибутивним стилем, наявністю стійких невротичних розладів і певних поведінкових особливостей. Така безпорадність проявляється в замкнутості, емоційній нестійкості, збудливості, невпевненості, схильності до почуття провини, фрустрованості, більш низькій самооцінці та рівні домагань, відсутності захоплення певною справою, байдужості, пасивності [6].

У вітчизняній психології феномен завченої безпорадності ще недостатньо досліджений. Поняття безпорадності до недавнього часу мало згадувалося в психологічних словниках, не розроблені універсальні методи її діагностики, недостатньо вивчені умови та методи профілактики і корекції цього феномена. Певною мірою аналізує відчуття безпорадності С.С. Занюк, пов'язуючи його з поняттям особистісної причинності (Р. де Чармс), в основі якої лежить усвідомлення особистістю власної ефективності. В.В. Горбунова розкриває прояви завченої безпорадності в навчальній діяльності студентів, що постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС.

Дослідивши можливість формування завченої безпорадності у собак в лабораторних умовах, М. Селігман і його колеги провели низку експериментів, спрямованих на подолання цих симптомів. Як тільки з'являвся умовний сигнал, за яким слідував удар електричним струмом, вони виводили собак з однієї частини коробки в іншу. В другій частині коробки струм відключався. Для того, щоб усі собаки починали самі реагувати, потрібно було від 25 до 200 разів здійснити такі переходи. Далі експеримент ускладнювався таким чином: між двома частинами коробки встановлювався бар'єр. Але собаки, уникаючи ударів струму, успішно перестрибували його.

Лікування таким чином було повним і тривалим [10]. Проводилися також експерименти з пацюками (С. Richter, 1957), спрямовані на профілактику безпорадності. Було доведено, що профілактика безпорадності є результативнішою, ніж корекція. Досвід підконтрольних негативних подій може запобігти формуванню у тварини безпорадності, викликаній невідконтрольними негативними подіями (М. Seligman, 1975).

У зарубіжній психології розроблено декілька підходів (Д. Цирінг у своїй праці “Психологія особистісної безпорадності: дослідження рівнів суб’єктивності” описує шість) до подолання негативних наслідків невдачі і, зокрема, до профілактики та протидії завченої безпорадності. Всі вони безпосередньо пов’язані з розвитком внутрішніх ресурсів – відповідних особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки, а також стратегій “опанування (coping) ситуацією”.

До якостей, які визначають вплив успіху і невдачі на результативність діяльності, відносять: 1) мотиваційні (мотиви прагнення до успіху й уникнення невдачі, рівень домагань і самооцінка), 2) емоційні (фрустраційна толерантність і емоційна стійкість), 3) вольові (цілеспрямованість, наполегливість, самовладання), 4) оцінні (оптимізм і песимізм, стійкий тип атрибуції) [2].

Перший підхід, який можна використовувати для розробки корекційних програм, описаний Дж. Торнтоном та Г. Пауеллом, пов’язаний з експериментально сформованою завченою безпорадністю, симптоми якої швидко зникають, коли досліджуваним повідомляють про умови експерименту та про те, що неприємного впливу можна уникнути, контролюючи негативні події. Подібні дослідження проводили П. Коллер та Р. Каплан, які довели, що для створення імунітету проти наслідків експериментально сформованої безпорадності достатньо лише звичайного роз’яснення [4].

Другий підхід, розроблений Керол Двек (Dweck, Перуссі, 1973; Dweck, 1975), полягає у навчанні досліджуваного відповідному стилю атрибутивної поведінки. Люди з симптомами завченої безпорадності схильні пояснювати свої успіхи та невдачі частіше всього відсутністю здібностей, а не недостатньо прикладеними зусиллями. К. Двек проводила заняття за двома програмами з двома групами дітей (8-13 років). За умовою першої програми діти час від часу зазнавали невдач, але при цьому їх примушували відчувати відповідальність за свої невдачі, пояснюючи їх недостатністю прикладених зусиль. За умовами другої програми діти завжди досягали успіху. У другій групі дітей в подальшому не спостерігалось покращення результатів діяльності досягнення, тоді як у

першої групи дітей у подальшій діяльності результати були абсолютно протилежними. Така методика є достатньо ефективною, тому що після проведеної роботи (так званої “атрибутивної терапії”) досліджувані першої групи демонстрували покращення своїх досягнень і більшою мірою пояснювали свої невдачі недостатніми зусиллями.

Д. Гілхам, К. Рейвич, Л. Джейкокс та М. Селігман [11] використовували подібний підхід для попередження виникнення депресивних синдромів. Зміна атрибутивного стилю на більш оптимістичний у досліджуваних, які пройшли програму, була статистично пов’язана зі скороченням депресивних синдромів.

Вадим Ротенберг вважає, що завчена безпорадність слабшає перед упевненістю, що невдачі випадкові і пов’язані з несприятливим збігом конкретних обставин, лише тут і сьогодні, а успіх визначається власними якостями людини, її здатністю самостійно вирішувати важкі завдання. Отже, для попередження розвитку завченої безпорадності, окрім оптимістичного атрибутивного стилю, важливими чинниками є повага до себе, висока самооцінка та досвід подолання труднощів. Позитивний попередній досвід (коли людина впродовж певного часу не стикається з проблемами, вирішення яких вимагає серйозних зусиль і винахідливості), як і негативний, створює передумови для виникнення безпорадності. І, навпаки, чергування перемог і поразок формує більшою мірою відчуття залежності результатів від власних зусиль, що сприяє тренуванню пошукової активності й “імунізує” до вивченої безпорадності.

Отже, третій підхід спрямований на корекцію та профілактику проявів безпорадності в процесі виховання.

Володимир Ромек, опираючись на ідеї М. Селігмана, виділяє чотири основні принципи поведінки батьків і вчителів, дотримання яких дозволить попередити розвиток безпорадності у дітей та використовувати для консультування у ситуації завченої безпорадності [3]:

– наслідки повинні бути (життя не може бути одноманітним, познайомте оточуючих з різними сторонами реальності, дайте їм можливість самим знайти потрібні наслідки);

– наслідки повинні бути різноманітними (у відповідь на різну поведінку оточуючих і ви поведіть себе по-різному, баланс позитивних і негативних дій урівноважуйте балансом позитивних і негативних наслідків);

– проміжок часу між поведінкою і наслідком повинен бути мінімальним (реакція на поведінку має бути миттєвою, або якомога швидшою і різноманітною);

– випадкові реакції краці постійних (несистематичні і випадкові реакції є ефективнішими від постійних).

В основу четвертого підходу покладені ідеї Х. Хекхаузена [1]. Коректуючому впливу в програмі модифікації поведінки повинні піддаватися три детермінанти: процеси формування рівня домагань на основі особистого стандарту, каузальна атрибуція успіху і невдачі та самооцінка. Під модифікацією поведінки розуміється вироблення адекватної самооцінки, яка робить людину менш залежною та емоційно стійкішою до невдачі.

Така самооцінка може бути сформована при наявності у людини індивідуалізованого особистісного стандарту досягнень. Для вироблення такого стандарту педагогічний вплив має спиратися на “індивідуальні відносні норми”, які відрізняються гнучкістю, створюють реалістичний рівень домагань, забезпечують зону “максимальної мотивації”, пояснюють успіхи і невдачі внутрішніми причинами.

Специфіка педагогічного впливу полягає в наступному:

– індивідуальне дозування рівня складності проміжних завдань, який відповідає або дещо перевищує рівень можливостей людини на цей момент;

– самостійність у виборі складності задачі, що підвищує рівень особистої відповідальності людини за її вирішення і створює відчуття причетності до досягнутого результату;

– орієнтація атрибуції педагога (як у випадку успішних результатів, так і в разі невдачі) на мінливі внутрішні чинники (в основному, на величину прикладених зусиль), тобто на властивості, які піддаються корекції і залежать від учня [1].

Такий підхід спочатку розроблявся як засіб формування загального імунітету до впливу невдачі у школярів, згодом його вдалося застосувати в роботі з дорослими людьми.

З теорією мотивації досягнень Аткинсона – Мак-Клеланда – Вейнера пов’язаний п’ятий підхід до корекції завченої безпорадності. Цей підхід передбачає зміну співвідношення мотивів прагнення до успіху й уникнення невдачі (найефективнішим для корекції безпорадності є співвідношення, в якому величина мотиву прагнення до успіху в 2-3 рази переважає мотив уникнення невдачі). На думку Д. Мак-Клеланда, для того, щоб мотив прагнення до успіху переважав над мотивом уникнення невдачі, необхідною умовою є збільшення кількості його афективних асоціативних зв’язків.

Д. Мак-Клеланд – автор курсів мотиваційного тренінгу, основними елементами якого є: аналіз змісту власних оповідань за

ТАТ з виділенням ключових категорій мотивації досягнення; розбір конкретних випадків поведінки, спрямованої на досягнення; відпрацювання реалістичного цілепокладання в ігрових умовах, аналіз власного способу життя і його поєднання з діяльністю досягнення; організація соціальної підтримки спонукань до досягнення тощо [7].

Цей мотиваційний тренінг створювався для осіб, які займаються підприємницькою діяльністю. Сьогодні, доповнений положеннями теорії атрибуції та уявленнями про індивідуальні відносні норми, тренінг ефективно використовується для осіб різного віку та статусу.

У своїй праці “Здатний і рівний” американський психотерапевт Д. Робертс [9] вказує, що для того, щоб змінити себе, недостатньо лише самоповаги, необхідно прийняти “здорові базові віри”, тобто кожна людина повинна повірити, що вона є здібною, люблячою, цінною, сильною і такою, як інші.

Д. Робертс підкреслює роль розвинутого почуття власної гідності. Для корекції безпорадності необхідно подолати позицію “жертви”, адекватно сприймати себе і оточуючих, повірити у власні сили, творчо підходити до вирішення проблем, розвивати здатність самостійно вирішувати життєві проблеми, змінити неадекватні стереотипи поведінки та містифіковані теоретичні схеми, засвоєні впродовж життя, що закріплюють уявлення про фатальність дії минулого досвіду [7].

Отже, шостий підхід опирається на психотерапевтичні теорії гуманістичного напрямку Д. Робертса, К. Роджерса, А. Маслоу та спрямований на переформування системи цінностей людини, включення в цю систему загального позитивного ставлення до себе і оточуючого світу.

Ще один підхід до корекції безпорадності описує В. Харитонов у своїй роботі, присвяченій корекції смисложиттєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків. Цей підхід дозволяє інтегрувати різні елементи описаних вище підходів і базується на результатах дослідження структури особистісної безпорадності, яку пропонує Д. Циринг. Структура особистісної безпорадності є чотирикомпонентною і включає в себе емоційний, мотиваційний, вольовий і когнітивний компоненти, які мають значущі взаємозв'язки, що відрізняються на різних етапах онтогенезу. Вона не є стабільною упродовж різних періодів онтогенезу і змінюється залежно від вікових особливостей психічного розвитку людини. Для дітей провідним структурним компонентом безпорадності є емоційний, підлітків – когнітивний. Тому при створенні стратегій

впливу на підлітків з особистісною безпорадністю слід робити акцент на когнітивній складовій. Відповідно до підходу Д.А. Цириг важливо не тільки навчати підлітка бути більш оптимістичним, але, що більш важливо, розвивати в нього гнучкість мислення, його оригінальність, здатність захоплюватися творчим процесом, слід також розширювати кругозір підлітка, допомогти йому побачити більшу різноманітність варіантів поведінки, можливостей виходу зі складних ситуацій, нестандартних рішень. Крім того, слід супроводжувати корекцію когнітивної сфери позитивним емоційним наповненням [5].

Отже, проаналізовані програми профілактики та корекції завченої безпорадності, хоча й мають декілька спільних моментів (усвідомлення негативних мотиваційних стратегій, формування нових мотиваційних установок та стратегій поведінки, позитивне підкріплення), водночас суттєво відрізняються. Кожна з них не є універсальною, але комплексне їх використання може бути ефективним для усунення тих негативних наслідків сформованої безпорадності, які проявляються у поведінці, діяльності й взаємовідносинах особистості.

Список використаних джерел

1. Батурич Н.А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности / Н.А. Батурич, И.В. Выборщик // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сборник научных трудов. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – Т.2. – С. 116-127.
2. Батурич Н.А. Психология успеха и неудачи / Н.А. Батурич. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
3. Ромек В.Г. Основы поведенческой психотерапии / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д: ЮРГИ, 2002. – 200 с.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – Т.1. и Т.2. – 800 с.
5. Харитонов В.А. Психологічні аспекти корекції смисло-життєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків / В.А. Харитонов // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць – К., 2011. – Т. XIII., ч.5. – С. 382-394.
6. Цириг Д.А. Психология выученной беспомощности: Учебное пособие / Д.А. Цириг. – М.: Издательский центр “Академия”. – 120 с.
7. Цириг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъективности / Д.А. Цириг. – М.: Издательский центр “Академия”, 2010. – 410 с.

8. Шиповская В.В. Психологический феномен беспомощности (статья первая) /В.В. Шиповская //Научно-информационный журнал. – Краснодар, 2009. – № 4. – С. 38-53.
9. Roberts D.L. (1987). Able & Equal: A Gentle Path to Peace. Human Esteem Publishing. – 260 pp.
10. Seligman, M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death /M. E. P. Seligman. – San Francisco: W. H. Freeman, 1975. – 250 p.
11. Seligman, M. E. P. The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience /M. E. P. Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham. – New York: Harper Perennial, 1996. – 336 p.

The article is devoted to studying the psychological phenomenon of memorized (obtained, inoculated) helplessness, the history of its studies in foreign and national psychology. The theoretical analysis of existing approaches towards prophylaxis and correction of memorized helplessness are given.

Keywords: memorized helplessness, correction, prophylaxis, basic approaches towards helplessness correction.

Отримано: 9.02.2012 р.

УДК 159.9

О.О.Євдокімова

Психолого–педагогічне проектування як МЕТОД побудови освітніх програм у негуманітарних ВНЗ

У статті розглянуто психолого-педагогічне проектування як систему побудови розвивальних освітніх процесів у межах певного вікового інтервалу, що створюють умови для формування особистості як справжнього суб'єкта власного життя й діяльності.

Ключові слова: психолого-педагогічне проектування, освітні програми, формування особистості.

В статье рассмотрено психолого-педагогическое проектирование как систему построения развивающих образовательных процессов в пределах