



На правах рукописи

ДЕВЯТОВСКАЯ Ирина Владимировна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ
ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ**

19.00.07 – педагогическая психология

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва 2006

Работа выполнена на кафедре психологии профессионального развития
ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет».

Научный руководитель

заслуженный деятель науки РФ, член-корреспондент РАО,
доктор психологических наук, профессор
Зсер Эвальд Фридрихович

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор
Шнейдер Лидия Бернгардовна

кандидат психологических наук, доцент
Краев Олег Юрьевич

Ведущая организация

ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Защита состоится 16 октября 2006 г. в 15.00 ч. на заседании диссертационного совета К 521.027.01 при Московском психолого-социальном институте по адресу: 115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд, 9а., ауд. 203.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московского психолого-социального института.

Автореферат разослан 15 сентября 2006 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
канд. пед. Наук



Н. П. Молчанова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время реформирование системы образования является одним из приоритетных национальных проектов. Текущие и предполагаемые изменения, связанные с реформами системы образования, предъявляют новые требования не только к содержанию и технологиям обучения, но и к личности учителя. В изменившихся условиях возрастает роль способностей учителя быть субъектом своего профессионального развития, реализовывать и преобразовывать себя в процессе выполнения профессиональной деятельности, переосмысливать свои профессиональные ожидания, ощущать свою причастность к происходящему, уметь видеть и прогнозировать результаты своего труда.

Однако отсутствие четких ориентиров в области образовательной политики усиливает психоэмоциональные нагрузки на учителя, порождает психологический дискомфорт, инициирует профессиональную дезадаптацию личности. Все это приводит к тому, что некоторые учителя проявляют пассивность, равнодушие к успехам коллег и учащихся, безынициативность и апатию, которые порождают атмосферу профессиональной беспомощности.

Вследствие этого изменяется профессиональная мотивация, снижается профессиональная активность, наблюдается разочарование в профессии, что провоцирует деструктивные изменения профессиональной направленности личности, т.е. выученную беспомощность (Н.А. Батурин, Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина).

Выученная беспомощность – это психологическое состояние, возникающее у человека после достаточно длительного негативного воздействия, избежать которого не удастся.

Выученная беспомощность как психологический феномен активно изучается в зарубежной психологии с 1960-х гг. (Л. Абрамсон, Ю. Куль, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селигман, Х. Хекхаузен, Д. Хирото), в отечественной психологии ее изучение началось значительно позже (Н.А. Батурин, Ф.С. Исмаилова, В.Г. Ромек, Э.Э. Сыманюк, Д.А. Циринг и др.).

Анализ работ этих ученых показал, что в качестве *психологических особенностей выученной беспомощности личности* выделяются следующие моменты: изменение мотивации достижения (высокий уровень мотивации избегания неудач, очень высокий уровень мотивации к успеху); контроль за действиями, ориентированный на регуляцию своего эмоционального состояния; неконструктивные стратегии преодоления профессиональных трудностей (избегание, осторожные действия, асоциальные действия); профессиональная дезадаптация.

В деятельности учителей это приводит к снижению активности, неуверенности в себе, уходу от проблемных ситуаций, отсутствию инициативы в деятельности, а также избеганию ответственности за свое профессиональное поведение.

Обозначенная проблема выученной беспомощности личности учителя обусловлена следующими **противоречиями**:

- между необходимостью изучения выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя и недостаточной теоретической и методологической разработанностью вопросов ее преодоления;
- между требуемым (объективно необходимым) уровнем выполнения профессиональной деятельности и нежеланием учителей проявлять активность в профессиональной деятельности, а также сопротивлению инновациям;
- между потребностью учителя в психологическом содействии профессиональному развитию на разных стадиях профессионального становления и недостаточной научной обоснованностью и методической разработанностью эффективных психолого-педагогических технологий по профилактике и преодолению выученной беспомощности личности.

Эти противоречия привели к постановке следующей **проблемы исследования**: определение выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя и установление ее психологических особенностей на различных стадиях профессионального становления учителя.

Решение данной проблемы обусловило выбор **темы исследования:** «Психологические особенности выученной беспомощности личности учителя».

Объект исследования – выученная беспомощность как деструкция профессиональной направленности личности учителя.

Предмет исследования – психологические особенности выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления личности учителя.

Цель исследования – выявить психологические особенности выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления личности учителя, а также разработать и апробировать психолого-педагогические технологии по ее преодолению.

Гипотеза исследования отражена в следующих предположениях:

- выученная беспомощность является деструктивным изменением профессиональной направленности личности учителя и характеризуется нарушением мотивации достижения, преобладанием контроля за действиями, ориентированного на регуляцию своего эмоционального состояния, использованием неконструктивных стратегий преодоления профессиональных трудностей, профессиональной дезадаптацией;
- имеются значимые различия в психологических особенностях выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления учителя: адаптации, первичной и вторичной профессионализации, профессионального мастерства и постпрофессионализма;
- в ходе участия в личносно развивающем семинаре-тренинге у учителей произойдут статистически значимое снижение уровня мотивации избегания неудач, а также снижение уровня профессиональной дезадаптации личности.

Исходя из поставленной цели и выдвинутой гипотезы, были определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу и обобщить теоретические подходы к изучению выученной беспомощности личности.

2. Выделить психологические особенности выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя.

3. Определить основные факторы, инициирующие развитие выученной беспомощности личности учителя.

4. Установить в ходе эмпирического исследования психологические особенности выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления личности.

5. Разработать и апробировать программу личностно развивающего семинара-тренинга, направленного на преодоление выученной беспомощности личности учителя, и провести эмпирическую проверку его эффективности.

Методологическую и теоретическую основу исследования составляют системный подход в изучении личности (К.А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); положения о единстве деятельности и личности (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, Б.Ф. Ломов и др.), о личности как активном субъекте деятельности и отношений с миром (Л.И. Анцыферова, Л.И. Божович, С.К. Бондырева, А.В. Брушлинский, Д.И. Фельдштейн и др.); теория мотивации достижения (В.Г. Асеев, Е.А. Ильин, Д. МакКлеланд, М. Селигман, Х. Хекхаузен); теория выученной беспомощности (Н.А. Батулин, Ю. Куль, М. Селигман, Х. Хекхаузен, Д.А. Циринг).

В качестве частной методологии выступают положения о профессиональных деструкциях личности в профессиональной деятельности (С.П. Безлюсов, Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова, Э.Э. Сыманюк, Л.Б. Шнейдер и др.).

В качестве теоретической основы исследования приняты концепции профессионального становления (В.А. Бодров, Н.С. Глуханюк, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Д. Сьюпер).

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования, адекватных его предмету: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (тестирование, квазиэксперимент), методы математико-статистической обра-

ботки данных с использованием пакета программ (SPSS for Windows Release 13.0; MS Excel XP 2000).

В опытно-поисковом исследовании были использованы: опросники «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс), «Мотивация к успеху» (Т. Элерс), «Шкала контроля за действием» (Ю. Куль) (русская версия), «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» SACS (С. Хобфолл), а также опросник для оценки уровня профессиональной дезадаптации (О. Н. Родина).

В процессе математико-статистической обработки были использованы: метод описательной статистики; корреляционный анализ Спирмена для выявления значимых корреляционных взаимосвязей переменных; Н-критерий Крускала-Уоллиса для оценки достоверности различий между группами; S-критерий Джонкира для установления тенденций изменения измеряемых признаков; Т-критерий Вилкоксона для установления достоверности различий направленности и выраженности изменений сопоставляемых показателей.

База исследования. Исследование проводилось в образовательных учреждениях Свердловской области, Екатеринбурга, в частности на факультете повышения квалификации и профессиональной переподготовки Уральского государственного педагогического университета.

К процессу эмпирических исследований была привлечена выборка учителей, представляющая разные стадии профессионального становления (300 чел). На этапе апробации технологического блока программы профилактики и коррекции выученной беспомощности участвовали учителя образовательных учреждений Екатеринбурга и Свердловской области (50 чел).

Этапы исследования. Исследование феномена выученной беспомощности личности учителя проводилось с 2002 г. по 2006 г. и включало несколько этапов.

На *первом этапе* (2002 – 2004) изучались актуальность и перспективность исследования проблемы выученной беспомощности личности учителя, состояние данной проблемы в зарубежной и отечественной психологической литературе, выявлялись подходы к изучению выученной беспомощности лич-

ности учителя, определялись факторы, инициирующие ее возникновение. Проводился сбор предварительных эмпирических данных.

На *втором этапе* (2004 – 2005) осуществлялись обоснование предмета исследования, выявление психологических особенностей выученной беспомощности личности учителя, а также отбор психодиагностического инструментария и сбор основных эмпирических данных.

На *третьем этапе* (2005-2006) проводились статистический анализ, систематизация и обобщение эмпирических данных; разработка и апробация программы лично развивающего семинара-тренинга по преодолению выученной беспомощности личности учителя и проверка его эффективности; оформлялись материалы диссертационного исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- обоснованы сущность выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя, определены ее психологические особенности и проявления (снижение мотивации к деятельности, ощущение неподконтрольности событий, происходящих в профессиональной деятельности, использование неконструктивных стратегий преодоления профессиональных трудностей, профессиональная дезадаптация);

- установлены факторы, инициирующие возникновение выученной беспомощности личности учителя (стиль управления профессиональным коллективом, неблагоприятные обстоятельства, препятствующие проявлению инициативы в деятельности, реально переживаемые и потенциально возможные неудачи, разочарование в профессиональной деятельности);

- выявлены психологические особенности выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления учителя (при переходе учителей с одного уровня профессионального становления на другой наблюдаются увеличение уровня выраженности мотивации к успеху, контроля за действием при планировании и реализации (т.е. ориентация на действие), а также уменьшение уровня выраженности таких стратегий преодоления, как манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия);

- обоснованы теоретические подходы к преодолению выученной беспомощности личности как деструкции профессиональной направленности.

Теоретическая значимость работы состоит в уточнении понятия выученной беспомощности как профессионально обусловленной деструкции личности учителя, которая возникает в процессе профессионального развития. В работе обобщены теоретические подходы к пониманию выученной беспомощности, а также раскрыты психологические особенности выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления личности учителя. Исследование обогащает представления о выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя.

Практическая значимость работы состоит в разработке и апробации программы личностно - развивающего семинара-тренинга, который применяется практическими психологами в сфере образования в целях преодоления и профилактики профессионально обусловленных деструкций личности учителя. Результаты исследования могут быть использованы кадровыми службами образовательных учреждений при разработке процедур профессионального психологического отбора и аттестации учителей, а также в процессе повышения их квалификации. Полученные данные также могут быть использованы при создании специальных программ повышения педагогической квалификации учителей различного типа образовательных учреждений и организации специальных курсов для студентов педагогических вузов в рамках профилактики деструктивных изменений профессиональной направленности в будущей профессиональной деятельности.

Положения, выносимые на защиту:

1. Выученная беспомощность возникает в процессе профессионального развития учителя. Ее психологическими особенностями являются нарушение мотивации достижения; ориентация контроля за действиями на регуляцию своего эмоционального состояния; использование неконструктивных стратегий преодоления профессиональных трудностей; профессиональная дезадаптация.

2. Психологические особенности выученной беспомощности личности на стадиях профессиональной адаптации, первичной и вторичной профессионали-

зации, профессионального мастерства и постпрофессионализма учителя имеют достоверно значимые различия. Так, при переходе учителей с одной стадии профессионального становления на другую наблюдаются:

- увеличение уровня выраженности мотивации к успеху, контроля за действием при планировании и реализации (т.е. ориентация на действие);
- уменьшение уровня выраженности таких неконструктивных стратегий преодоления проблемных профессиональных ситуаций, как манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия.

3. Личностно развивающий семинар-тренинг позволяет снизить уровень мотивации избегания неудач и уровень профессиональной дезадаптации личности учителя и, таким образом, преодолеть выученную беспомощность.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты диссертационного исследования были представлены автором на международных конференциях (Санкт-Петербург, 2005, 2006; Екатеринбург, 2005, 2006; Курган, 2006; Челябинск, 2005), на всероссийских конференциях (Екатеринбург, 2004, 2005) и обсуждены на заседаниях кафедры психологии профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета. Программа личностно-развивающего семинара-тренинга, направленного на преодоление выученной беспомощности личности учителя прошла апробацию на факультете менеджмента, повышения квалификации и переподготовки кадров Уральского государственного педагогического университета, а также в Российском государственном профессионально-педагогическом университете. Основные положения диссертационного исследования отражены в публикациях автора.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечиваются соответствием методологии исследования поставленной проблеме; достаточно полным рассмотрением на теоретическом и практическом уровне объекта исследования, охватывающем его содержательные и процессуальные характеристики; репрезентативностью выборки, применением апробированного инструментария, адекватных эмпирических и статистических методов, значимостью полученных результатов.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений. В тексте содержится 16 таблиц и 5 рисунков. Объем диссертации - 185 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования; выделены противоречия и проблема исследования; определены объект и предмет изучения; сформулированы цель, задачи и гипотезы исследования; представлены методологические, теоретические основы; изложена информация о методах исследования; показаны научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, даны сведения об апробации и внедрении результатов, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В **первой главе** «Выученная беспомощность личности учителя как психологический феномен» рассмотрены теоретические и экспериментальные исследования по теме диссертации, выделены психологические особенности выученной беспомощности, раскрыты факторы, инициирующие ее возникновение, охарактеризованы проявления выученной беспомощности личности у учителей.

Анализ работ А.А. Деркача, Э.Ф. Зеера, Е.А. Климова, Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Дж. Сьюпера позволил установить, что профессиональное развитие большинством исследователей понимается как неравномерный, нелинейный стадийный процесс изменения личности (прогрессивного и регрессивного), в ходе которого возникают конструктивные новообразования и деструктивные изменения личности.

Профессиональные деструкции – это разрушение профессионально значимых качеств, отказ от изменения стереотипов профессионального поведения при освоении новых технологий. Деструктивные изменения могут происходить во всех подструктурах личности: профессиональной направленности, профессиональной компетентности, профессионально важных качествах и профессионально значимых психофизиологических свойствах.

Так, деструктивные изменения профессиональной направленности в результате выполнения профессиональной деятельности приводят к профессиональному отчуждению и снижению мотивации достижения профессиональных успехов (выученной беспомощности личности).

В качестве психологических особенностей выученной беспомощности личности учителя в работе выделены: высокий уровень мотивации избегания неудач; низкий или высокий уровень мотивации к успеху; направленность контроля при реализации профессиональной деятельности, не на процесс выполнения действия, а преимущественно на регуляцию эмоционального состояния; неконструктивные стратегии преодоления профессиональных затруднений; профессиональная дезадаптация.

Высокий уровень мотивации избегания неудач характеризуется снижением самооценки личности, верой в личную неспособность справиться с задачей. Это приводит к снижению активности учителя, отсутствию попыток добиваться чего-то собственными усилиями, стремление не брать на себя ответственность. Демонстрация такого поведения является проявлением выученной беспомощности личности.

Очень высокий уровень мотивации к успеху также является одной из особенностей выученной беспомощности личности, поскольку согласно закону оптимального уровня мотивации Р. Йеркса – Дж. Додсона наилучшее выполнение сложных задач обеспечивает умеренный уровень мотивации.

Контроль за действиями, ориентированный на регуляцию своего эмоционального состояния. Даже при высокой мотивации достижения личность может быть не способна контролировать выполнение намерения. При ориентации на состояние ощущается переживание потери контроля над своим собственным действием, что отвлекает человека от познавательной деятельности, связанной с поиском альтернатив действия и целенаправленным решением задачи, создает эмоциональный дискомфорт и фокусирует внимание личности на текущем эмоциональном состоянии и своих негативных качествах. Ощущение неподконтрольности собственных действий в ситуации неуспеха формирует убеждение в неподконтрольности результата, а также желание скорее покончить с

данной ситуацией. В профессиональной деятельности это выражается в пассивности, уходе от решения проблем, неуверенности в своей способности разрешить задачу.

Неконструктивные стратегии преодоления профессиональных трудностей (избегание, осторожные действия, асоциальные действия). Преодоление направлено на поиск путей изменения взаимосвязи между субъектом и условиями внешней среды или на снижение его эмоциональных переживаний и дистресса; оно проявляется на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях в форме различных стратегий. Особую роль при выборе стратегии преодоления трудностей играют мотивационные и волевые компоненты личности. Психологическое преодоление может быть конструктивным и приводить к накоплению положительного опыта разрешения трудных ситуаций и неконструктивным, направленным на подавление активности личности. Это приводит к тому, что личность на фоне общего благополучного разрешения проблемы не развивается, в результате чего нарушается траектория профессионального развития и возникают профессионально обусловленные деструкции личности. Постоянная реализация неконструктивных, пассивных стратегий является психологической особенностью выученной беспомощности личности. Пассивные стратегии преодоления проявляются в отсутствии стремления личности к независимости, неспособности принимать на себя ответственность.

Профессиональная дезадаптация возникает вследствие воздействий профессиональной среды на человека и приводит к избеганию ответственности за выполняемую работу, к имитации профессиональной активности, эмоциональной отстраненности от коллектива, что свойственно личности, проявляющей признаки выученной беспомощности.

В диссертационном исследовании обосновано, что возникновение выученной беспомощности личности у учителя обусловлено рядом факторов: стилем управления профессиональным коллективом; неблагоприятными обстоятельствами, препятствующими проявлению инициативы в деятельности; количеством реально переживаемых и потенциально возможных неудач; разочарованием в профессиональной деятельности.

Взаимодействие с учащимися не всегда успешный процесс, поэтому в случае, когда учитель многократно убеждается в непродуктивности и ненужности собственных действий и поступков, формируется атрибуция неуспеха (сколько усилий не прилагай – все равно будет неуспех) и, как следствие, избегание лишних усилий. Многократное нарушение связи между действиями и результатом, возникающее на фоне профессиональных неудач, взаимодействия с авторитарным руководителем, а также внешнего локуса контроля, приводит к выученной беспомощности личности учителя.

Таким образом, проявлениями выученной беспомощности в деятельности учителя являются: пассивность, неуверенность, уход от проблемных ситуаций, стремление к избеганию негативных переживаний, отсутствие инициативы в деятельности, а также ответственности за свои действия, что, в конечном счете, становится барьером на пути модернизации российского образования.

Во второй главе «Опытное-поисковое исследование выученной беспомощности личности учителя» обоснован выбор методов исследования, описаны организация и этапы исследования, дана характеристика выборочной совокупности, представлен анализ результатов исследования.

Всего в исследовании приняло участие 300 учителей-предметников Екатеринбург и Свердловской области в возрасте от 20 до 68 лет со стажем работы от 0 до 49 лет.

Результаты пилотажного исследования на первом этапе дали возможность проанализировать актуальное состояние изучаемой проблемы. Дальнейший анализ эмпирических данных позволил установить, что наиболее выраженными психологическими особенностями выученной беспомощности личности у учителей являются:

- *мотивация избегания неудач* (высокий и очень высокий уровень мотивации избегания неудач имеют 57,55% учителей);
- *мотивация к успеху* (71,7% учителей имеют высокий и очень высокий уровень мотивации к достижению успеха, и лишь 27,80% – средний уровень);

- *контроль за действиями при неудаче по типу ориентации на состояние* (у 44,26% учителей);
- *неконструктивные пассивные стратегии преодоления: избегание и осторожные действия* (высокий уровень выраженности у 47,76% и 26,79% учителей соответственно);
- *пассивные конструктивные стратегии преодоления: поиск социальной поддержки и вступление в социальный контакт* (52,23% и 33,48% соответственно);
- *профессиональная дезадаптация* (6,79% учителей имеют выраженный уровень).

Для проверки гипотезы о том, что выраженность психологических особенностей выученной беспомощности изменяется при переходе учителей с одной стадии профессионального становления на другую, а также для установления достоверности различий между выделенными профессиональными группами вся выборочная совокупность была дифференцирована по критерию «продолжительность трудовой деятельности» (стажу).

По данному критерию испытуемые были распределены следующим образом: 1-я группа – от 0 до 5 лет педагогической деятельности; 2-я – от 6 до 10 лет; 3-я – от 11 до 15 лет; 4-я – от 16 до 25 лет; 5-я группа – свыше 25 лет. Равномерное распределение выборочной совокупности учителей (со стажем до 16 лет) на 4 группы по стажу работы с интервалом в 5 лет было обусловлено, тем, что, во-первых, периодичность оценки эффективности деятельности учителя связана с процедурой аттестации, проводимой не реже, чем 1 раз в 5 лет; во-вторых, разделение всей выборки на меньшее количество групп нецелесообразно по причине незначимых отличий индивидуально-психологических особенностей и профессионально-психологических характеристик учителей; в-третьих, данное разделение выборки является наиболее оптимальным для проведения количественного и качественного анализа с применением статистических критериев. В дальнейшем (для учителей со стажем работы более 16 лет) интервал разделения на группы увеличивается до 10 лет в связи с увеличением длительности стадий профессионального становления (Э. Ф. Зеер, Е. А. Кли-

мов, А. К. Маркова). Таким образом, данное разделение учителей на группы по стажу соответствует логике концепции профессионального становления личности, которой мы придерживаемся в нашем исследовании. Половой состав выборки однородный (женщины). Все учителя имеют высшее педагогическое образование. Квалификационные характеристики представителей изучаемой выборки на разных стадиях профессионального становления в основном соотносятся со стажем работы. Таким образом, каждая группа представляет часть выборочной совокупности, для которой характерны изменения, происходящие на определенной стадии профессионального становления.

Для установления достоверности различий между выделенными профессиональными группами по степени выраженности психологических особенностей выученной беспомощности (мотивации к избеганию неудач, мотивации к успеху, контроля за действием, стратегий преодолевающего поведения, профессиональной дезадаптации) использовался непараметрический Н-критерий Крускала-Уоллиса.

По результатам его анализа был сделан вывод о том, что сравниваемые группы различаются статистически достоверно по уровню выраженности следующих переменных: мотивация к успеху ($H_{кр}=16,39$; $p<0,006$); контроль за действием при планировании ($H_{кр}=11,23$; $p<0,047$) и контроль за действием при реализации ($H_{кр}=11,26$; $p<0,047$); по таким стратегиям преодолевающего поведения, как избегание ($H_{кр}=12,53$; $p<0,028$); манипулятивные действия ($H_{кр}=11,13$; $p<0,049$); асоциальные действия ($H_{кр}=22,99$; $p<0,001$); агрессивные действия ($H_{кр}=20,93$; $p<0,001$). По другим показателям статистически достоверных различий в сравниваемых группах обнаружено не было.

Однако критерий Крускала-Уоллиса не позволяет установить направление изменений. Сопоставительный анализ показал, что такие параметры, как мотивация к успеху, контроль за действием при планировании и реализации изменяются в отношении увеличения, а такие, как манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия уменьшаются по мере перехода с одной стадии профессионального становления на другую.

Для подтверждения предположения о том, что мотивация к успеху, контроль за действием при планировании и реализации изменяются в сторону увеличения, нами был использован S-критерий тенденций Джонкира.

Основные результаты по критерию Крускала-Уоллиса и S-критерию тенденций Джонкира представлены в таблице.

Расслоение выборки на основе критериев стажа и психологических особенностей выученной беспомощности

Профессиональная группа	$X_{\text{ср}}/\sigma$	Стаж, лет	Мотивация к успеху	Контроль за действием при планировании	Контроль за действием при реализации	Избегание	Манипулятивные действия	Асоциальные действия	Агрессивные действия
1-я	$X_{\text{ср}}$	2,77	17,12	4,94	7,06	17,78	19,00	16,00	19,59,
	σ	1,65	3,08	1,92	2,54	3,70	4,46	5,26	6,10
2-я	$X_{\text{ср}}$	8,17	17,67	6,79	7,57	17,76	19,31	14,79	17,21
	σ	1,52	3,03	2,26	2,98	3,30	3,59	4,43	5,34
3-я	$X_{\text{ср}}$	13,14	17,64	5,81	6,35	18,26	18,43	13,83	16,70
	σ	1,42	3,97	2,47	2,26	3,50	4,57	5,03	5,27
4-я	$X_{\text{ср}}$	20,49	18,42	6,42	7,22	15,97	16,88	11,68	14,77
	σ	2,89	3,84	2,36	2,34	4,27	3,80	3,66	4,20
5-я	$X_{\text{ср}}$	32,39	19,87	6,76	8,06	17,07	17,64	12,62	16,38
	σ	4,55	3,65	2,45	2,22	3,80	3,70	4,03	4,38
Kruskal-Wallis Test	H		16,39	11,23	11,26	12,53	11,13	22,99	20,93
	p		0,006	0,047	0,047	0,028	0,049	0,001	0,001
Jonckheere Test	S		3,98	2,51	2,56	–	–2,49	–3,81	–3,09
	p		0,000	0,012	0,010	–	0,013	0,000	0,002

На основе полученных эмпирических данных можно сделать вывод, что при переходе от группы к группе возрастание значений мотивации к успеху, контроля за действием при планировании и реализации, а также уменьшение значений таких параметров, как манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия является неслучайным.

Таким образом, при переходе учителей с одного уровня профессионального становления на другой наблюдается статистически достоверное увеличение уровня выраженности мотивации к успеху ($S=3,98$; $p=0,000$), контроля за

действием при планировании ($S=2,51$; $p=0,012$) и контроля за действием при реализации ($S=2,56$; $p=0,010$). Также при переходе учителей с одного уровня профессионального становления на другой наблюдается статистически достоверное уменьшение уровня выраженности манипулятивных действий ($S= -2,49$; $p=0,013$); асоциальных ($S= -3,81$; $p=0,000$) и агрессивных действий ($S= -3,09$; $p=0,002$).

Для доказательства положения о том, что выученная беспомощность имеет качественное и количественное своеобразие на различных стадиях профессионального становления учителя, выявлялось наличие статистически значимых корреляций между всеми измеренными показателями. Проведенное эмпирическое исследование выученной беспомощности личности учителя выявило множественные корреляционные связи, которые характеризуют психологические особенности и специфику выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя.

Так, прямая корреляционная взаимосвязь выявлена между мотивацией к успеху и контролем за действием при планировании ($r=0,346$, $p<0,01$), а обратная корреляционная взаимосвязь выявлена между мотивацией избегания неудач и контролем за действием при неудаче ($r= -0,278$, $p<0,01$).

Также установлены обратная корреляционная взаимосвязь между мотивацией избегания неудач и ассертивными действиями ($r= -0,271$, $p<0,01$) и прямая корреляционная взаимосвязь между мотивацией избегания неудач и осторожными действиями ($r=0,240$, $p<0,01$).

Корреляционный анализ показал наличие прямой корреляционной взаимосвязи между профессиональной дезадаптацией и мотивацией избегания неудач ($r=0,259$, $p<0,01$), а также между профессиональной дезадаптацией и стратегией преодоления агрессивные действия ($r=0,390$, $p<0,01$). Также обнаружены обратные корреляционные взаимосвязи профессиональной дезадаптации с контролем за действием при неудаче ($r= -0,341$, $p<0,01$) и контролем за действием при планировании ($r= -0,344$, $p<0,01$), а также стратегией преодоления ассертивные действия ($r= -0,309$, $p<0,01$).

Таким образом, высокий уровень выраженности психологических особенностей выученной беспомощности может быть обусловлен интенсивным использованием учителями неконструктивных стратегий преодолевающего поведения, поэтому развитие мотивации достижения, навыков конструктивного преодоления, ощущения контроля над возникающими ситуациями позволит предупредить возникновение у учителей выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности или снизить ее уровень.

Анализ работ отечественных и зарубежных ученых позволил определить, что одной из наиболее эффективных психолого-педагогических технологий преодоления выученной беспомощности является личностно-развивающий семинар-тренинг.

Семинар-тренинг – это совокупность воздействий, направленных на формирование, развитие и коррекцию профессионально важных характеристик специалиста. Особенностью данной формы является то, что семинар-тренинг объединяет в себе элементы развивающей психодиагностики, лекции-диалога, групповой дискуссии и группового тренинга.

Цель личностно-развивающего семинара-тренинга – профилактика и коррекция выученной беспомощности личности у учителей.

Задачи семинара-тренинга: содействовать развитию профессионально значимых характеристик учителя; способствовать оптимизации мотивации достижения успеха, скорректировать формы реакции на ситуации неуспеха в профессиональной деятельности; развить навыки адекватного и эффективного целеполагания, а также навыки проектирования альтернативных сценариев профессионального будущего; способствовать осознанию и коррекции участниками своих индивидуальных особенностей, препятствующих применению конструктивных способов преодоления проблемной ситуации и развить навыки использования конструктивных стратегий профессионального поведения.

Предложенный семинар-тренинг рассчитан на 72 часа и включает семинарские и практические занятия, направленные на получение информации о деструктивном влиянии профессиональной деятельности, выработку навыков адекватного и эффективного целеполагания, коррекцию форм реакции на си-

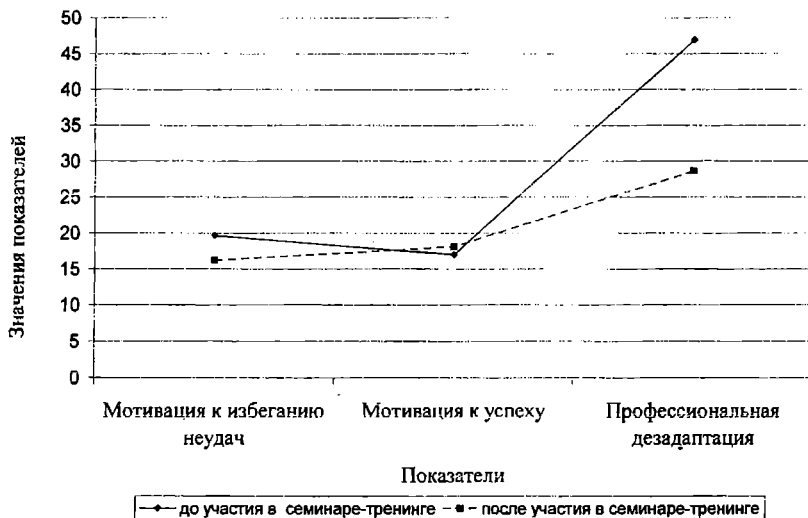
туации неуспеха в профессиональной деятельности и создание позитивных профессиональных установок.

Для проверки гипотезы об эффективности предлагаемого лично- развивающего семинара-тренинга применялся квазиэкспериментальный план с контрольной группой. С этой целью из выборочной совокупности были выделены испытуемые с высоким уровнем выраженности психологических особенностей выученной беспомощности, разделенные на две равнозначные группы (контрольную и экспериментальную). Затем экспериментальная группа приняла участие в лично- развивающем семинаре-тренинге, после чего был проведен ретест в обеих группах учителей. Интервал между фазами тестирования составил три месяца.

Проверка достоверности различий между группами и сравнение показателей в экспериментальной и контрольной группах проводились с помощью Т-критерия Вилкоксона, позволяющего установить не только направленность изменений, но и их выраженность. Анализ результатов показал наличие статистически значимых изменений под влиянием экспериментальных воздействий в группе, принимавшей участие в лично- развивающем семинаре-тренинге.

Статистически значимые изменения в сторону уменьшения произошли по показателям *мотивация избегания неудач* (на 17,4% при $p < 0,01$) и *профессиональная дезадаптация* (на 38,8% при $p < 0,001$). По остальным показателям сдвиги не носят статистически значимого характера.

Таким образом, под влиянием экспериментальных воздействий (семинара-тренинга) произошли статистически значимые изменения в уровне выраженности мотивации избегания неудач и профессиональной дезадаптации учителей, что подтверждает эффективность лично- развивающего семинара-тренинга, поскольку мотивация избегания неудач и профессиональная дезадаптация являются психологическими особенностями выученной беспомощности личности учителя.



Средние значения показателей в экспериментальной группе

В заключении диссертации представлены основные выводы по результатам исследования, а также указаны перспективные направления дальнейшего изучения выученной беспомощности как деструкции профессиональной направленности личности учителя.

Основные выводы.

1. Выученная беспомощность как деструкция профессиональной направленности личности учителя проявляется в профессиональной деятельности в виде снижения активности личности, сопротивлении инновациям. Ее психологическими особенностями у учителей являются изменение мотивации достижения, контроль за действиями, ориентированный на регуляцию своего эмоционального состояния, неконструктивные стратегии преодоления профессиональных трудностей, профессиональная дезадаптация.

2. Выявлены различия в психологических особенностях выученной беспомощности на разных стадиях профессионального становления учителя: адаптации, первичной и вторичной профессионализации, профессионального мастерства и постпрофессионализма. Так, при переходе учителей с одной стадии профессионального становления на другую наблюдаются:

- увеличение уровня выраженности мотивации к успеху, контроля за действием при планировании и реализации (т.е. ориентация на действие);
- уменьшение уровня выраженности таких неконструктивных стратегий преодоления проблемных профессиональных ситуаций, как манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия.

3. Личностно развивающий семинар-тренинг позволяет снизить уровень мотивации избегания неудач и уровень профессиональной дезадаптации личности учителя, что подтверждает его результативность в преодолении проявлений выученной беспомощности в профессиональной деятельности.

Проведенное исследование показало высокую эвристичность проблемы. Дальнейшие исследования могут быть продолжены в плане изучения взаимосвязи выученной беспомощности личности учителя и кризисов профессионального развития, особенностей этого процесса, влияния других факторов на развитие выученной беспомощности личности.

Основные положения диссертации отражены в следующих **публикациях**:

1. *Девятковская И. В., Сыманюк Э. Э.* Психотехнологии коррекции выученной беспомощности у педагогов // Управление качеством образования: проблемы эффективности: Материалы 4-й Всерос. науч.-практ. конф.: Докл., тез., ст. Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2004. С. 232 – 237. Личное участие составляет 50 %.

2. *Девятковская И.В.* Факторы, детерминирующие развитие выученной беспомощности менеджеров образования // Психология XXI века: Материалы 8-й Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и мол. Специалистов, С.-Петербург, 22-24 апр. 2005 г. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. С. 440 – 442.

3. *Девятковская И. В.* Роль субъектных качеств личности в профилактике выученной беспомощности // Философия и наука: Материалы 4-й Всерос. науч.-практ. конф. аспирантов и соискателей, Екатеринбург, 11 мая 2005 г. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2005. С. 42 – 44.

4. *Девятковская И. В.* Развитие социальной активности личности // Человек как субъект социально-экономического развития общества: Материалы

Междунар. науч.-практ. конф., Челябинск – Аркаим, 26 – 27 мая 2005 г. Челябинск, 2005. С. 16 - 17.

5. *Девятковская И. В.* Психолого-педагогические технологии преодоления выученной беспомощности педагогов // Личностно развивающее профессиональное образование: Материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф.: В 4 ч. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2005. Ч. 4. С. 206 – 208.

6. *Девятковская И. В., Сыманюк Н. В.* Выученная беспомощность как профессиональная деструкция педагогов // Личностно развивающее профессиональное образование: Материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф.: В 4 ч. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2005. Ч. 4. С. 229 – 230. Личное участие составляет 50 %.

7. *Девятковская И. В.* Выученная беспомощность как деструкция профессиональной направленности // Деструкции в самоопределении личности и способы их коррекции: Материалы 3-й Междунар. науч.-практ. конф. Курган, 2006. С. 85 – 87.

8. *Девятковская И.В.* Мотивация персонала в системе непрерывного образования // Управление качеством образования: проблемы непрерывного образования: Материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф. Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2006. С. 232 – 237.

9. *Девятковская И.В.* Психологические характеристики выученной беспомощности педагогов // Психология XXI века: Материалы 9-й Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и мол. Специалистов, С.-Петербург, 20 – 22 апр. 2006 г. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. С. 250 – 252.

10. *Девятковская И. В.* Выученная беспомощность личности педагогов и пути ее преодоления: Науч.-метод. пособие / Под ред. Э. Э. Сыманюк; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2006. 120 с.

11. *Девятковская И. В., Сыманюк Э. Э.* Исследование психологических особенностей выученной беспомощности личности педагогов // Образование и наука. 2006. № 4(40). С. 108 – 114. Личное участие составляет 50 %.