

такие виды работ, как диагностика, консультирование, просвещение, а также коррекция.

2. Психогигиена педагога обеспечивается его толерантностью к синдрому выгорания, то есть педагог должен обладать соответствующими знаниями, умениями, личностными качествами, необходимыми для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии.

3. Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратны в плане психологической энергии. Негативные эмоции подпитывают сами себя, и чем больше мы в них погружаемся, тем дольше они будут длиться и могут постепенно перейти в негативное мировосприятие.

Поэтому каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.

Библиографический список

1. *Абрамова Г.С.* Практическая психология. М.: Дело, 2000. 52 с.
2. *Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002. 40 с.
3. *Громкова М.Т.* Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 45 с.

В.А. Горфинкель
РГППУ, г. Екатеринбург

Исследование выученной беспомощности в образовательной среде с помощью метода репертуарных решеток Келли в образовательной среде

Социально-экономические изменения, в современном обществе такие как усиление динамики жизни, возрастание сложности и вариативности окружающей действительности и социальной среды, трудность прогнозирования

будущего наложенное на длительный период неконтролируемости и беспомощности в советский период нашей истории явились благодатной почвой для развития феномена психологической беспомощности как реакции на непредсказуемые и неконтролируемые события. Данные обстоятельства лет явились причиной повышенного интереса в отечественной психологии, за последние 15 лет, к феномену выученной беспомощности впервые описанному в 1967 Мартином Селигманом и Стивенем Майером. Под выученной беспомощностью понимается особенность поведения, приобретаемая при систематическом негативном воздействии, избежать которого нельзя. Характеризуется тем, что наступает торможение моторной активности, ослабляется биологическая мотивация, теряется способность к научению, появляются соматические расстройства. Имеет тенденцию к генерализации, возникнув в одной сфере жизнедеятельности, переносится на другие – происходит отказ от попыток решения задач, которые могут быть решены на основе внутренних ресурсов. Выученная беспомощность считается одной из причин депрессии.

Выделяют 3 дефицита беспомощности: мотивационный (проявляется в торможении попыток активного вмешательства в ситуацию), когнитивный (трудности научения тому, что в аналогичной ситуации действия может оказаться эффективным) и эмоциональный дефицит – появление чувства подавленности или даже возникновению депрессивного состояния [5].

Одной из основных сложностей исследования выученной беспомощности это диагностика феномена. Несмотря на 35-ти летнюю историю исследований феномена выученной беспомощности диагностический инструментарий остаётся не достаточно разработанным. Так в американской психологии для диагностики выученной беспомощности используются опросники: ASQ (The Attributional Style Questionnaire) опросник атрибутивного стиля, CASQ (The Children's Attributional Style Questionnaire) детский опросник атрибутивного стиля и The CAVE Technique (Content Analysis of Verbatim Explanations) контент-анализ вербальных объяснений. В отечественной психологии разра-

боткой и адаптацией методик в области диагностики выученной беспомощности занимались Д.А. Циринг– CASQ (ОСАД) в последующем переработанный в ОСТАП (Опросник стиля атрибуции подростков) [6, 7]. Для диагностики атрибутивного стиля в юношеском возрасте была произведена адаптация опросника ASQ Л.М. Рудиной [2].

Развитие теории выученной беспомощности привело Мартина Селигмана к созданию нового направления – теории оптимизма. В области уже изучения уровня оптимизма как стиля объяснения и неудач Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяховой был разработан Опросник СТОУН, созданный на основе ASQ [2, 3].

Как мы видим большинство как и важным составляющим элементом теории выученной выученной беспомощности является атрибутивный стиль. Под атрибутивным стилем понимается устойчивая манера объяснения причин происходящего, складывающаяся в процессе жизни человека. Выделяют оптимистический и пессимистический стиль. Оптимистический стиль – это такой стиль атрибуции, при котором человек верит, что неприятности временны, происходят только в одной сфере его жизни и виной являются внешние обстоятельства, хорошие события имеют постоянный характер, происходят в разных сферах жизни и причиной его успех. Пессимистический стиль – это, при котором человек неудачи считает причинами устойчивыми, глобальными и внутренними. Весь свой успех считает временным, случайным [5].

Выученная беспомощность вероятнее возникает при наличии пессимистического атрибутивного стиля, когда плохие события воспринимаются как неконтролируемые, существуют ожидания, что никакие действия не помогут контролировать результаты в будущем.

Выученная беспомощность затрагивает такие сферы жизнедеятельности индивида, как когнитивная, эмоциональная и поведенческая. Нас больше всего интересует именно когнитивная сторона беспомощности. Раскрытие когнитивной стороны, может показать, каким образом личность интерпретирует и прогнозирует свой жизненный опыт, предвосхищает или

конструирует будущие события, управляет переживаемыми событиями. Возможно, существует определённый личностный конструкт составляющий ядро личности ориентируемый как некоторая абстракция или обобщение из предшествующего опыта, создаваемого личностью классификационно-оценочного эталона и проверяемого ею на собственном опыте. Использование метода репертуарных решёток Дж. Келли поможет нам в выявлении данного конструкта.

По мнению Дж. Келли конструкт можно представить себе как референтную ось, основной параметр оценки, зачастую невербализованный и не нашедший отражения в символе, иногда вообще ничем не означенный, кроме как стихийными процессами, им управляемыми. На поведенческом уровне его можно рассматривать как открытый человеком способ поведения; система же конструктов обеспечивает каждого человека его собственной сеткой поведенческих тропинок, не только ограничивающих его действия, но и открывающих перед ним свободу, которая в противном случае оказалась бы для него психологически несуществующей [4]. Конструкт проще представить в биполярных понятиях, практически все элементы выученной беспомощности как раз биполярны (например, беспомощность – самостоятельность). Биполярность конструкта позволяет проведение различных процедур латентного анализа и выявляет структуру смысловых параметров лежащих в основе мировосприятия себя и других.

Библиографический список

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. М., Смысл, 2009. 152 с.
2. Рудина Л.М. Тест на оптимизм: метод определения атрибутивных стилей. М.: Наука, 2002. 24 с.
3. Сычёв О.А. Психология оптимизма. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.
4. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам: Пер. с

англ./Общ. ред. и предисл. Ю.М. Забродина и В.И. Похилько. М.: Прогресс, 1987. 236 с

5. *Циринг Д.А.* Психология выученной беспомощности. М.: Академия, 2005. 120 с.

6. *Циринг Д.А.* Психология личной беспомощности: исследование уровней субъективности. М.: Академия, 2010. 410 с.

7. *Циринг Д.А.* Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Челябинск, 2001, 157 с.

Т.Э. Дусь, Ю.М. Мосенкова
Филиал РГППУ в г. Омск

Проблемы развития творческого мышления будущих специалистов в системе профессионального образования

В настоящее время существует острая социальная потребность в творчестве и творческих индивидах. Эта потребность обусловлена масштабными задачами развития экономики, культуры и общества в целом современного Российского государства. Рост темпов развития страны ставит основной задачей перед профессионалом в любой отрасли умение находить нестандартные подходы к решению возникающих вопросов. Воплощать в жизнь программы развития России предстоит тем, кто сейчас получает образование в ВУЗах и СУЗах страны. В то же время предпринятые к настоящему времени исследования свидетельствуют о том, что более чем у 80% выпускников вузов преобладает установка лишь на исполнительскую профессиональную деятельность, они владеют, в основном, репродуктивным уровнем мышления. Поэтому развитие у студентов творческого мышления в настоящее время становится одной из актуальных задач педагогов в системе профессионального образования.

Творческое мышление – умение взглянуть на мир способом, отличным от того, как на мир смотрят другие. Умение выразить и передать этим другим свое восприятие окружающего мира. Творческое мышление приводит к новым открытиям, принципиально новым результатам.

В отечественной психологии наиболее целостную концепцию творчества как психического процесса предложил Я.А. Пономарев [2], который разработал структурно-уровневую модель творческого мышления. Верхний уровень в этой модели занимает логическое мышление (за ним простирается сфера строго логического мышления современных электронных вычислительных машин). Нижний уровень занимает интуитивное мышление (за ним простирается сфера строго интуитивного мышления животных). Между ними находятся промежуточные уровни. Во время решения творческой мыслительной задачи, человек начинает с логического уровня, затем спускается на интуитивный, а затем снова поднимается на логический уровень.

На основе различных экспериментов была установлена последовательность творческого мыслительного процесса. Данный процесс начинается со столкновения со сложной проблемой, которая не решается традиционными способами. Далее человек на некоторое время откладывает решение этой проблемы, но она переходит на бессознательный уровень. Если жизнь подбрасывает человеку какой-то образ, наводящий на решение данной проблемы, то возникает озарение. Человек выдвигает идею, на основе которой он на сознательном уровне доводит эту идею до реального воплощения. Таким образом, в творческом мышлении взаимодействуют как интуитивное, так и логическое мышление, хотя они во многом противоположны друг другу.

Для творческого стиля на всех уровнях деятельности характерны, прежде всего, самостоятельная постановка проблем, так называемая интеллектуальная инициатива, самостоятельный, оригинальный способ решения уже готовых тем и проблем и т.д. Иными словами, творческая инициатива характеризуется отсутствием шаблона, функциональной фиксированности и ригидности в мыслительной и исполнительской деятельности.

Каждый нормальный человек обладает творческим потенциалом. Но реализация этого потенциала зависит от того, какие возможности предоставит окружение. Как отмечают психологи, «творческие способности не создаются, а