

ки выраженности адаптационного ответа организма при воздействии различных стрессоров; оценки состояния отдельных звеньев регуляторного механизма; разработки прогностических заключений на основе выше указанных параметров.

На современном этапе использование методов анализа ВСР позволяет эффективно решать задачи диагностического и прогностического профиля. Одним из перспективных направлений развития методов анализа ВСР является исследование variability сердечного ритма у подростков, включая влияние учебной деятельности. Он позволяет изучать влияние учебной деятельности на психофизиологическое состояние человека, что дает возможность исследовать особенности процесса адаптации учащихся к процессу обучения.

Нам представляется перспективным дальнейшее эмпирическое изучение адаптационных процессов подростков и юношей военного училища к учебной деятельности с учетом аспектов адаптации (психофизиологического, психологического, социального). Это позволит разработать рекомендации по совершенствованию методов эффективной адаптации к учебной деятельности, организовать процесс целенаправленной адаптации – оптимального и активного включения в новые условия, определить для каждого учащегося оптимальную обучающую программу.

В нашем диссертационном исследовании «Механизмы влияния лидера на эффективность адаптации группы к учебной деятельности» предпринимается попытка изучить адаптационные процессы в рамках описанной выше проблематики.

И. В. Девятковская

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ «ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ»**

В современных социально-экономических условиях успешность человека в профессиональной деятельности определяется степенью собственной активности личности. Активность личности направляется мотивацией к достижению, которая проявляется в притязаниях на достижение определенного уровня, которые личность считает обязательными для себя и хочет осуществить. Мотивация, направленная на достижение, порой яв-

ляется даже более действенным фактором успеха в учебной, профессиональной и других видах деятельности, чем показатели интеллекта.

При низком уровне мотивации достижения у человека снижается активность, возникают сложности в постановке целей и их достижении. Неудачи при достижении поставленных целей являются стрессовыми по своей природе и вызывают состояние психической напряженности, а также конфликт между оценкой своих возможностей и реальными результатами. Серия неудач приводит к формированию «выученной беспомощности».

*Выученная беспомощность* – это привычка жить, не оказывая сопротивления, не принимая ответственности на себя. Такая установка способствует формированию у человека негативного отношения к себе и миру, потере контроля над происходящим и снижению продуктивности деятельности и, как следствие, крушению надежд профессиональных достижений.

В психологии разработано достаточно много подходов к преодолению негативных последствий неудачи и, в частности, к профилактике и противодействию «выученной беспомощности». Некоторые из них учтены в современных системах обучения, разработанных для коррекции поведения, имеющего признаки беспомощности и депрессии. Все они напрямую связаны с развитием внутренних ресурсов – соответствующих личностных качеств, эффективных стратегий поведения, а также стратегий «совладания (*coping*) с ситуацией». Тем не менее, о единой системе, которая бы охватывала все перечисленные группы качеств и способствовала бы развитию успешных стратегий противодействия «выученной беспомощности», говорить пока не приходится.

Согласно подхода Х. Хекхаузена, корректирующему влиянию в программе модификации поведения должны подвергаться (по отдельности или вместе) три детерминанты: процессы формирования уровня притязаний на основе личного стандарта, каузальная атрибуция успеха и неудачи и самооценка. При этом коррекция эмоционально-волевых качеств приобретает характер дополнительного эффекта. Под модификацией поведения, по сути, понимается выработка адекватной самооценки, которая, в свою очередь, делает человека менее зависимым и эмоционально устойчивым в случае неудачи.

С целью формирования адекватной самооценки используются такие психологические приемы, как тренинги, ролевые игры, создание ситуации успеха.

Следующий подход к коррекции беспомощности направлен на изменение соотношения мотивов стремления к успеху и избегания неудачи. Согласно теории мотивации достижения Аткинсона – Мак Клеланда – Вейнера, наиболее благоприятным является преобладание в 2–3 раза величины мотива стремления к успеху над мотивом избегания неудачи. Причем абсолютная величина мотива стремления к успеху не должна быть очень большой, а мотива избегания неудачи – очень маленькой.

В качестве технологии изменения соотношения используется мотивационный тренинг, который заключается в создании для участников тренинга условий, позволяющих им сначала испытать на себе действие мотивационных сил, затем научиться управлять ими, а после этого – научиться позволять этим силам свободно проявляться и специально вызывать их, когда это помогает добиться максимального результата.

Технологией преодоления «выученной беспомощности», вызванной систематическими неудачами, является разработка программы самообучения для преодоления неприятностей, частным случаем которых является неудача.

Цель программы – научиться осознавать процесс перехода ситуативной неприятности в еще более неприятные последствия. Теоретической основой данного подхода является «модель неприятности АВС», предложенная А. Эллисом. АВС – это английская аббревиатура (русская – НМП) типичных последовательных переходов от неприятности (Н) и размышления о ней к мнению (М) о неприятности. Мнение – это итог размышлений о неприятности и ее причинах. Оно-то и является важнейшей предпосылкой дальнейших последствий (П) того, что мы чувствуем и совершаем.

В процессе тренировки упомянутой способности производится анализ конкретных ситуаций, позволяющий проследить, как сформированное мнение оказывает влияние на наше поведение.

Согласно теории оперантного анализа решения проблем (учитывающей функциональную взаимосвязь между поведением индивидуума и окружающей средой), существует 3 возможных способа реагирования субъекта в критических ситуациях, требующих определенного выбора, связанного с изменением:

- 1) стереотипная реакция – автоматическая цепочка действий, проверенная опытом, которая приводила к успеху в прошлом;

2) реакция фрустрации, ведущая к избеганию и выходу из ситуации без достижения результата;

3) эвристическая реакция, предполагающая нестандартное решение, как правило, следующее за серией неудачных попыток решить проблему стандартным путем. Эта реакция проявляется в форме инсайта или резкого скачка.

Ни один из подходов нельзя назвать универсальным, однако, их комплексное использование может дать мощный эффект – 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 в будущем и уже не зависеть от каждой конкретной ситуации.

Актуальным направлением коррекции выученной беспомощности являются личностно ориентированные технологии профессионального развития личности, которые способствуют:

- 1) актуализации профессионального потенциала личности;
- 2) повышению социально-профессиональной и психологической компетентности, а также аутокомпетентности личности;
- 3) формированию навыков овладения методами активизации собственных мотивов и мотивов других людей и усиления актуально действующих мотивов;
- 4) развитию мотивации к достижению, успеху;
- 5) формированию навыков преодоления деструктивных тенденций профессионального развития (кризисов, стагнаций, деформаций);
- 6) овладению навыками адекватного и эффективного целеполагания;
- 7) освоению конструктивных технологий профессионального поведения, корректировке формы реакции на ситуации неуспеха в профессиональной деятельности.

Роль тренинговых игр в повышении эффективности профессиональной деятельности достаточно высока.

Стоит еще раз подчеркнуть, что этап изменения – это сложный момент в жизни любой личности. Поэтому все перечисленные подходы к коррекции беспомощности требуют профессионального сопровождения – специального обучения, основанного на индивидуальной поддержке и поэтапном преодолении страха неудачи.