

В. А. Горфинкель, В. А. Лисицина
V. A. Gorfinkel, V. A. Lisicina
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
vitalygorfinkel@gmail.com

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ВЫУЧЕННОЙ
БЕСПОМОЩНОСТИ И ДЕЗАДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ**
**THE INTERRELATION OF LEARNED HELPLESSNESS AND
DISADAPTATION IN ADOLESCENTS**

Аннотация. В исследовании проведён анализ взаимосвязи выученной беспомощности и дезадаптации у подростков.

Abstract. In the study, an analysis was made of the relationship between learned helplessness and disadaptation in adolescents.

Ключевые слова: подросток, выученная беспомощность, адаптация, дезадаптация, атрибутивный стиль, жизнестойкость.

Key words: adolescent, learned helplessness, adaptation, disadaptation, attributive style, viability.

Современное постиндустриальное общество стало более динамичным, непредсказуемым и неопределённым и характеризуется возникновением новых профессий, переформатированием старых. В данных условиях от человека требуются высокая степень готовности к самостоятельному решению возникающих жизненных проблем, в том числе в контексте выбранной когда-то профессии. Это связано и с ростом неконтролируемых событий и ситуаций, с которыми сталкивается современный человек.

Проблема беспомощности затрагивает многие сферы жизнедеятельности современного человека и имеет очень широкое распространение: в учебе, политике, спорте, профессиональной деятельности, семейных отношениях. На сегодняшний момент под выученной беспомощностью понимается состояние, возникающее при наличии неконтролируемых событий, зачастую травмирующих, в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем у человека либо при наличии ряда неконтролируемых травмирующих событий высокой интенсивности [1; 2; 3].

Целью нашего исследования было выявить наличие и особенности взаимосвязи выученной беспомощности и дезадаптации подростков. В нашем исследовании мы исходили из двух основных предположений:

- 1) существуют специфические различия в компонентах выученной беспомощности у адаптивных и дезадаптивных подростков;
- 2) существуют специфические взаимосвязи в группе дезадаптивных подростков в компоненте выученная беспомощность.

На настоящий момент не существуют методик, который бы диагностировали конкретно этот феномен выученной беспомощности. В изучении выученной беспомощности исследователи выделили ряд компонентов:

наличие пессимистического атрибутивного стиля; отсутствие контроля над действиями; низкий уровень жизнестойкости. Согласно логике исследования, нами были использованы следующие методики: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегиревой; опросник «СОУН П», версия для подростков (Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова); тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева; опросник Ю. Куля «Шкала контроля за действием», адаптация С.А. Шапкина.

В исследовании приняли участие ученики 8–9 классов в количестве 60 человек, возрасте 14–15 лет. Методика социально-психологической адаптации позволила нам выявить адаптивных и дезадаптивных подростков. Согласно полученным результатам, можно сделать вывод о том, что у 32-х респондентов, что составляет 53%, выражен показатель дезадаптивности. Для них характерны низкие показатели по интегративным качествам. А у 28 респондентов, что составляет 47%, выражен показатель адаптивности, для них характерны показатели в пределах нормы. Мы разделили респондентов на 2 группы: 1 группа – Дезадаптивные; 2 группа – Адаптивные.

Для определения феномена выученной беспомощности необходимо выделить ряд компонентов: наличие пессимистического атрибутивного стиля; отсутствие контроля за действиями; низкий уровень жизнестойкости.

Согласно полученным данным, можно сделать вывод о том, что 1 группу дезадаптивных характеризует пессимистический атрибутивный стиль, низкие показатели по методике «Контроль за действиями» и низкие показатели по методике «Жизнестойкость», что говорит о наличии компонентов выученной беспомощности; у 2 группы адаптивных высокие показатели, им характерны оптимистический атрибутивный стиль, высокие показатели по методике «Контроль за действиями», высокие показатели по методике «Жизнестойкость», что говорит об отсутствии компонентов выученной беспомощности.

В ходе описательной статистики мы можем предположить, что у 1 группы дезадаптивных подростков и 2 группы адаптивных подростков есть различия. Для подтверждения данных предположений нужно провести сравнительный анализ. Вся выборка была поделена на две группы: 1) 1 группа – дезадаптивные подростки, 32 респондента, 53%; 2) 2 группа – адаптивные подростки, 28 респондентов, 47 %. Для оценки достоверности различий в группах был применен непараметрический метод U критерий Манна-Уитни.

По результатам сравнительного анализа 2-х групп дезадаптивных и адаптивных подростков в компоненте выученной беспомощности нами было выявлено, что на среднем уровне значимые различия по шкале стремление к доминированию выше в группе адаптивных подростков (их характеризует стремление доминировать в межличностных отношениях, подавлять других, чувствовать свое превосходство). В группе дезадаптивных большая склонность к подчинению, мягкости, покорности.

Нами были выявлены высоко значимые различия по следующим шкалам:

1. Вовлеченность. Во 2-ой группе, адаптивных, показатели выше, им более характерны интересы к собственной деятельности, работа на результат, а в 1-ой группе, дезадаптивных, отсутствие интереса и неудовлетворенность от собственной деятельности.

2. По шкале контроля показатели выше во 2-ой группе, адаптивных, они убеждены что борьба, старание и действие влияют на позитивный результат, и они сами выбирают свой путь, в то время как 1-ая группа, дезадаптивных, считают, что ничего от них не зависит.

3. По шкале жизнестойкости показатели выше во 2-ой группе адаптивных. Это говорит, о том, что они точно представляют систему убеждений о себе, о мире, способны справиться с внутренним напряжением в стрессовой ситуации; во 2-ой группе, дезадаптивных, эти показатели ниже, что говорит о том, что в стрессовой ситуации они не справляются с напряжением и придают им большое значение.

4. По шкале реализации показатели выше в 2-ой группе, адаптивных, что говорит о том, что подростки способны удерживать в фокусе внимания актуальную информацию, в процессе реализации намерения способны проявлять настойчивость, а во 2-ой подгруппе, дезадаптивных, эти показатели ниже, они часто переключают с деятельности на деятельность, не доводя дело до конца.

5. По шкале пессимистический атрибутивный стиль показатели выше у 1-ой группы, дезадаптивных, они уверены, что негативные события длятся вечно, подстерегают на каждом шагу и проявляются во всех сферах жизни, винят себя в происходящем, положительные явления считают временными, ограниченными; во 2-ой группе, адаптивных, этот показатель ниже, им присущ оптимистический стиль объяснений, что говорит о том, что неприятности они воспринимают как временные, происходящее в одной сфере жизни и виной тому внешние обстоятельства, позитивные события считают постоянно происходящими в разных сферах жизни, и причиной тому являемся мы сами.

Исходя из результатов проведенного сравнительного анализа, по показателю компонента выученная беспомощность между дезадаптивными и адаптивными подростками можно сделать вывод о том, что существуют значимые различия в компонентах выученной беспомощности. Поскольку нами определено распределение, отличающееся от нормального закона, мы применим критерий ранговой корреляции Спирмена.

В результате корреляционного анализа выявлены положительные высокосвязные взаимосвязи: между шкалой «адаптивность» и шкалой «контроль» – чем больше адаптивность, тем больше контроль. Это говорит о том, что приспособляемость к обществу в соответствии с требованиями этого общества помогает соотносить цели и достигнутые результаты, от этого повышается уверенность в том, что старание и действие влияют на позитивный результат; между шкалой «эмоциональный комфорт» и шкалой «принятие риска» – чем больше эмоциональный комфорт, тем больше принятие риска. Это говорит о том, что преобладание положительных

эмоций и ощущение благополучия в жизни способствуют позитивному опыту и извлечению из него знаний; между шкалой «оптимизм» и шкалой «жизнестойкость» – доверительное отношение к миру и позитивный настрой повышают способность быть менее подверженным стрессовым ситуациям, помогают легче с ними справляться и воспринимать их как незначительные. Также корреляционный анализ позволил нам выявить менее значимую положительную взаимосвязь между шкалой «интернальность» и шкалой «оптимистический атрибутивный стиль» – чем больше интернальность, тем больше оптимистический стиль объяснений. Это говорит о том, что позитивное отношение к себе и к миру позволяют воспринимать происходящие события как результат влияния на собственную деятельность.

Существует высоко значимая отрицательная взаимосвязь между интегративной шкалой самопринятия и шкалой вовлеченности: чем больше неприятие себя, тем меньше вовлеченность. Это говорит о том, что видение в себе только недостатков, низкая самооценка, самообвинение определяют слабый интерес к собственной деятельности.

Исходя из результатов проведенного корреляционного анализа, можно сделать вывод о том, что существуют взаимосвязи между компонентами выученной беспомощности и дезадаптации подростков.

Список литературы

1. Волкова О. В. Теоретико-методологический анализ исследований выученной беспомощности: актуальность психосоматического подхода / О.В. Волкова // Сибирское медицинское обозрение. 2013. № 4 (82). С. 43–47.
2. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана / В.Г. Ромек // Журнал практического психолога. 2000. № 3-4. С. 218–235.
3. Сыманюк Э. Э. Психологические детерминанты развития выученной беспомощности у педагогов / Э. Э. Сыманюк // Вестник Тюменского государственного университета. 2006. № 1. С. 208–217.

УДК 377.121.33

Ю. А. Гущина, Т. М. Суздалева, А. А. Хидиятуллина, С. В. Лир
Yu. A. Gushchina, T. M. Suzdaleva, A. Hidiyatullina, S. V. Lir

**ГБПОУ «Южно-Уральский государственный
технический колледж», Челябинск**
Southern Ural state technical college, Chelyabinsk
juliadz28@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В СПО КАК МОДЕЛЬ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

REALIZATION OF THE SYSTEM OF MENTORING IN SPO AS THE EDUCATION PRACTICE - FOCUSED MODEL

Аннотация. В работе представлена система наставничества, реализуемая в учебных заведениях среднего профессионального образования, рассматриваются параметры и правила наставничества. Представлена модель обучения при системе наставничества.

Abstract. In work the system of mentoring realized in educational institutions of secondary professional education with the considered parameters and rules of mentoring is presented. The training model at the system of mentoring is presented.