

Е. И. Будникова

**ПРЕОДОЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ
КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Суть так называемого **комплекса выученной беспомощности** сводится к тому, что при длительной невозможности изменить некоторые обстоятельства жизни человек перестает предпринимать такие попытки, даже если

цена усилий существенно уменьшается и вероятность победы увеличивается. Обнаружив, что ни одно из предпринимаемых действий не ведет к улучшению ситуации, субъект впадает в указанное состояние, которое существенно ухудшает качество его жизни и в отдельных случаях приводит к депрессии и суицидам.

Изучения данного поведенческого феномена начались в 1960-х гг., а попытки найти эффективные способы его преодоления продолжают до сих пор.

Феномен был открыт и впервые описан американским психологом-бихевиористом М. Селингманом, который проводил опыты на собаках. Животных помещали в замкнутые пространства, одну группу собак подвергали воздействию чувствительных импульсов тока, исходящих из пола, которые нельзя было никак прекратить; у второй группы собак была возможность переместиться в другую часть клетки, где не было тока; на третью группу не воздействовали. Спустя некоторое время собаки из первой группы просто ложились на пол и начинали скулить, вторые все перешли в другую часть клетки. Затем всех собак поместили в одинаковые клетки, разделенные барьером, где в первой части был ток, а во второй нет. В таких обстоятельствах собакам требовалось сделать небольшое усилие – перепрыгнуть барьер – чтобы избежать удара током. Собаки второй группы сделали это быстрее всех, собаки третьей группы – спустя небольшое время, а первая группа животных так и осталась в первой части клетки лежать на полу и скулить.

Уже в 2020-х гг. нейрофизиологи доказали, что, как ни странно, беспомощность и неверие в собственные силы – это скорее не выученный навык (этот вывод первоначально был сделан Селингманом), а возврат к более раннему состоянию, характеризовавшему поведение человека и способ его мышления на более ранних этапах развития. Контроль же над собственной жизнью и, соответственно, желание действовать, а не приспособливаться под ухудшающиеся условия – это как раз то, что человек приобрел сравнительно недавно, а ребенок выучивает с детства.

Сам автор термина говорил о том, что выученную беспомощность гораздо легче предупредить, чем лечить. Он посвятил свою научную карьеру преимущественно выявлению эффективных путей решения данной проблемы. Одна из его наиболее известных книг называется *The Learned Optimism*. В ней предлагается стратегия преодоления данного состояния с помощью детального анализа негативного опыта, который препятствует дальнейшему приложению усилий для достижения целей. Стратегия делится на 5 этапов, и в итоге из целостного образа негативной ситуации остаются отдельные фрагменты, которые не являются негативными (субъект убеждает себя в этом).

В научной литературе, как было сказано выше, существует целый ряд способов преодоления комплекса выученной беспомощности и в процессе обучения (см. В. Ромек (2000), Э. В. Семенов (1990), О. И. Андреева (2015) и др.). Суммируя все предложения, можно выделить основные принципы поведения преподавателя, который стремится предотвратить появление признаков данного состояния у обучающихся.

1. На первых этапах учебного процесса (например, в начале новой дисциплины) его организация должна быть построена таким образом, чтобы успех был гарантирован каждому (к успеху – маленькими шагами).

2. Педагог должен стремиться как можно раньше определить те сферы деятельности, где обучающийся может добиться максимального успеха, и обеспечивать участие студента в данной сфере.

3. Образовательный процесс не должен быть обезличенным – индивидуальный подход.

4. Обучающихся надо учить воспринимать причины своих неудач в позитивном ключе (схема Селигмана).

5. Обучающегося надо учить видеть положительные стороны во всем – задание на дебаты.

6. Создание больше ситуаций для выбора, даже незначительных вещей – читать хором или про себя, определять очередность выполнения заданий, выбирать роли – что поможет в некоторой степени вернуть контроль над собственной жизнью.