

Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности

Шалагинова К.С.

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого), г. Тула, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9037-449X>, e-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

Декина Е.В.

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого), г. Тула, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>, e-mail: kmppedagogika@yandex.ru

Куликова Т.И.

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого), г. Тула, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>, e-mail: tativkul@gmail.com

В статье рассматриваются предпосылки возникновения выученной беспомощности у подростков, предлагаются психолого-педагогические технологии для ее изучения и профилактики. Диагностическая и профилактическая программы составлены на основе выделенных компонентов выученной беспомощности: мотивационного, когнитивного, эмоционального. Представлены материалы эмпирического исследования, полученные на выборке подростков 5-6-х классов в количестве 66 учащихся, у которых было отмечено состояние выученной беспомощности. Критериями и показателями отнесения детей к группе риска по состоянию выученной беспомощности явились слова-маркеры в речи школьника. Использовались авторская анкета, опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана; «Методика исследования самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн; проективный тест «Несуществующее животное»; «Тест школьной тревожности» Филлипа; «Тест жизнестойкости» Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева); «Тест креативности» Торренса. Проведенное исследование позволило выявить особенности подростков с феноменом «выученной беспомощности». Для преодоления состояний выученной беспомощности у данной категории учащихся была разработана и апробирована программа «Путь к успеху», составлены рекомендации педагогам по нивелированию проявлений у подростков выученной беспомощности. Для профилактики и преодоления синдрома выученной беспомощности, создания эмоционального благополучия подростков в качестве мишеней психологического воздействия определены формирование адекватной самооценки и уровня притязаний подростков, развитие объективного, адекватного отношения к результатам

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

своей деятельности, ориентации не на ошибку, а на получение новых знаний.

Ключевые слова: выученная беспомощность, подростковый возраст, мотивационный, когнитивный, эмоциональный компоненты выученной беспомощности, профилактика.

Для цитаты: *Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.* Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55. DOI:10.17759/psyedu.2020120203

Psychological and Pedagogical Technologies for Working with Adolescents to Level the Manifestations of Learned Helplessness

Kseniya S. Shalaginova

Tula State Pedagogical University L.N. Tolstoy, Tula, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9037-449X>, e-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

Elena V. Dekina

Tula State Pedagogical University L.N. Tolstoy, Tula, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>, e-mail: kmppedagogika@yandex.ru

Tatyana I. Kulikova

Tula State Pedagogical University L.N. Tolstoy, Tula, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>, e-mail: tativkul@gmail.com

The article discusses the prerequisites for the emergence of learned helplessness in adolescents, offers psychological and pedagogical technologies for its study and prevention. Diagnostic and preventive programs are based on the selected components of learned helplessness: motivational, cognitive, and emotional. The article presents the materials of an empirical study obtained on a sample of teenagers in grades 5-6 in the number of 66 students who had a state of learned helplessness. The criteria and indicators for assigning children to a risk group based on the state of learned helplessness were marker words in the speech of a schoolchild. We used the author's questionnaire, the questionnaire "Motivation for success and fear of failure" by A.A. Rean, "Method of research of self-esteem and the level of claims" by Dembo-Rubinstein, the projective test "Nonexistent animal", "Phillips school anxiety Test", "Maddy's resilience Test" (adaptation by D.A. Leontiev), "Torrence creativity Test". The study revealed the characteristics of adolescents with the phenomenon of "learned helplessness". To overcome the conditions of learned helplessness in this category of students, the "Path to Success" program was developed and tested, recommendations were made to teachers on leveling the manifestations of learned helplessness in adolescents. To prevent and overcome the syndrome of learned

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

helplessness, create emotional well-being of adolescents as targets of psychological influence, the formation of adequate self-esteem and the level of claims of adolescents, the development of an objective, adequate attitude to the results of their activities, orientation not to error, but to obtain new knowledge are identified.

Keywords: learned helplessness, adolescence, motivational, cognitive, emotional components of learned helplessness, prevention.

For citation: Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I. Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55. DOI:10.17759/psyedu.2020120203 (In Russ.).

Введение

XXI век – век инноваций в системе образования. Внедрение IT-технологий, компетентного подхода, двух обязательных для изучения иностранных языков, ОГЭ, «hard skills» и «soft skills» – примеры нововведений в современных школах, обусловленных необходимостью развития человеческого потенциала, повышения российского образования на всех уровнях, в том числе международном [15]. Естественно, что все эти нововведения требуют от школьников быстрого и качественного усвоения материала, активности, инициативности, творческого подхода, владения эффективными приемами учебной деятельности, соответствующего уровня мотивации.

Между тем в настоящее время отмечен рост числа неуспевающих школьников, не справляющихся с учебной работой, не способных работать в темпе и режиме урока. Причин неуспешности достаточно много: отсутствие способностей, мотивации, низкий уровень интеллекта, запущенность, конфликт с педагогами и т.д. [1]. Между тем, несмотря на многообразие и вариативность причин неуспешности, как правило, все они в большинстве своем ведут к формированию выученной беспомощности, которая в дальнейшем становится устойчивой и вносит в жизнь школьника, а впоследствии и взрослого человека, немало трудностей и разочарований.

Впервые идея о существовании синдрома выученной беспомощности была выдвинута в работе М. Селигмана. Ученый утверждал, что выученная беспомощность обусловлена опытом неконтролируемости неприятных событий, проявляется вследствие нескольких неудачных попыток, влияющих на неблагоприятные условия среды, и определяется отказом от действия, нежеланием избегать враждебную среду, даже когда такая возможность появляется [17].

Первые исследования выученной беспомощности были проведены западными учеными в 1960-70-х годах прошлого столетия. Л. Абрамсон, М. Селигман, Дж. Тисдейл сделали вывод, что беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а опыт неконтролируемости этих событий [21]. Впоследствии отечественные и зарубежные авторы (Д.А. Циринг, В.А. Ромек, D.S. Hiroto, C.S. Dweck и др.) сделали вывод о влиянии выученной беспомощности на многие особенности жизни человека. Выученная беспомощность начинает формироваться в детстве под воздействием родителей и педагогов, которые не всегда способны оказать своевременную помощь и поддержку ребенку [16; 19; 22; 23].

В настоящее время в контексте концепции беспомощности исследуются структура и психологическое содержание феномена самостоятельности (Д.А. Циринг, Ю.В. Яковлева) [19; 20], изучаются факторы, приводящие к формированию симптомокомплекса личностной беспомощности, к которым в том числе относят родительские стили воспитания (Е.В. Веденева, Д.А. Циринг) [4; 19].

В отечественной науке наметилась тенденция к интерпретации выученной беспомощности как формы нарушения поисковой активности. По мнению О.В. Волковой, выученная беспомощность характеризуется тем, что наступает торможение моторной активности, не замечаются собственные успехи, ослабляется мотивация, теряется способность к научению, нарастает эмоциональное напряжение [5].

Российские ученые (Н.А. Батурин, Д.А. Циринг и др.) говорят о целесообразности выделения двух видов выученной беспомощности – ситуативной и личностной. Ситуативная беспомощность определяется как временная реакция на те или иные неподконтрольные человеку события, тогда как личностная беспомощность как устойчивая мотивационная характеристика человека формируется в процессе развития под влиянием взаимоотношений с окружающими [2].

Современные исследователи в своих работах делают акцент на устойчивости, относительной сформированности беспомощности. Синдром выученной беспомощности по Д.А. Циринг – это «устойчивое личностное образование, включающее в себя сочетание определенных особенностей, пессимистического атрибутивного стиля и устойчивых невротических нарушений, сформировавшихся в процессе онтогенеза под влиянием различных факторов, и которое получило название личностной беспомощности» [19].

Е.В. Забелина определяет выученную беспомощность как устойчивое образование, определяющее предрасположенность человека реагировать определенным способом на жизненные трудности, проявляющееся в поведении как неспособность к активным действиям в ситуации фрустрации, стресса [9].

В настоящее время в практике образования идет активный поиск способов нивелирования, профилактики синдрома выученной беспомощности, проводятся исследования позитивных конструктов личности, которые повышают толерантность к негативным образованиям феномена беспомощности. К ним относят активную жизненную позицию (В.С. Ротенберг, И.С. Коростелева и др.) [13], уверенность в себе (В. Ромек) [16], личностный потенциал (Д.А. Леонтьев) [14], оптимизм (Т.О. Гордеева) [6] и др.

Выученная беспомощность и ее специфика в подростковом возрасте

Мы в своем исследовании рассматриваем выученную беспомощность как состояние, возникающее в результате неподконтрольных неприятных событий или ситуаций, характеризующееся снижением мотивации, уменьшением попыток активного изменения ситуации с целью ее улучшения, затруднением при изучении нового материала, снижением самооценки, повышением тревожности. Таким образом, беспомощность можно рассматривать как устойчивое образование, развивающееся под влиянием различных факторов в школьной деятельности.

Особую актуальность проблема выученной беспомощности приобретает применительно к

подростковому возрасту. Именно в данном возрасте происходит активное формирование жизненных ценностей, имеет место усиление выраженного интереса к своей личности и индивидуальности, потребность в установлении собственной позиции в разных жизненных ситуациях. Переживания подростков нередко связаны с чувством своей беспомощности, ненужности, бесполезности и бесцельности существования, что выражается в отчужденности, в неспособности хорошо учиться, а в дальнейшем продолжить образование, выбрать профессию и карьеру. Важно помочь подростку сформировать о себе представление как о достойной личности, обладающей позитивной «Я-концепцией» [3].

Закрепление позиции «Я – беспомощный» может осуществляться как в школе, так и дома при неправильном стиле воспитания. В образовательном учреждении, где ведется расширение поля социальных контактов, проявляется тенденция к генерализации по принципу – «если я беспомощен в данной ситуации, то я беспомощен всегда», необходимо проектировать такую образовательную среду, в условиях которой ребенок будет получать опыт самостоятельной деятельности, проявления активной позиции, самоорганизации [11].

Зарубежные исследователи рассматривают подростков с выученной беспомощностью как вялых и невнимательных, а иногда нарушающих дисциплину. Они не завершают работу, быстро сдаются, когда сталкиваются с трудным заданием, волнуются при необходимости читать вслух или решать тест, выступать публично. Суммарное описание этого – они будто бессильны сделать лучше [21].

Согласно результатам Е.В. Забелиной, подростки, имеющие выученную беспомощность, замкнуты в себе, редко контактируют с одноклассниками, практически не участвуют в общественной жизни класса, школы, у них нет увлечений, часто занимаются чем-либо только по инициативе родителей [9].

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет выделить три дефицита у детей, обусловленных выученной беспомощностью. Речь идет о когнитивном, эмоциональном и мотивационном дефицитах, приводящих в итоге к разрушению желания школьника учиться [9; 16; 19], оформлять собственные позиции как в учебной деятельности, так и за пределами школы в различных видах социально значимой деятельности [12].

Мотивационный дефицит тормозит обучение путем прекращения инициативы ребенка к ответам. Ребенок с выученной беспомощностью считает, что не имеет никакого контроля над процессом обучения и после многих неудач перестает пытаться, потому что попытки причиняют дискомфорт. Когнитивный дефицит состоит в том, что ребенок начинает ожидать, что неудача неизбежна, это выученный условный рефлекс. Вдобавок у детей с выученной беспомощностью наблюдается когнитивное истощение, ухудшаются логическое восприятие и мышление. Эмоциональный дефицит приводит к депрессии и низкой самооценке. Такие учащиеся могут иметь проблемы с поведением, которые они выражают через гнев, агрессию, бегство, прогулы и другие действия.

Выученная беспомощность у подростков в контексте обозначенных выше дефицитов характеризуется проявлением себя в трех аспектах: школьник не проявляет интереса к учебной деятельности; перестает замечать собственные успехи, даже если они случаются; повышается эмоциональное напряжение [16]. В целом подростки с синдромом «выученной беспомощности» не проявляют инициативу на уроках, им сложно логически обрабатывать

усваиваемый материал, при выполнении учебных и домашних заданий подростки делают работу наспех, не пытаясь анализировать учебный материал, либо заучивают наизусть, не вникая в суть задания. Для таких учеников сложно установить связь нового материала с уже изученным, они не работают над систематизацией усваиваемых знаний. Ученики с выученной беспомощностью менее успешны, чем их самостоятельные одноклассники, что проявляется в снижении познавательной активности и коммуникативных показателей [18]. Профессиональная позиция учителя, занимающегося развитием учебной самостоятельности учащихся, заключается в том, чтобы быть наблюдательным помощником и организатором процесса их саморазвития [10], предоставлять возможности ощущать себя субъектом учебной деятельности, принимающим решения о ходе учебного процесса и стратегиях его реализации, имеющим выбор, а не пассивным объектом внешних воздействий [7].

Родители детей с выученной беспомощностью в воспитании проявляют чаще всего гиперопеку, которая выражается в чрезмерной заботе о ребенке, в предоставлении ему минимума самостоятельности. Родители за детей выполняют любую работу – делают уроки, принимают за него решения, не разрешают осуществлять самостоятельные действия, подавляют инициативу. И постепенно подросток понимает – зачем прилагать самому усилия, если все сделают за него. В результате ребенок обучается беспомощности [13]. Подросток лишается пространства экспериментирования с собственной самостью.

Современные авторы отмечают взаимосвязь между уровнем общительности родителей и оценкой подростками дистанции в отношениях с ними: высокий уровень общительности родителей связан с высокой оценкой подростками строгости родителей, а низкий уровень – с ощущением мягкости в отношениях, отсутствием принуждений [8].

Исследование по изучению состояний выученной беспомощности у подростков проводилось на базе пяти центров образования г. Тулы. В исследовании приняли участие обучающиеся 5-6-х классов в количестве 66 человек. Выборку составили подростки, у которых на момент проведения диагностики отмечено состояние выученной беспомощности. Критериями и показателями отнесения детей к группе риска по состоянию выученной беспомощности явились слова-маркеры в речи школьника. Употребление слов носит систематический характер, повторялось в аналогичных ситуациях на протяжении 6 месяцев. Речь идет о следующих словах и словосочетаниях: «не могу» (попросить о помощи, отказать, найти друзей и т.д.); «не хочу» (учиться, идти в школу, участвовать в мероприятии); «всегда» (опаздываю в школу, постоянно все теряю и т.д.); «никогда» (вовремя не могу подготовиться к уроку и т.д.); «все бесполезно» (ничего не получается и т.д.); «в нашей семье все такие». Как отмечает Н.В. Солнцева, наличие описанных выше оборотов речи следует рассматривать как показатель отсутствия у подростка позитивного опыта, проявление тревожности, страха неудач, недостаточной веры в собственные силы, нежелание проявлять активность для выхода из сложившейся ситуации [18]. Кроме того, выборка была сформирована на основе наблюдений за детьми педагога-психолога школы, социального педагога, классного руководителя с учетом обращений и запросов родителей.

Интересным и требующим учета в работе по профилактике выученной беспомощности, на наш взгляд, является положение о том, что диагностика состояния по внешним критериям и особенностям поведения не всегда эффективна. В современной психологической практике имеется множество примеров того, как беспомощность находит свое проявление в излишней

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

активности, предполагающей суетливость, изображение кипучей деятельности, но абсолютно безрезультатной, либо маскируется за агрессивностью, импульсивностью, эмоциональностью, создавая лишь иллюзию деятельности.

Программа исследования

В соответствии с выделенными в исследовании компонентами проявления выученной беспомощности [4; 5; 9] нами составлена диагностическая программа исследования. Когнитивный компонент, предполагающий минимальный теоретический уровень в виде наличия знаний о трудных ситуациях, основных стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций, профилактике возникновения «непреодолимых» жизненных ситуаций, стратегиях разрешения и поиска выхода из них, изучался с помощью авторской анкеты (10 закрытых вопросов, позволяющих сделать вывод о первичной ориентировке в изучаемой проблеме).

Для диагностики состояния выученной беспомощности на уровне мотивационного компонента, характеризующегося мотивацией избегания неудач, низким уровнем притязаний и самооценки, использованы методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана и «Методика самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн.

Для диагностики состояния выученной беспомощности на уровне эмоционально-волевого компонента, характеризующегося закрытостью, неуверенностью в собственных силах, склонностью к чувству вины, проявлению тревожности, агрессивности, нами применялись проективный тест «Несуществующее животное» М.З. Друкевич и «Тест школьной тревожности» Филлипса.

Поведенческий компонент выученной беспомощности, который обнаруживается в том, что дети проявляют меньшую способность видеть ситуации под новым углом зрения, расширять возможности нового использования уже знакомого предмета, видеть новые, скрытые от наблюдения стороны, изучался с помощью «Теста жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и «Теста креативности» Торренса.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволяет в целом по выборке сделать следующие выводы.

В своем исследовании мы не делали акцента на результатах диагностики когнитивного компонента. Как уже было отмечено выше, мы ставили перед собой цель – получение первичной информации об ориентировке подростков в проблеме. Между тем уже по результатам анкеты отметили для себя достаточно низкий уровень информационной компетентности подростков. Учащиеся с трудом приводят варианты ответов, связанные с получением информации, помощи и поддержки в случае необходимости. Предпочитают «житейскую» модель поведения – опираются на опыт родных и близких, признавая в ряде случаев неконструктивность и неэффективность используемых ими стратегий поведения. Порядка трети опрошенных считают, что многие вопросы и трудности способны «решаться сами собой», либо можно доверить их решение «случаю», приняв при этом любой вариант исхода событий как данность. Примерно столько же подростков готовы принять пословицу

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

«выше головы не прыгнешь» как инструкцию к действию, алгоритм поведения в трудной ситуации.

При оценке мотивационного компонента обращает на себя внимание наличие в выборке порядка 15% опрошенных, у которых выражена мотивация на неудачу, 20% подростков, для которых характерен невыраженный мотивационный полюс и прослеживается тенденция к мотивации на неудачу. Обозначенная категория школьников достаточно часто игнорирует объективную информацию о своих способностях, в большинстве случаев у них завышенная или заниженная самооценка, нереалистичный уровень притязаний, интерес к учебной работе падает после нескольких неудач.

По методике изучения самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн уровень самооценки у 15% учащихся низкий, у 35% – завышенный. Уровень притязаний у 15% школьников низкий, у 45% испытуемых – завышенный.

При диагностике состояния выученной беспомощности на уровне эмоционально-волевого компонента получены следующие результаты. На рисунках 50% респондентов присутствуют признаки агрессивности (рога, зубы, шипы, острые углы, кровь). У 40% испытуемых рисунок расположен ближе к верхнему краю, что интерпретируется как признак завышенной самооценки, такое же количество подростков демонстрирует тенденцию к заниженной самооценке, изобразив животное в нижнем углу, маленького размера. Порядка 60% школьников, участвующих в исследовании, демонстрируют признаки тревожности.

По методике «Тест школьной тревожности» Филлипса уровень школьной тревожности подростков находится на высоком (В) и повышенном (П) уровнях по шкалам: «общая тревожность» (36%В и 36%П); «переживание социального стресса» (32%В и 45%П); «фрустрация потребности в достижении успеха» (59%В); «страх самовыражения» (50%П); «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (63%В); «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (50%В); «проблемы и страхи в отношении с учителями» (59%П).

Оценка поведенческого компонента выученной беспомощности по «Тесту жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) показала, что порядка 35% подростков имеют низкий уровень развития жизнестойкости и как следствие чаще испытывают стресс и хуже с ним справляются. 50% выборки показали средний уровень и 15% – высокий уровень развития жизнестойкости.

Использование «Теста креативности» Торренса в целом позволяет говорить о том, что большая часть опрошенных имеет уровень ниже нормы, что не позволяет подросткам прогнозировать решение возникающих трудностей, выдвигать, проверять гипотезы, анализировать различные варианты решений, оценивать их с позиции эффективности и возможных негативных последствий.

На основе анализа результатов исследования на констатирующем этапе для преодоления состояний выученной беспомощности у подростков нами была разработана программа «Путь к успеху». Задачи программы:

– на уровне когнитивного компонента: повышение психологической компетентности подростков, просвещение, знакомство с понятиями «трудная жизненная ситуация», «стратегии совладания», информирование о способах получения помощи в случаях необходимости (адреса, телефоны центров, соответствующих служб);

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
 Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
 Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
 Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
 Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

– на уровне мотивационного компонента: повышение мотивации подростков на успех, формирование адекватной самооценки, создание условий, способствующих росту стремлений улучшать имеющиеся результаты, преодолевать трудности для достижения более высоких результатов;

– на уровне эмоционально-волевого компонента: снижение тревожности, агрессивности, обучение навыкам адекватного, безопасного выражения эмоций, развитие навыков самоконтроля;

– на уровне поведенческого компонента: развитие прогностических способностей, гибкости, вариативности поведения, творческого подхода, способности к спонтанности, умения видеть ситуацию под новым углом зрения, объективно оценивать происходящее и выстраивать эффективное поведение, развитие инициативности и активности.

Для работы с подростками мы использовали социально-психологический тренинг, учитывая, что возрастной период 11-13 лет обладает высоким потенциалом в плане развития личности и индивидуальности. Именно практика групповых занятий, возможность получения обратной связи от сверстников приобретают важное значение для целостного развития личности подростка.

После апробации программы тренинга сравнительный анализ результатов диагностики подростков по всем методикам, использованным в диагностической программе, позволяет говорить о положительной динамике. В качестве примера приведем результаты нескольких методик.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ результатов диагностики по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана

Этап исследования (количество испытуемых в %)	Уровень мотивации			
	Мотивация на неудачу (боязнь неудачи)	Есть тенденция мотивации на неудачу	Есть тенденция к достижению успеха	Мотивация к достижению успеха
Констатирующий этап	15	20	15	50
Контрольный этап	5	10	20	65

Анализ результатов, представленных в табл. 1, демонстрирует положительную динамику в выборке, которая проявляется в увеличении количества детей с ярко невыраженным мотивационным полюсом и тенденцией мотивации на успех. Если на констатирующем этапе количество подростков составляло 15%, то на контрольном этапе таких – 20%.

Положительная динамика проявляется:

– в увеличении количества подростков с преобладающей мотивацией на успех. На констатирующем этапе количество подростков с высоким уровнем мотивации на достижение

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
 Психолого-педагогические технологии работы с
 подростками по нивелированию проявлений
 выученной беспомощности
 Психолого-педагогические исследования. 2020.
 Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
 Psychological and Pedagogical Technologies
 of Working with Teenagers to Level the
 Manifestations of Learned Helplessness
 Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2,
 pp. 38–55.

успеха было 50%, на контрольном этапе – 65%; в выборке увеличилось количество детей, для которых характерна потребность в достижении успеха. Подростки в большинстве случаев стали стараться проявлять активность, уверенность в себе, ответственность, целеустремленность. Важно, что успех оказывает положительное влияние и на учебную деятельность;

– в уменьшении количества подростков, мотивированных на неудачу. На констатирующем этапе количество подростков с преобладающей мотивацией на неудачу составляло 15%, на контрольном этапе таких детей – 5%. Начиная дело, подросток заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха. Подростки стали больше нацеливаться на результат, способы действия, соответственно, стали меньше думать о негативных последствиях;

– в уменьшении количества подростков с ярко невыраженным мотивационным полюсом на неудачу с 20% на констатирующем этапе и до 10% на контрольном этапе исследования.

Сравнительный анализ результатов диагностики (фрагмент) по методике «Несуществующее животное» представлен в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике «Несуществующее животное» (фрагмент)

Испытуемый	Этап исследования	
	Констатирующий этап	Контрольный этап
Г. Владислав	Расположение рисунка на листе в норме. Затемнение фигуры – страхи, тревога. Углы – агрессия. Продавленные линии – резкая тревожность. Рот открытый зачерченный – легкость возникновения страхов. Тип животного – угрожающий. В описании к рисунку выражена агрессия.	Расположение рисунка на листе в норме. Углы – агрессия. Тип животного – угрожающий.
Р. Лилия	Расположение рисунка ближе к верхнему краю – высокая самооценка. Тип животного – нейтральный. Агрессия, тревожность. Резкая прорисовка радужки глаза – страхи.	Расположение рисунка на листе в норме. Хвост, поднятый вверх – положительная окраска к своим мыслям. Тип животного – нейтральный. Тревожность и агрессия в рисунке отсутствуют.
М. Елена	Расположение рисунка ближе к верхнему краю – высокая самооценка. Тип животного – нейтральный. В описании выражены страхи – «боится воды и волков». Агрессия в рисунке не выражена.	Расположение рисунка на листе в норме. Крылья – уверенность в себе. Тип животного – нейтральный. В рисунке агрессия и тревожность отсутствуют.

Я. Мария	Расположение рисунка ближе к нижнему краю – неуверенность в себе, низкая самооценка. Рот с зубами – вербальная агрессия. Прорисовка радужки – наличие страхов. Тип животного – угрожаемый. Клыки – агрессия. В описании рисунка выражена агрессия и тревожность.	Расположение рисунка на листе – в норме. Шипы на теле – защитная агрессия. Хвост, поднятый вверх – положительная окраска к своим мыслям. Тип животного – нейтральный.
-------------	--	---

В целом анализ результатов позволяет говорить о наметившейся тенденции к снижению агрессивности, тревожности, страхов респондентов, незначительному росту самооценки.

Сравнительный анализ по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева) на констатирующем и контрольном этапах представлен в табл. 3 и на рисунке.

Таблица 3

**Сравнительный анализ диагностики по методике
 «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева) на констатирующем и
 контрольном этапах**

Этап исследования (количество испытуемых в %)	Уровень развития жизнестойкости		
	Низкий	Средний	Высокий
Констатирующий	35	50	15
Контрольный	20	65	25

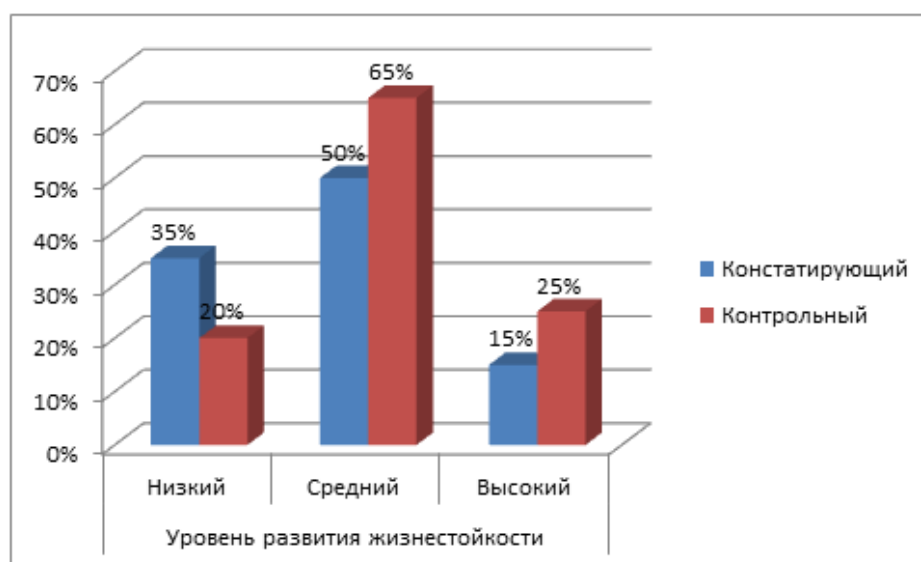


Рис. Сравнительный анализ диагностики по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) на констатирующем и контрольном этапах

Сравнительный анализ результатов, представленный в табл. 3 и на рис. 1, говорит о положительной динамике, которая выражена в повышении числа испытуемых с высоким уровнем развития жизнестойкости с 15 до 25% выборки и уменьшении числа респондентов с низким уровнем с 35% на констатирующем и до 20% на контрольном этапах.

В качестве метода математической статистики нами использован критерий Вилкоксона. Исходя из задачи исследования – оценка сдвига значений исследуемого признака, вида выборки – зависимая, шкалы измерения показателя – интервальная, для сравнения полученных результатов в группе молодежи до и после проведения программы был выбран статистический Т-критерий Вилкоксона.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 1035$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+45)45}{2} = 1035$$

$T = \sum R_t = 0$. Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=45$: $T_{кр} = 312$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр} = 371$ ($p \leq 0.05$)

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. По полученным данным сравнительного анализа результатов диагностики на констатирующем и контрольном этапах можно сделать выводы о наличии значимых отличий.

Анализ результатов проведенного исследования позволил составить рекомендации педагогам по профилактике у подростков выученной беспомощности. В профессиональной деятельности педагогам следует сделать акценты на следующих положениях:

– «Осмысленная деятельность учителя – осмысленное обучение». Учебный процесс станет более продуктивным, если преподавание организовать «как активизацию и стимуляцию процессов осмысленного обучения».

– «Развитие внутренней мотивации – это движение вверх». Чтобы школьники включились в работу, нужно, чтобы задачи, ставящиеся перед учащимися в учебной деятельности, не только были осознаны, но и внутренне признаны ими, иначе говоря, чтобы они обрели существенное значение для школьника.

– «Положительная мотивация». Тем школьникам, которые испытывают трудности в обучении или в решении некоторых задач, чтобы прийти к изменению, необходимо понять, что в их действиях не срабатывает, не получается, и какой определенный стиль мотивации работал более продуктивно.

– «Мотивация достижения и способности». Действия, направленные на успех, предполагают наличие у каждого человека мотивов достижения успеха. Мотив достижения успеха у подростков связан с результативным выполнением какого-либо задания, а мотив неудачи связан с тревожностью. Подростки, предпочитающие средние по трудности или слегка завышенные цели, обычно мотивированы на успех, те подростки, которые ставят перед собой нереально высокие или заниженные цели, в большинстве случаев мотивированы на неуспех. Когда в классе преобладает весь «диапазон способностей», то мотивированными на успех будут подростки со средними способностями.

– «Эмоциональность урока – стимул или вред?». Результативность деятельности зависит от эмоциональности, которая сопровождает эту деятельность. Реакция школьников на школьные занятия будет положительной, если трудность заданий будет сочетаться с «эмоциональностью урока». Так, например, на занятиях физики высокая эмоциональность будет неуместна, а вот на занятиях литературы, наоборот, благоприятна.

– «Любознательность и познавательный интерес». В учебном процессе педагогам необходимо поддерживать познавательную потребность школьника. Формирование учебной мотивации затруднительно, если у педагога не получается установить отношений с определенным классом. Для предотвращения этой ситуации следует установить благоприятный психологический климат в классе; форма подачи учебного материала должна соответствовать уровню развития учебных способностей детей.

Заключение

Профилактика выученной беспомощности среди детей подросткового возраста в настоящее время рассматривается как важнейшая составляющая образовательного процесса, так как способствует формированию мотивации на успех, адекватной самооценки, снятию школьной тревожности, признанию самооценности подростка.

Проведенное исследование позволило выявить особенности подростков с феноменом «выученной беспомощности». Данную категорию школьников отличает низкий уровень осведомленности о трудных ситуациях, основных стратегиях поведения в подобных ситуациях, повышенная мотивация к избеганию неудач, низкий уровень притязаний и самооценки, закрытость, неуверенность в собственных силах, склонность к проявлению чувства вины, тревожности, агрессивности, страхов, в ряде случаев завышенных и необоснованных, неспособность видеть ситуации под новым углом зрения, подходить к решению возникающих трудностей креативно и нестандартно.

Эффективность проведенного исследования, подтвержденная полученными результатами, позволяет вывести работу по предупреждению выученной беспомощности в подростковом возрасте на качественно новый уровень. Для профилактики и преодоления синдрома выученной беспомощности, создания эмоционального благополучия подростков в качестве мишеней психологического воздействия следует выделить формирование адекватной самооценки и уровня притязаний подростков, развитие объективного, адекватного отношения к результатам своей деятельности, ориентации не на ошибку, а на получение новых знаний. Особое место в профилактике синдрома выученной беспомощности у подростков отводится отношению к успехам и неудачам в школьной жизни, созданию условий, приводящих к росту чувства собственного достоинства учащегося.

Большое значение придается личности педагога, конструктивности его профессиональной позиции. Учителям, работающим с подростками, следует понимать, что синдром выученной беспомощности не стоит доводить до глубокого развития, с ним легче провести профилактическую работу, нежели в дальнейшем обращаться в психологическую службу и корректировать уже сложившиеся формы и модели поведения у подростка.

Представленные результаты, в частности, разработанные диагностическая программа и программа профилактики состояний выученной беспомощности у детей подросткового

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с
подростками по нивелированию проявлений
выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020.
Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies
of Working with Teenagers to Level the
Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2,
pp. 38–55.

возраста апробированы и могут быть использованы в работе педагога-психолога, а также при разработке психолого-педагогических программ профилактики состояний выученной беспомощности у школьников разных возрастов.

Литература

1. Аристова Т.А. Психофизиологические причины трудностей в обучении чтению и письму и их преодоление // Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 142–146.
2. Батулин Н.А., Циринг Д.А. Методика диагностики стиля атрибуции детей // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. Том 2. С. 105–116.
3. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. М.: Междунар. пед. акад., 1995. 209 с.
4. Веденева Е.В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 322. С. 186–189.
5. Волкова О.В. Развитие волевой регуляции личности как механизм коррекции выученной беспомощности // Психология обучения. 2014. № 6. С. 29–43.
6. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. М.: Смысл, 2009. 152 с.
7. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Лункина М.В. Школьное благополучие младших школьников: мотивационные и образовательные предикторы // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 3. С. 32–42. DOI:10.17759/pse.2019240303
8. Ермолаева М.В., Смирнова О.В. Особенности родительского общения как фактор психологического благополучия подростков // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 1. С. 51–62. DOI:10.17759/pse.2020250105
9. Забелина Е.В. Коммуникативная активность и беспомощность подростков: результаты формирующего эксперимента // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2008. № 5. С. 170–173.
10. Зайцев С.В. Проблемы развития учебной самостоятельности младших школьников // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 2. С. 50–58. DOI:10.17759/pse.2019240205
11. Иващенко Ф.И. Использование прошлых успехов учащихся для повышения их ответственности // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 87–93.
12. Исаев Е.И. Педагогическая психология. М.: Издательство Юрайт, 2012. 347 с.
13. Коростелева И.С., Ротенберг В.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Философское общество, 1993. С. 136–143.
14. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.
15. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 (ред. от 31.03.2017) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162182 (дата обращения: 23.04.2020).

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

16. Ромек В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана // Журнал практического психолога. 2000. № 3-4. С. 218–235.
17. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: Издательство «София», 2006. 368 с.
18. Солнцева Н.В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления // Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» / Под ред. В.Н. Панферова, Е.Ю. Коржовой и др. М.: Изд-во НИИРПП, 2011. С. 180–186.
19. Циринг Д.А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2005. № 15 (55). С. 176–180.
20. Яковлева Ю.В. Феномен самостоятельности (на материале юношеского возраста) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2008. № 5. С. 161–165.
21. Abramson L.Y., Seligman M.E., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation // Journal of Abnormal Psychology. 1978. P. 49–74.
22. Dweck C.S. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness // Journal of Personality and Social Psychology. 1975. P. 674–685.
23. Hiroto D.S. Locus of control and learned helplessness // Journal of Experimental Psychology. 1974. Vol. 102. № 2. P. 187–193.

References

1. Aristova T.A. Psihofiziologicheskie prichiny trudnosti v obuchenii chteniu i pis'mu i ih preodolenie [Psychophysiological causes of difficulties in teaching reading and writing and their overcoming]. *Voprosy psichologii=Psychology Issues*, 2000, no. 5, pp. 142–146. (In Russ.).
2. Baturin N.A., Tsiring D.A. Metodika diagnostiki stilya atributsii detei. [Diagnostic technique for the attribution style of children]. *Teoreticheskaya, eksperimental'naya i prikladnaya psichologiya*. Chelyabinsk: Publ. YuUrGU, 2000. Vol. 2, pp. 105–116. (In Russ.).
3. Bozovic L.I. Izbrannye psichologicheskie trudy. Problemy formirovaniya lichnosti. [Selected psychological works. Problems of personality formation]. Moscow: Intern. ped Acad., 1995. 209 p. (In Russ.).
4. Vedeneeva E.V. Vzaimosvjaz' motivacionnogo komponenta lichnostnoi bespomoshhnosti i vedushhei deyatel'nosti na raznyh vozrastnyh etapah [The relationship of the motivational component of personal helplessness and leading activities at different age stages]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta=Tomsk State University Bulletin*, 2009, no. 322, pp. 186–189. (In Russ.).
5. Volkova O.V. Razvitie volevoi regulyacii lichnosti kak mehanizm korrekcii vyuchennoi bespomoshhnosti [The development of volitional regulation of personality as a mechanism for the correction of learned helplessness]. *Psichologiya obucheniya= Training Psychology*, 2014, no. 6, pp. 29–43. (In Russ.).
6. Gordeeva T.O., Osin E.N., Shevyakhova V.Yu. Diagnostika optimizma kak stilya ob'yasneniya uspekhev i neudach: oprosnik STOUN. [Diagnosis of optimism as a style for explaining successes and failures: STONE questionnaire]. Moscow: Smysl, 2009. 152 p. (In Russ.).

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с
подростками по нивелированию проявлений
выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020.
Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies
of Working with Teenagers to Level the
Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2,
pp. 38–55.

7. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Lunkina M.V. Shkol'noe blagopoluchie mladshih shkol'nikov: motivacionnye i obrazovatel'nye prediktory [School well-being of younger schoolchildren: motivational and educational predictors]. *Psichologicheskaya nauka i obrazovanie=Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 3, pp. 32–42. DOI: 10.17759 / pse.2019240303. (In Russ.).
8. Ermolaeva M.V., Smirnova O.V. Osobennosti roditel'skogo obshheniya kak faktor psichologicheskogo blagopoluchiya podrostkov [Features of parental communication as a factor in the psychological well-being of adolescents]. *Psichologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 1, pp. 51–62. DOI: 10.17759 / pse.2020250105. (In Russ.).
9. Zabelina E.V. Kommunikativnaya aktivnost' i bespomoshhnost' podrostkov: rezul'taty formiruyushhego eksperimenta [Communicative activity and helplessness of adolescents: the results of a formative experiment]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova = Bulletin of Nekrasov Kostroma State University*, 2008, no. 5, pp. 170–173. (In Russ.).
10. Zaitsev S.V. Problemy razvitiya uchebnoi samostojatel'nosti mladshih shkol'nikov [Problems of the development of educational independence of younger schoolchildren]. *Psichologicheskaya nauka i obrazovanie=Psychological science and education*, 2019. Vol. 24, no. 2, pp. 50–58. DOI: 10.17759 / pse.2019240205. (In Russ.).
11. Ivashchenko F.I. Ispol'zovanie proshlyh uspehov uchashhihsya dlya povysheniya ih otvetstvennosti [Using past successes of students to increase their responsibility]. *Voprosy psichologii=Psychology Issues*, 2000, no. 2, pp. 87–93. (In Russ.).
12. Isaev E.I. Pedagogicheskaya psichologiya [Pedagogical psychology]. Moscow: Publishing house Yurait, 2012. 347 p. (In Russ.).
13. Korosteleva I.S., Rotenberg V.S. Problema aleksitimii v kontekste povedencheskih koncepcij psichosomaticeskikh rasstrojstv. [The problem of alexithymia in the context of behavioral concepts of psychosomatic disorders]. *Telesnost' cheloveka: mezhdisciplinarnye issledovaniya*. Moscow: Philosophical Society, 1993. pp. 136–143. (In Russ.).
14. Lichnostnyi potencial: struktura i diagnostika. Pod red. D.A. Leont'eva. [In Leontiev D.A. (ed.). Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl, 2011. 680 p. (In Russ.).
15. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 15.04.2014 № 295 (red. ot 31.03.2017) "Ob utverzhdenii gosudarstvennoi programmy Rossijskoi Federacii "Razvitie obrazovaniya" na 2013–2020 gody". [Elektronnyi resurs] [Decree of the Government of the Russian Federation of April 15, 2014 No. 295 (as amended on March 31, 2017) "On the approval of the state program of the Russian Federation "Development of education" for 2013–2020"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162182 (Accessed: 04.23.2020). (In Russ.).
16. Romek V.G. Teoriya vyuchennoi bespomoshhnosti Martina Seligmana [The theory of learned helplessness by Martin Seligman]. *Zhurnal prakticheskogo psichologa= Journal of Practical Psychologist*, 2000, no. 3-4, pp. 218–235. (In Russ.).
17. Seligman M. Novaya pozitivnaya psichologiya: Nauchnyi vzglyad na schast'e i smysl zhizni. [New positive psychology: A scientific look at happiness and the meaning of life]. Moscow: Sofia Publishing House, 2006. 368 p. (In Russ.).
18. Solntseva N.V. Fenomen vyuchennoi bespomoshhnosti: prichiny formirovaniya i puti preodoleniya. [The phenomenon of learned helplessness: the reasons for the formation and ways to

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с
подростками по нивелированию проявлений
выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020.
Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies
of Working with Teenagers to Level the
Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2,
pp. 38–55.

overcome]. *Materialy nauchno-prakticheskoi zaochnoi konferencii «Integrativnyi podhod k psihologii cheloveka i social'nomu vzaimodeistviu ludei»*. Pod red. V.N. Panferova, E.Ju. Korzhovoj i dr. Moscow: NIIRRR Publishing House, 2011. pp. 180–186. (In Russ.).

19. Tsiring D.A. Struktura lichnostnoi bospomoshhnosti: postanovka problemy [The structure of personal helplessness: statement of the problem]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta*=*Bulletin of the South Ural State University*, 2005, no. 15 (55), pp. 176–180. (In Russ.).

20. Yakovleva Yu.V. Fenomen samostoyatel'nosti (na materiale unosheskogo vozrasta) [The phenomenon of independence (on the material of adolescence)]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova*=*Bulletin of Nekrasov Kostroma State University*, 2008, no. 5, pp. 161–165. (In Russ.).

21. Abramson L.Y., Seligman M.E., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978. 87 p. pp. 49–74.

22. Dweck C.S. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975. pp. 674–685.

23. Hiroto D.S. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 1974. Vol. 102, no. 2, pp. 187–193.

Информация об авторах

Шалагинова Ксения Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого), г. Тула, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9037-449X>, e-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

Декина Елена Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого), г. Тула, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>, e-mail: kmppedagogika@yandex.ru

Куликова Татьяна Ивановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого), г. Тула, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>, e-mail: tativkul@gmail.com

Information about the authors

Kseniya S. Shalaginova, PhD in Psychology, Leading Research Associate, Associate Professor, Chair of Psychology and Pedagogy, Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy, Tula, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9037-449X>, e-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

Elena V. Dekina, PhD in Psychology, Leading Research Associate, Associate Professor, Chair of Psychology and Pedagogy, Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy, Tula, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>, e-mail: kmppedagogika@yandex.ru

Tatyana I. Kulikova, PhD in Psychology, Leading Research Associate, Associate Professor, Chair of Psychology and Pedagogy, Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy, Tula, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>, e-mail: tativkul@gmail.com

Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И.
Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности
Психолого-педагогические исследования. 2020.
Том 12. № 2. С. 38–55.

Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I.
Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Helplessness
Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55.

Получена 14.05.2020
Принята в печать 20.06.2020

Received 14.05.2020
Accepted 20.06.2020