

დასწავლილი უმწეობის ფორმირების მექანიზმები და მისი დაძლევის გზები ალზრდის პროცესში

ლია მეტრეველი
სტუ-ს პროფესორი

ლელა ტყეშელაშვილი
სტუ-ს დოქტორანტი

რეზიუმე

დასწავლილი უმწეობა, არის განცდა, რომელიც ადამიანს განუმტკიცდება განმეორებითი მარცხის ან გარემოდან მიღებული შეფასებების შედეგად. ის იწვევს ინდივიდის გაპასიურებას ცხოვრებისეული მიზნების დასახვისა და მიღწევის, ინიციატივის გამოჩენისა და სირთულეებთან შეჯახების პროცესში.

დასწავლილი უმწეობა განსაკუთრებულ სირთულეებს ქმნის საგანმანათლებლო სფეროში. მასწავლებლების ან სხვა მნიშვნელოვანი პერსონების მხრიდან უარყოფითი შეფასება, არაკეთილგანწყობილი დამოკიდებულება, შეუსაბამო და რთული სასწავლო მასალა, პიროვნული მოწყვლადობა მოსწავლეს უკარგავს მოტივაციას, შეეჭიდოს სირთულეებს, განვითარდეს, მართოს საკუთარი სწავლის პროცესი, იყოს წარმატებული.

დასწავლილი უმწეობა მჭიდრო კავშირშია **ატრიბუციის სტილთან** - თუ რას მიიჩნევენ ადამიანები (მოსწავლეები, ბავშვები) საკუთარი წარმატებისა თუ წარუმატებლობის მიზეზად. როგორც წესი დასწავლილი უმწეობის მქონე მოზარდებს ახასიათებთ ატრიბუციის **ინტერნალური** სტილი, წარუმატებლობის მიზეზად მიიჩნევენ ინვარიანტულ უცვლელ შინაგან ფაქტორს - უუნარობას და, ცნობიერად თუ არაცნობიერად, უარს აცხადებენ ცვლილებებზე.

სტატიაში ნაცადია დასწავლილი უმწეობის ახსნა და უზნადის განწყობის თეორიის საფუძველზე. დასწავლილი უმწეობა ყველაზე უფრო მჭიდროდ უკავშირდება ქცევის განწყობის შემუშავების მესამე ფაქტორს - ოპერაციონალურ შესაძლებლობებს. როდესაც ეს ფაქტორი არ არის სრულყოფილად ასახული ქცევის განწყობაში, განწყობა ან არ ფორმირდება, ან კარგავს მიზანშეწონილობას. მაშასადამე სკოლისა და ალზრდის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფუნქციაა მოსწავლეებს დაეხმაროს საკუთარი ოპერაციონალური შესაძლებლობებისადმი რეალისტური და პოზიტიური დამოკიდებულება. ამაში მათ ხელს შეუწყობს სანდო, ობიექტური, ვალიდური და გამჭვირვალე შეფასება.

საკვანძო სიტყვები: დასწავლილი უმწეობა, ატრიბუცია, ინტერნალური სტილი, განწყობა, ოპერაციული შესაძლებლობები.

MECHANISMS OF THE FORMATION OF LEARNED HELPLESSNESS AND WAYS TO OVERCOME IT IN THE PROCESS OF LEARNING AND EDUCATION

Lia Metreveli,
Professor of GTU
Lela Tkeshelashvili
PhD student of GTU

SUMMARY

Learned helplessness is a feeling that a person develops as a result of repeated failures or negative assessments from others. It causes the passivity of the individual in the process of setting and achieving life goals, showing initiative and coping with difficulties.

Learned helplessness is especially problematic in the field of education. Negative assessment from teachers or other important persons, unfavorable relationships, inappropriate and difficult educational material, personal vulnerability, these are the reasons why the student loses motivation to face difficulties, develop, manage his own learning process, and be successful.

Learned helplessness is closely related to attribution style—how people (students, children) attribute their success or failure. As a rule, adolescents with learned helplessness have an internal attribution style, they attribute failure to an invariant unchanging internal factor - inability, and consciously or unconsciously, they refuse to change.

The article is an attempt to explain learned helplessness on the basis of D. Uznadze's theory of set. Learned helplessness is most closely related to the third factor in attitude formation, operational capacities. If this factor is not fully reflected in set, it either does not form at all, or loses its adaptive function. Therefore, one of the most important functions of the school and education is to help students to be realistic and positive about operational capacities. A reliable, objective, valid and transparent evaluation system will help them in this.

Keywords: Learned helplessness, attribution style, internal attribution style, D. Uznadze Theory of Set, operational capacities.

შესავალი

დასწავლილი უმწეობა, არის განცდა, რომ ადამიანი ვერ წარმართავს საკუთარ ცხოვრებას. ეს ცვლის მის მოტივაციურ სისტემას - აღარ აქვს სტიმული, შეცვალოს გარემოში არსებული მოვლენები და მათდამი დამოკიდებულებები. ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის განმარტებით, დასწავლილი უმწეობა უკავშირდება პიროვნებაზე განმეორებითად ისეთი სტრესული ფაქტორების ზემოქმედებას, რომლებიც მის კონტროლს არ ექვემდებარებოდა.

დასწავლილ უმწეობას ახასიათებს სამი ტიპის დეფიციტი: მოტივაციური - ინდივიდებს არა აქვთ საკმარისი სტიმული ქცევისათვის; ემოციური - ისინი არიან რიგიდულები, გულგრილები, შეშინებული ან უბედურები (ან ასე გამოიყურებიან); და კოგნიტური - ინდივიდები ვერ ახერხებენ ახალ სიტუაციაში გარკვევას, ძნელად აითვისებენ სიახლეებს. ისეთ სიტუაციაშიც კი, სადაც მათ ეძლევათ მარცხისათვის თავის არიდების შესაძლებლობა, მაინც არ დაისწავლიან ასეთ ქცევას.

ძირითადი ნაწილი

დასწავლილი უმწეობის ფენომენი ფართოდ არის გავრცელებული საგანმანათლებლო სისტემაში. ის მნიშვნელოვან დაბრკოლებებს უქმნის სკოლის პედაგოგებს. ამას ისიც განაპირობებს, რომ მოსწავლეები, რომელთაც ეს თვისება ახასიათებთ, ზედმინდენით მარტივი დავალებების შესრულების დროსაც კი მარცხისაკენ არიან მიდრეკილნი. თავის მხრივ, თუკი მოსწავლე ხშირად განიცდის მარცხს სასკოლო სიტუაციაში, ის აღარ მიმართავს დამატებით მცდელობებს წარმატების მისაღწევად, ის სრულიად დარწმუნდება, რომ ამისათვის არაფერი შეუძლია.

მოცემულ შემთხვევაში დასწავლილი უმწეობა ეს არის ბედთან შეგუების ან ხელის ჩაქნევის მდგომარეობა, რომელიც აქვეითებს მოზარდის თავდაჯერებულობას, მოტივაციას, თვითეფექტურობას, სოციალურ გამბედაობას და აბრკოლებს მის მიერ მიზნის მიღწევის პროცესს.

დასწავლილი უმწეობა სხვადასხვა ინტენსივობის შეიძლება იყოს - მსუბუქიდან ძალიან ღრმა და სახიფათო მდგომარეობამდე. ავსტრალიელი ფსიქოლოგები მარტინი და მარში (Martin and Marsh (2003)) შეისწავლიდნენ მარცხის შიშს სკოლის მოსწავლეებთან. კვლევის შედეგად მათ ისინი დააჯგუფეს სამ კატეგორიად: წარმატებაზე ორიენტირებულ, მარცხის აცილებაზე ორიენტირებულ და მარცხთან შეგუებულ ტიპებად. სწორედ ეს უკანასკნელი ტიპი ჩაითვლება დასწავლილ უმწეობად. ამ მკვლევარებმა შექმნეს მარცხის თავიდან არიდების ე.წ. „კასკადური მოდელი“. ეს არის დავალებაში/პრობლემაში ჩართულობის ხარისხზე აგებული ერთგვარი კონტინუმი: ზედმეტი დაძაბულობა, დაცვითი პესიმიზმი, თვითშეზღუდვა და წარუმატებლობის მიღება/შეგუება ანუ საკუთრივ დასწა-

ვლილი უმწეობა. აქ მხედველობაში მიიღება როგორც კოგნიტური, ასევე ემოციური ჩართულობის ხარისხი.

ასე ყალიბდება **ატრიბუციის სტილი**, როგორც პიროვნული თვისება, რომელიც არსებით ზეგავლენას ახდენს არა მხოლოდ მოსწავლის აკადემიურ მიღწევებზე, არამედ ცხოვრებისეულ სტრატეგიებზე. ატრიბუცია კი ეს არის კაუზალური ახსნა, რომელსაც ადამიანები მიაწერენ მათ გარშემო არსებულ მოვლენებს.

როგორც ცნობილია, ატრიბუციას აქვს სამი განზომილება: შინაგანი-გარეგანი ინტერნალური - ექსტერნალური, გლობალური - სპეციფიკური და სტაბილური-არასტაბილური. თუ მოსწავლემ გამოცდაზე დაბალი შეფასება მიიღო და ეს მიაწერა შინაგან ფაქტორს, რომ მას შესაბამისი უნარები არა აქვს, ის კიდევ უფრო დაითრგუნება. ხოლო მეორე უკიდურესი პოზიცია, რომ გამოცდა იყო ზედმეტად რთული, დიდი ალბათობით, გამოიწვევს განრისხებას. თუკი მოსწავლე თავისი დაბალი შედეგის ასახსნელად ცვალებად შინაგან მდგომარეობას აირჩევდა, როგორიც არის უგუნებობა, არასაკმარისი მეცადინეობა, უდროობა და ა.შ. შედეგი ნაკლებად დამაზიანებელი იქნებოდა. როცა ადამიანი მარცხის მიზეზად შინაგან, უცვლელ ფაქტორს - დაბალ ინტელექტუალურ პოტენციალს მიიჩნევს, ეს მასზე უფრო გლობალურ, ზოგად, და შორს მიმავალ ნეგატიურ ზეგავლენას ახდენს.

კიდევ უფრო საყურადღებოა ის, რომ ადამიანებს ახასიათებთ თვითდადასტურების ტენდენცია. ისინი არაცნობიერად „მიიზიდავენ“ ისეთ ინფორმაციას, რომელიც კიდევ უფრო გაამყარებს მათ უმწეობას. კვლევებით (Swann, 1990, 1997) არ დასტურდება, რომ დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები ცდილობენ „წამოსწიონ“ თავიანთი თავი სხვებისგან დადებითი უკუკავშირის მოძიების გზით. პირიქით, ისინი ყველაფერში საკუთარი უმწეობის დამადასტურებელ ინფორმაციას ეძებენ. დარწმუნებით შეიძლება აღინიშნოს, რომ ეს ხელს უწყობს უმწეობის არსებული მდგომარეობის შენარჩუნებასა და გაღრმავებას.

დასწავლილი უმწეობის ფენომენი დამაჯერებლად აიხსნება **დიმიტრი უზნაძის განწყობის თეორიის** მეშვეობით. როგორც ცნობილია, ქცევის განმაპირობებელი განწყობის ფორმირებისათვის აუცილებელია სამი ფაქტორის ერთდროულად თანაარსებობა - მოთხოვნილების, სიტუაციისა და ოპერაციული შესაძლებლობების. განწყობის თეორიის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი წარმომადგენლის, შ. ნადირაშვილის მიერ ჩატარებული ექსპერიმენტების შედეგად დადგინდა, რომ როდესაც ცდის პირებმა იცოდნენ, რომ არ ჰქონდათ საექსპერიმენტო ქცევისათვის საჭირო უნარები (მაგ. საბეჭდო მანქანაზე ბეჭდვის), ცალსახად უარს აცხადებდნენ ექსპერიმენტში მონაწილეობაზე, იმის მიუხედავად, რომ მათ გარკვევით განუმარტავდნენ, რომ ექსპე-

რიმენტის მიზანი ამ უნარის შემოწმება არ იყო. ამგვარად, განწყობის ჩამოყალიბებას ხელი შეუშალა საკუთარი უნარებისადმი (ოპერაციული შესაძლებლობებისადმი) ნეგატიურმა დამოკიდებულებამ.

იგივე შეიძლება ითქვას სასკოლო სიტუაციებთან მიმართებაში. მოსწავლეთა მხრიდან უმწეობის განცდა ხელს უწყობს სწავლის და წარმატების მიღწევის განწყობის ჩამოყალიბებას, ამის მიზეზი კი, როგორც აღვნიშნეთ, საკუთარი ოპერაციული შესაძლებლობებისადმი დამოკიდებულება და განწყობაში მათი არარელევანტური ასახვაა.

დასკვნა

დასკვნის სახით შეგვიძლია აღვნიშნოთ, რომ არსებული სიტუაციიდან გამოსავალი ნათელია - უმწეობის განწყობის ფორმირებისა და/ან შეცვლი-

სათვის სკოლამ, აღმზრდელებმა, მასწავლებლებმა და მშობლებმა ძალისხმევა უნდა მიმართონ მოსწავლის მხრიდან საკუთარი შესაძლებლობების (ოპერაციული შესაძლებლობების) რეალისტური აღქმისაკენ. ამაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სანდო, ვალიდური და გამჭვირვალე შეფასების სისტემის დანერგვას სკოლაში, რათა მოსწავლეს ჰქონდეს შესაძლებლობა, თვითონ გადაამოწმოს საკუთარი შედეგები შეფასების იმავე სქემების გამოყენებით, რომლებსაც მასწავლებელი იყენებს.

ასევე, უმნიშვნელოვანესია მასწავლებლის მხრიდან მოსწავლის მიმართ დადებითი, რეალისტურად მაღალი მოლოდინების არსებობა და გამომჟღავნება, რათა მოზარდებს აუმაღლდეთ თვითრწმენა და, ცნობიერად თუ არაცნობიერად, დაიწყონ ამ მოლოდინების გამართლება.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. შოთა ნადირაშვილი, განწყობის ფსიქოლოგია, (სოციალური განწყობა), 1985.
2. რიჩარდ გერიგი, ფილიპ ზიმბარდო, ფსიქოლოგია და ცხოვრება, თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, 2012.
3. Lindsay Wurm, Effective Teaching Approaches to Combat Learned Helplessness for Students in High School Special Education, St. Cloud State University, 2021.
4. Sujata Atul Sharma, Learned Helplessness among Adolescent (Male & Female) Students of Private and Government Schools Dr. (Mrs.). IOSR Journal of Environmental Science.