

УДК 377.5

**Е. В. Дорошенко,**факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,  
Омский государственный педагогический университет  
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. П. И. Фролова

## Профилактика выученной беспомощности в процессе преподавания у обучающихся по программам среднего профессионального образования

В статье описаны факторы, которые влияют на проявление выученной беспомощности у обучающихся. Предложены способы профилактики возникновения выученной беспомощности у обучающихся колледжа в образовательном процессе.

*Ключевые слова:* адаптация, выученная беспомощность, обучающиеся, личностные особенности, внутренние и внешние факторы.

**О**бучение в современных профессиональных образовательных организациях имеет ряд особенностей. Помимо модульной системы организации обучения, преимущественно практической направленности учебного процесса и сравнительно большого количества воспитательной работы с обучающимися, к таким особенностям относятся возраст обучающихся и тот этап становления их личности, на котором они начинают обучение в системе среднего профессионального образования (СПО).

Переход из школьной образовательной среды в учебно-профессиональную среду среднего профессионального образования для обучающегося может быть довольно сложным из-за большого количества явных различий между этими уровнями образования. Новый коллектив, непривычная обстановка, необычные требования, необходимость самостоятельно распоряжаться денежными средствами и организовывать свою повседневную жизнь, иногда отрыв от семьи — это основные факторы, обуславливающие запуск процесса адаптации личности к новым социальным условиям.

Адаптация обучающихся — это процесс изменения характера связей, отношений обучающихся к содержанию и организации учебного процесса в образовательном учреждении [1]. Перед новым студентом колледжа стоят новые задачи, ему необходимо решать необычные для него проблемы. Постепенно, в результате приложения усилий к учебно-профессиональной деятельности и другим аспектам студенческой жизни, эти задачи и проблемы становятся типовыми и привычными.

Для того чтобы обучающиеся 1-го курса успешно справлялись с адаптацией, профессиональные образовательные организации применяют педагогическое сопровождение студентов, в ходе которого приобщают обучающихся к действующим нормам и правилам, при этом внося некоторые изменения в образовательную среду, чтобы сделать ее более комфортной для обучающихся. Однако по разным причинам качество и количество подобной работы может быть недостаточным. Проведенная с обучающимися 1-го курса колледжа диагностика мотивации успеха и боязни неудач в учебной деятельности по методике Реана показала, что большинство респондентов (более 80 %) не имеют устойчивой мотивации на достижение успеха. Из этого можно сделать вывод о том, что существует опасность проявления у обучающихся явления выученной беспомощности.

Впервые о выученной беспомощности заговорил Мартин Селигман в 1967 г. Данная проблема активно изучается как в российской, так и в зарубежной психологии и педагогике. Одна из трактовок выученной беспомощности, характерная для современной российской психологии, рассматривает ее как состояние, возникающее в качестве реакции на неподконтрольные для человека события, избегание которых не представляется возможным [2], а между прилагаемыми им усилиями и результатом нет связи или она не заметна.

Если обратиться к возрастной периодизации Д. Б. Эльконина, можно заметить, что для каждого отдельно взятого обучающегося довольно высока вероятность начала обучения в профессиональной

образовательной организации во время кризиса 15 лет, отделяющего подростковый возраст от юношеского, либо на этапе старшего подросткового возраста. Психика человека на этих этапах (особенно в кризис) имеет повышенную чувствительность к различным травмирующим обстоятельствам. Если учесть, что адаптация — это всегда выход из зоны комфорта, а также принять во внимание распространенную проблему тревожности среди подростков и кризисное состояние психики, можно сделать вывод о том, что принятие педагогических мер по профилактике проявления выученной беспомощности у обучающихся 1-го курса профессиональных образовательных организаций со стороны педагогического состава обосновано и необходимо.

В профессиональных образовательных организациях профилактические меры целесообразно включать непосредственно в учебный процесс [3]. Регулярные трудности в учебно-профессиональной деятельности, возможное стремление преподавателей свести отметки обучающихся к некоему усредненному значению, демонстрация самими педагогами беспомощных моделей поведения и другие факторы могут повлиять на то, что именно в процессе изучения учебных дисциплин обучающиеся будут подвергнуты риску проявления выученной беспомощности. Исходя из этого, есть несколько способов профилактики возникновения выученной беспомощности у обучающихся в образовательном процессе, которые можно показать на примере управленческо-экономических дисциплин.

Во-первых, необходимо выстраивать весь учебный процесс (подбирать содержание, технологии, методы, средства и т. д.) в соответствии со способностями обучающихся, уровнем имеющихся у них знаний и обучаемости. Для этого препода-

вателям рекомендуется проводить входной контроль знаний по преподаваемой дисциплине.

Во-вторых, нужно создать для обучающихся комфортные условия учебно-профессиональной деятельности. Для этого преподаватель может применять различные методы и технологии обучения, предполагающие активное взаимодействие студентов друг с другом в парах или группах, создавать ситуации успеха, публично отмечать успехи обучающихся и т. д.

В-третьих, повышение мотивации обучающихся к учебно-профессиональной деятельности за счет совместной постановки целей и акцентирования внимания на практической полезности управленческо-экономических дисциплин, решение кейсов также может способствовать повышению мотивации обучающихся на преодоление трудностей.

В-четвертых, оценивание успехов обучающихся должно учитывать ожидания обучающихся получать более высокую оценку за выполнение более трудных и объемных заданий. Для этого преподаватель должен иметь в распоряжении логичный и целостный комплект контрольно-оценочных средств.

Как видно из вышесказанного, проблема проявления выученной беспомощности у обучающихся профессиональных образовательных организаций реальна и требует профилактических мер не только от психологов колледжа, но и от преподавательского состава. Поэтому важно еще на этапе создания методических разработок и учебных программ, а также непосредственно в учебном процессе учитывать психологические, возрастные и иные особенности обучающихся, чтобы избежать возникновения факторов, детерминирующих развитие выученной беспомощности, создавать комфортные условия для адаптации и дальнейшей учебно-профессиональной деятельности.

1. Волкова О. В. Перспективы внедрения системы профилактики выученной беспомощности в процессе подготовки специалистов помогающих профессий // Вестн. Кемер. гос. ун-та. — 2019. — Т. 21, № 2 (78). — С. 384–394.

2. Волкова О. В. Теоретико-методологический анализ исследований выученной беспомощности: актуальность психосоматического подхода // Сибирское медицинское образование. — 2013. — № 4 (82). — С. 43–47.

3. Кирилова Л. Г. Адаптация студентов первокурсников в организациях среднего профессионального образования // Проблемы педагогики. — 2015. — № 3. — С. 24–25.