

УДК 378 : 159.9

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

## Выученная беспомощность как проблема у обучающихся в колледже

*Аннотация.* В статье описывается проблема наличия выученной беспомощности у студентов колледжа, ее характерные признаки, влияющие на качество процесса обучения. В долгосрочной перспективе выученная беспомощность оказывает влияние на профессиональную деятельность человека.

*Ключевые слова:* выученная беспомощность, профессиональное образование, модель поведения, торможение моторной активности, качество процесса обучения.

**В** настоящее время значимость квалифицированных специалистов высока. Система профессионального образования постоянно совершенствует процесс обучения, для того чтобы студенты имели необходимые знания и навыки развития своего потенциала на рынке труда.

Однако не все обучающиеся мотивированы на достижение высоких результатов. Для них характерны такие качества, как незамотивированность на выполнение тех или иных действий, пассивность, безволие и отсутствие веры в себя и свои силы. В совокупности это может быть проявлением выученной беспомощности — состояния, при котором кажется, что старания не имеют смысла и не принесут результата.

Ученые знают об этом феномене с 1967 г. благодаря Мартину Селигману, который путем проведения экспериментов описал его закономерности. Он утверждал, что подобное поведение обусловлено фактом наличия неконтролируемых неприятных ситуаций, в которые попадает человек в течение жизни и после нескольких неудачных попыток выхода из них, отказывается от своих действий, с последующим нежеланием пытаться исправить ситуацию. Негативный опыт закрепляется в его сознании и приводит к мысли о том, что попытки улучшить ситуацию бессмысленны [5].

Впоследствии термин выученной беспомощности продолжили изучать различные зарубежные и отечественные авторы.

Например, Н. А. Батурин определял его как некую «модель поведения, при которой нет необходимости в определенных ситуациях оказывать сопротивление и принимать ответственность на себя» [1, с. 21].

О. В. Волкова отмечала, что выученную беспомощность характеризует торможение моторной активности, когда человек не замечает собственных успехов, имеет проблемы с мотивацией и теряет способность к научению [2].

Такое состояние человека может влиять на все сферы его жизни. Так, если рассматривать тему образования и воспитания студентов колледжа, этот фактор может стать большой преградой для уровня и качества получаемых ими знаний.

М. В. Полякова отмечала, что выученная беспомощность становится пагубным фактором для образовательного процесса. Это может происходить за счет того, что после нескольких неудачных попыток совершения того или иного действия обучающиеся теряют веру в себя и у них пропадает стремление и желание получать новые знания. Среди внешних признаков проявления выученной беспомощности выделяются выраженное недовольство со стороны студента как педагогом и его предметом, так и другими учениками. Мимика, слова или даже конкретные действия со стороны других лиц могут стать стрессорами для такого человека. Весь учебный процесс он находится в напряжении, в определенных ситуациях могут проявляться пассивность и гнев [4].

В трудах зарубежных исследователей обучающиеся с выученной беспомощностью характеризуются как вялые, невнимательные и иногда нарушающие дисциплину. Такие студенты не завершают работу, так как быстро сдаются при выполнении заданий с повышенной сложностью, а при возможности отвечать вслух или выступать публично — волнуются. В совокупности это выглядит так, что

учащиеся не прикладывают усилия для повышения эффективности усвоения знаний.

Е. В. Забелина отмечала, что такие ученики замкнуты в себе, редко взаимодействуют с одноклассниками, не увлечены и не активны в общественной жизни класса, учебного заведения [3].

Согласно анализу исследования литературы по вопросам выученной беспомощности, ученые отмечают характерные признаки у таких студентов: отсутствие инициативы на уроках, сложность в усвоении материала, при выполнении учебных и домашних заданий. Обучающиеся испытывают трудности при актуализации и систематизации ранее изученной информации, не пытаются проанализировать ее, не вникают в суть задания и не про-

сят помощи у педагога или своих одноклассников. В результате этого их познавательная и коммуникативная способности не развиваются.

Описанные характеристики значительно влияют на качество процесса обучения студентов среднего профессионального звена. Несмотря на все попытки отечественных авторов по разработке диагностической методики определения выученной беспомощности, в нынешних условиях она не сформирована, поэтому образовательным организациям, в частности педагогическому составу, необходимо быть наблюдателем, помощником и организатором процесса саморазвития студентов, а также создавать условия, при которых ее можно преодолеть.

1. Батурина Н. А. Ситуативная и личностная беспомощность // 52 научная конференция : материалы конф. преподавателей факультета психологии / под ред. Н. А. Батурина. — Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. ун-та, 2000. — С. 21–22.

2. Волкова О. В. Развитие волевой регуляции личности как механизм коррекции выученной беспомощности // Психология обучения. — 2014. — № 6. — С. 29–43.

3. Забелина Е. В. Коммуникативная активность и беспомощность подростков: результаты формирующего эксперимента // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. — 2008. — № 5. — С. 170–173.

4. Полякова М. В. Управление стрессом учебы // Уникальные исследования XXI века. — 2015. — № 8. — С. 161–177.

5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. — М. : София, 2006. — 368 с.