

УДК 37.015.31

**М. В. Аверина,**факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,  
Омский государственный педагогический университет  
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. М. М. Амренова

## Психолого-педагогические технологии профилактики феномена «выученная беспомощность» у студентов учреждений среднего профессионального образования

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема «выученной беспомощности» среди студентов, обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования. Было проведено исследование, посвященное выявлению предрасположенности к этому феномену. На основании результатов предлагаются психолого-педагогические технологии, которые позволят поднять уровень мотивации студентов и снизить чувство беспомощности. Это поможет изучать дисциплины более эффективно и успешно завершить обучение.

**Ключевые слова:** выученная беспомощность, психолого-педагогические технологии, профилактика, психология.

**В** настоящее время для успешной реализации в профессии требуются не только интеллектуальные способности, но и самостоятельность, быстрая адаптивность, развитые волевые качества и стремление к самосовершенствованию. Изменяя требования к учебно-образовательному процессу, мы также преобразуем представления о том, что должны уметь студенты. Теперь для успешного овладения профессией обучающийся должен быть готов работать самостоятельно и уметь находить решения в нестандартных ситуациях. Многие обучающиеся не привыкли преодолевать трудности и искать новые возможности развития себя как личности, поэтому у них снижается успеваемость и мотивация учиться, а это, в свою очередь, может привести к развитию такого психологического феномена, как «выученная беспомощность». А. П. Морозов в статье «Академическая успеваемость и выученная беспомощность» дает определение феномену и выявляет ее связь с низким уровнем успеваемости студентов. Он отметил, что такие личности зачастую полагают, что для достижения выдающихся результатов в учебе необходимы врожденные способности, и не осознают важности развития и раскрытия своих собственных навыков и умений. В результате, студенты оказываются в ловушке собственных убеждений, что существенно мешает их академическому продвижению и личностному росту [1].

Т. А. Панчеко и Н. П. Долгих в работе «Организация самостоятельной работы студентов в ус-

ловиях выученной беспомощности» описывают исследование, охватывающее студентов первых-четвертых курсов. По результатам проведенной работы были выделены три типа обучающихся: автономные, зависимые и смешанные. Анализ показал преобладание зависимых над автономными и смешанных над зависимыми. Авторы указывают на множество факторов, способствующих этому разлому, включая как личностные характеристики, так и технологию построения учебно-образовательного процесса. Они подчеркивают, что система образования должна уделять больше внимания самостоятельным заданиям, соответствующим уровню и возрасту обучающихся. Это позволит студентам успешно справляться с задачами самостоятельно, что, в свою очередь, значительно повысит их мотивацию к обучению и укрепит чувство самооценки [2].

В публикации С. Н. Швечковой «Исследование проявлений выученной беспомощности учащихся» подробно описываются результаты исследования, посвященного выявлению причин этого феномена у обучающихся колледжа. По мнению автора, к основным факторам развития синдрома выученной беспомощности относятся «конфликты со сверстниками и родителями, неудачи в значимом для подростка деле и серьезные негативные жизненные события». Эти составляющие не только подрывают уверенность молодых людей, но и ведут к развитию депрессивных состояний,

пессимистического восприятия действительности, постоянной тревожности и неадекватной самооценки [4, с.17].

После анализа литературы было принято решение провести собственное исследование по выявлению некоторых показателей феномена «выученная беспомощность». Для исследования использовался схемный опросник Янга, который состоит из 90 вопросов. Опрос прошли 25 первокурсников колледжа.

Результаты были следующие: 55 % опрошенных студентов имеют жесткие стандарты и завышенные требования к себе, а это говорит о наличии страха совершить ошибку. Такой страх сопровождается тревожными мыслями, нерешительностью и неудовлетворенностью внешними обстоятельствами. К одобрению окружающих стремятся 35 % студентов. Это означает, что у них нет внутренней уверенности, и поэтому любое негативное явление из внешней среды может отрицательно отразиться на их самочувствии и мотивации продолжать своё дело. Следующая группа — 40 % опрошенных студентов предполагают, что они обречены на неудачу. Скорее всего, из-за пережитого ими ранее негативного опыта сформировалась установка, что есть ситуации, которые невозможно изменить, и поэтому они обрекаются на неудачу снова и снова.

Исходя из результатов исследования, можно сказать, что необходима профилактика феномена «выученная беспомощность» среди студентов среднего профессионального образования. Предлагаем следующие психолого-педагогические технологии профилактики феномена:

1) «Осмысленная деятельность учителя — осмысленное обучение». Это означает, что педагог должен донести до обучающихся значимость определенной темы и дисциплины в целом. Ему также стоит объяснить, какая выгода студентам от учебы и как это связано с их целями и достижениями

в профессиональной сфере. Технология предполагает использование педагогом активных методов обучения на занятии, например, кейс-задачи, проблемные ситуации, дебаты, мозговой-шторм и др. Выполнение таких упражнений студентом позволит ему видеть смысл в получаемом образовании и избежать чувства беспомощности [3, с. 49].

2) «Развитие внутренней мотивации — это движение вверх». Суть приема заключается в том, чтобы учебные и внутренние интересы обучающегося совпадали. Педагогу необходимо сделать так, чтобы учебный материал для студентов обрел ценность в учебно-профессиональной сфере. Так студенты будут больше прокачивать профессиональные знания, навыки и умения, чтобы найти решение проблемы и избежать травмирующего опыта. Для этого педагогу необходимо обращать внимание на новизну преподаваемого материала, проводить связи предмета с реальными профессиональными ситуациями и использовать разные формы подачи материала [3, с. 49].

3) «Положительная мотивация». Для предотвращения «выученной беспомощности» педагог может создавать ситуации успеха для каждого студента. Давать задания по уровню сложности или задания, требующие развития не только интеллектуальных способностей, но и творческих. Также для предотвращения феномена педагогу стоит поощрять обучающихся за их достижения, обращать внимание на их успехи, создавая позитивную обстановку в группе. Это поможет им видеть свои достижения и чувствовать себя уверенно [3, с. 49].

Таким образом, рассмотренные выше психолого-педагогические технологии будут способствовать профилактике феномена «выученной беспомощности» среди обучающихся среднего профессионального образования, и студенты будут иметь больше шансов стать специалистами в своей профессиональной деятельности.

1. Морозов А. П. Академическая успеваемость и выученная беспомощность // Неделя науки Санкт-Петербургского морского технического университета. — 2022. — № 1-1. — С. 1–4.

2. Птаченко Т. А., Долгих Н. П. Организация самостоятельной работы в условиях выученной беспомощности // Проблемы высшего образования. — 2016. — № 1. — С. 231–233.

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

4. Швечкова С. Н. Исследование проявлений выученной беспомощности учащихся // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения : сб. науч. тр. — Саранск, 2023. — С. 17–19.