

# Исследование выученной беспомощности у будущих специалистов помогающей профессии: тенденции и риски формирования

А. Ю. Шадрина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Сибирский федеральный университет, 660041, Россия, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

## Сведения об авторе:

**Анастасия Юрьевна Шадрина**

e-mail: Anastasia\_Sharaeva@mail.ru

SPIN: 3719-4487

ResearcherID: AAF-9980-2021

ORCID: 0000-0002-6210-6375

© Автор (2025).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию проявлений и предпосылок формирования выученной беспомощности у студентов-психологов в рамках образовательного процесса вуза с целью определения наличия и степени сформированности данного состояния и построения дальнейшей тактики психологического сопровождения будущих специалистов с перспективой стабилизации психологического состояния и качественной реализации их будущей профессиональной деятельности. Под «выученной беспомощностью» понимается психологическое состояние человека, которое формируется под влиянием неустрашимых стрессоров и влечет прекращение попыток повлиять на ситуацию даже при имеющихся для этого возможностях.

Эмпирической основой исследования стали ответы респондентов, полученные путем применения авторской анкеты, вопросы которой раскрывают четырехкомпонентную структуру феномена выученной беспомощности, а также при помощи опросника Дж. Янга. Исследовательскую выборку составили 50 студентов-первокурсников вуза психологического направления обучения. В ходе исследования у студентов было выявлено состояние выученной беспомощности разной степени сформированности: от отсутствия признаков до устойчиво выраженной симптоматики, проявляющейся в эмоциональной сфере наличием негативных и астенических эмоций; в мотивационной сфере снижением интереса к учебе, отсутствием внутренней мотивации и зависимостью от внешних стимулов; в когнитивной сфере снижением креативности и нежеланием поиска нестандартных решений, избеганием сложных задач и применением шаблонных стратегий поведения; в волевой сфере низким уровнем настойчивости, прокрастинацией, отсутствием целеустремленности и необходимостью прилагать усилия для выполнения рутинных действий.

Анализ данных, полученных в результате анкетирования, позволил определить ряд факторов, оказывающих влияние на формирование отдельных компонентов выученной беспомощности, включающих в себя: учебную нагрузку и организацию образовательного процесса, качество преподавания и содержание дисциплин, социально-психологическую атмосферу, внешние обстоятельства, бытовые условия и личностные факторы. Большая часть испытуемых демонстрирует проявление симптомокомплекса, свидетельствующего о склонности к формированию выученного беспомощного состояния, что подчеркивает актуальность разработки профилактических мер на этапе формирования личностных характеристик будущего специалиста.

Полученные результаты исследования позволяют определить стратегию психологического сопровождения студентов, основываясь на психологической коррекции уже сформировавшихся признаков выученной беспомощности и профилактике их формирования в дальнейшей профессиональной деятельности путем определения адаптивных копинг-стратегий для предотвращения закрепления данного дезадаптивного состояния.

**Ключевые слова:** выученная беспомощность, тенденции выученной беспомощности, факторы риска выученной беспомощности, студенты помогающей профессии, образовательная среда

# A study of learned helplessness in future helping professionals: Trends and risks of development

A. Y. Shadrina <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Siberian Federal University, 79 Svobodny Ave., Krasnoyarsk 660041, Russia

## Author:

**Anastasia Yu. Shadrina**

e-mail: Anastasia\_Sharaeva@mail.ru

SPIN: 3719-4487

ResearcherID: AAF-9980-2021

ORCID: 0000-0002-6210-6375

Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The article investigates the manifestations and prerequisites for the formation of learned helplessness among psychology students. The study aims to determine the presence and degree of this condition and to develop a framework for the psychological support of future specialists, with the prospect of stabilizing their psychological state and ensuring the high-quality implementation of their future professional activities. Learned helplessness is conceptualized as a psychological state that forms under the influence of inescapable stressors, leading to the cessation of attempts to influence a situation, even when opportunities to do so become available. The empirical basis of the study consisted of data obtained through an original questionnaire, designed to reveal a four-component structure of learned helplessness, and the

Young Schema Questionnaire. The research sample comprised 50 first-year psychology students.

The study revealed states of learned helplessness of varying severity, ranging from the absence of signs to persistently pronounced symptomatology. This manifests in the emotional sphere through the presence of negative and asthenic emotions; in the motivational sphere through decreased academic interest; a lack of intrinsic motivation, and dependence on external stimuli; in the cognitive sphere through reduced creativity, an unwillingness to seek non-standard solutions, avoidance of complex tasks, and the use of template behavioral strategies; and in the volitional sphere through low persistence, procrastination, a lack of purposefulness, and difficulty exerting effort for routine actions.

Analysis of the data identified several factors influencing the formation of individual components of learned helplessness, including: academic workload and the organization of the educational process, teaching quality and curriculum content, social and psychological atmosphere, external circumstances, living conditions, and personal factors. The majority of subjects demonstrated a symptom complex indicating a propensity for developing learned helplessness, underscoring the need for preventive measures at the stage of professional formation. The obtained results inform a strategy for the psychological support of students. This strategy is based on the psychological remediation of established signs of learned helplessness and the prevention of their formation in future professional activities through identification and reinforcement of adaptive coping strategies.

**Keywords:** learned helplessness, tendencies of learned helplessness, risk factors for learned helplessness, helping profession students, educational environment

## Введение

Изучение феномена выученной беспомощности для психологической науки считается достаточно молодым явлением: в 1967 году учеными Пенсильванского университета М. Селигманом и С. Майером в результате экспериментов было введено понятие «выученная беспомощность», предполагающее на фоне сложных усло-

вий отказ индивида от действий, при имеющихся у него на это возможностях (Селигман 2017; Seligman, Mayer 1967).

На сегодняшний день актуальность изучения феномена только возрастает на фоне постоянно изменяющихся условий современного мира и их влияния на человечество, в результате которого происходят преломления в эмоциональ-

ной, мотивационной, когнитивной и волевой сферах личности у представителей разных категорий населения.

Известно, что выученная беспомощность может сформироваться на разных этапах онтогенеза под влиянием таких факторов, как непредсказуемость и неконтролируемость событий, стиль воспитания и детско-родительские отношения, опыт систематических неудач и социальное научение (Волкова 2020).

Характерные риски возникают в определенных периоды жизнедеятельности человека на фоне возрастных особенностей развития личности, социального окружения и осуществляемой им деятельности (Выготский 2018). Исследованию данных вопросов свои работы посвящали как зарубежные, так и отечественные ученые, но, несмотря на широту изученности феномена, в психологическом знании остаются исследовательские пробелы. В частности, более подробного изучения требуют проявления выученной беспомощности в рамках профессиональной деятельности у настоящих и будущих специалистов, работающих в системе «человек-человек», с учетом социального аспекта и диадического влияния в процессе взаимодействия с клиентом, где, с точки зрения теории социального научения А. Бандуры, присвоение новых знаний и навыков у человека происходит не только путем получения прямого опыта, но и через наблюдение за другими людьми и изучение их поведения (Бандура 2000).

Важность этапа профессионального становления личности в период обучения специалистов очевидна на фоне изначально заложенных рисков с учетом возрастных особенностей и личностных факторов переживания и преодоления кризиса юности на этапе присвоения позиции взрослого в призме жизненного цикла человека (Чернобровкина 2014; Шадрина 2025).

Остается открытым вопрос о наличии выучено беспомощного состояния и уровне его сформированности у будущих профессионалов, а также предпосылках

к его формированию и факторах риска, определяемых непосредственно субъектами образовательного процесса. В рамках данного исследования под факторами понимаются определенные условия, причины, оказывающие влияние на психологическое состояние студентов; под предпосылками – склонности, тенденции, личностные характеристики испытуемых.

Данная статья содержит результаты исследования выученной беспомощности у студентов-психологов первого курса обучения в вузе, уровня сформированности данного синдрома, факторов, оказывающих влияние на психологическое состояние испытуемых в рамках образовательной среды, по мнению самих испытуемых, а также предпосылок к формированию выученной беспомощности, имеющих у студентов.

Теоретической основой для проведения данного исследования послужили труды О. В. Волковой, А. Бандура, А. Н. Леонтьева, С. Майера, М. Селигмана.

Ключевой задачей данного исследования является определение наличия и уровня сформированности выученной беспомощности у студентов-психологов, предпосылок формирования данного состояния, а также факторов риска для его возникновения в период становления профессиональных характеристик личности будущих специалистов в условиях образовательной среды.

### Материалы и методы

С целью реализации поставленной задачи было проведено теоретико-методологическое и эмпирическое исследование. Методологической основой выступают теория выученной беспомощности М. Селигмана, концепция технологии исследования генеза выученной беспомощности О. В. Волковой и теория социального научения А. Бандуры.

Исследовательской базой выступил Институт педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета. Выборку составили студенты первого курса направления подготовки «Пси-

хологическое консультирование» в количестве 50 человек (100% испытуемых).

На эмпирическом этапе исследования применялся адаптированный опросник Дж. Янга, состоящий из 40 вопросов, направленных на выявление наличия и уровня сформированности выученной беспомощности у испытуемых. Фрагменты из схем «Поражение/Неудача» или «Зависимость/Некомпетентность» интерпретируются как индикаторы выученной беспомощности (пассивность, ожидание неудач). По итогам теста результат определяется в одной из четырех степеней сформированности состояния: нет беспомощности, имеются признаки, сформировавшееся состояние, устойчивое состояние. Также респондентам была предложена авторская анкета, направленная на выявление предпосылок возникновения выученного беспомощного состояния и факторов, оказывающих воздействие на испытуемых и способствующих форми-

рованию выученной беспомощности. Анкета состоит из 8 вопросов: по 2 вопроса на детализацию аспектов каждого из четырех компонентов выученной беспомощности.

### Результаты и их обсуждение

Результаты проведения тестирования по методике Дж. Янга носят количественный характер и представлены следующим образом: наличие сформировавшегося состояния выученной беспомощности диагностируется у 28% испытуемых, из которых 13 человек (26%) имеют сформировавшуюся форму синдрома и у 1 человека (2%) выученная беспомощность приобрела уже устойчиво сформировавшееся состояние. Большая часть респондентов – 29 испытуемых (58%) – демонстрируют признаки выученной беспомощности, а у 7 человек (14%) симптоматика синдрома не наблюдается. Полученные результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Результаты исследования по методике Дж. Янга на выявление признаков выученной беспомощности**

Характеристика	Показатели							
	Симптоматика отсутствует		Имеются признаки		Сформировавшееся состояние		Устойчивое состояние	
	Количество чел.	%	Количество чел.	%	Количество чел.	%	Количество чел.	%
Выученная беспомощность	7	14	29	58	13	26	1	2

Опрос респондентов путем применения авторской анкеты позволил получить качественные результаты исследования

и расширить понимание этиологии и патогенеза выученной беспомощности у студентов помогающей профессии. Полученные данные представлены в таблице 2.

**Таблица 2. Результаты исследования авторской анкеты, направленной на выявление предпосылок и факторов риска формирования выученной беспомощности у студентов**

№	Содержание вопроса анкеты	Ответы респондентов	Показатели	
			Количество чел.	%
1	Какие эмоции в процессе учебной деятельности Вы чаще всего переживаете?	Радость	41	82
		Волнение (интерес)	37	74
		Печаль	8	16
		Смушение	8	16
		Удивление	15	30
		Гнев	7	14
		Стыд	3	6
		Вина	6	12
		Отвращение	5	10
Презрение	3	6		

		Страдание (горе)	5	10
2	Какие факторы в университете влияют на Ваш эмоциональный настрой? Каким образом?	Нагрузка и усталость (количество пар, объем заданий)	21	42
		Качество преподавания (интересно/скучно)	18	36
		Социальное окружение (одногоруппники, преподаватели)	17	32
		Личное физическое состояние (недостаток сна, голод, здоровье)	11	22
		Организация процесса (расписание, дорога, температура в аудиториях)	9	18
		Содержание дисциплин (профильные/непрофильные)	7	14
3	В процессе обучения чувствуете ли Вы энергию, интерес, стремление выполнить работу (задание) хорошо, завершить начатое дело хорошим результатом?	Да	41	82
		Нет / Не всегда / Иногда	7	14
		Ответ отсутствует	2	4
4	Какие факторы в университете влияют на Вашу мотивацию к обучению? Что повышает мотивацию? Что снижает мотивацию?	Повышают мотивацию:		
		Интерес к профессии / будущей специальности	19	38
		Интересные преподаватели / качество подачи материала	18	36
		Практическая ценность знаний	8	16
		Одногоруппники / атмосфера в коллективе	7	14
		Стипендия / оценки / «автоматы»	6	12
		Снижают мотивацию:		
		Высокая нагрузка / объем заданий	22	44
		Скучные / неинтересные дисциплины или подача	15	30
		Непрофильные предметы (ОРГ, история, физкультура)	12	24
		Усталость / недосып / ранние подъемы	11	22
Организационные моменты (долгая дорога, 4 пары, шестидневная учебная неделя)	9	18		
5	В учебном процессе Вы изобретательный, смекалистый, творческий человек? Умеете ли находить оригинальные выходы из трудной ситуации?	Да	32	64
		Скорее да / Иногда	7	14
		Нет / Скорее нет	8	16
		Ответ отсутствует	3	6
6	Кто контролирует Вашу жизнь в образовательной среде: вы или внешние обстоятельства, другие люди?	Я сам(а) / Только я	30	60
		Я и внешние обстоятельства / другие люди	12	24
		Внешние обстоятельства / другие люди	6	12
		Ответ отсутствует	2	4
7	В учебной деятельности считаете ли Вы себя решительным, настойчивым, целеустремленным человеком?	Да	24	48
		Нет / Скорее нет	13	26
		50/50 / Не совсем / Сомневаюсь	10	20
		Ответ отсутствует	3	6
8	Приходится ли Вам усилием воли преодолевать какие-то препятствия в процессе обучения? Какие?	Да	36	72
		Нет	8	16
		Ответ отсутствует	6	12
		Наиболее частые препятствия:		
		Лень / апатия / прокрастинация	15	30
		Ранние подъемы / недосып	12	24
		Выполнение скучных/бесполезных/объемных домашних заданий	10	20
		Дорога до университета	4	8
		Посещение непрофильных предметов (физкультура)	3	6

Данные, полученные в результате анкетирования, систематизированы с точки зрения четырехкомпонентной структуры феномена выученной беспомощности: эмоционального, мотивационного, когнитивного и волевого компонентов.

Студенты проявляют преобладание позитивных эмоций, таких как радость, интерес, тем самым демонстрируя вовлеченность и заинтересованность будущей профессией, но, в то же время значительная часть испытуемых имеет проявления негативного эмоционального фона (печаль, гнев, отвращение), что свидетельствует об эмоциональном неблагополучии в рамках учебного процесса. Внутренний конфликт между интересом к будущей профессии и негативными переживаниями в процессе ее получения, подтверждаемые сочетанием положительных и отрицательных эмоций одновременно, указывает на благоприятную среду для формирования эмоционального компонента выученной беспомощности.

Исходя из ответов, представленных респондентами, ключевыми факторами, оказывающими влияние на их эмоциональное состояние, выступают внешние аспекты образовательной среды, неподконтрольные испытуемым: нагрузка, расписание и качество преподавания предметов. Наблюдается значительный процент упоминаний об усталости и нагрузке (42%), что является тревожным сигналом о риске возникновения истощения. Зависимость эмоционального фона студентов не от личного интереса, а от внешних обстоятельств является ведущей предпосылкой для формирования выучено беспомощного состояния испытуемых.

Формирование мотивационного компонента выученной беспомощности обусловлено дисбалансом между внутренними (профессиональный интерес) и внешними (стипендия) мотивирующими факторами и демотивирующими факторами (высокая нагрузка и «скучные» задания – внешние, усталость – внутренний). Именно в такой формуле – «я хочу, но не могу» – заключается главный риск формирования мотива-

ционного компонента выученной беспомощности. Ресурсным аспектом выступает демонстрация испытуемыми высокой внутренней мотивации и вовлеченности в образовательный процесс, позволяя предположить неокончательную сформированность мотивационного компонента у значительной части студентов.

78% испытуемых (при объединении ответов «да» и «скорее да» при ответе на 5 вопрос) верят в свои когнитивные способности и креативные проявления, что является положительным знаком в формировании ресурсного потенциала личности. Однако, с точки зрения проявления когнитивного компонента выученной беспомощности, в зоне риска находятся студенты, демонстрирующие экстернальный или смешанный локус контроля, тем самым проявляя зависимость от внешних обстоятельств и повышая риск развития синдрома.

Волевой компонент выученной беспомощности проявляется у большей части испытуемых. Респонденты прямо отрицают (26%) наличие у себя таких характеристик как волевые качества, решительность и целеустремленность, а также 20% опрошенных сомневаются в присвоении данных качеств личности. Необходимость усилием воли преодолевать препятствия в процессе обучения отмечают 72% испытуемых, что напрямую указывает тенденцию истощения волевой сферы. У 70% испытуемых именно внешние обстоятельства являются препятствиями в образовательном процессе. Ядром проявлений выученной беспомощности в призме исследования волевого компонента у студентов является необходимость приложения волевых усилий для выполнения базовых действий.

Результаты анкетирования позволяют систематизировать представление о предпосылках и рисках возникновения выученной беспомощности, которым подвержены студенты в условиях образовательной среды с точки зрения самих испытуемых. Результаты систематизации исследуемых аспектов представлены в таблице 3.

**Таблица 3. Предпосылки и факторы риска формирования выученной беспомощности у студентов-психологов с позиции четырехкомпонентной структуры феномена**

Эмоциональный компонент	Мотивационный компонент	Когнитивный компонент	Волевой компонент
<b>Предпосылки формирования выученной беспомощности</b>			
Проявление неустойчивого негативно окрашенного эмоционального фона, влекущее снижение стрессоустойчивости	Замещение внутренней познавательной мотивации на внешнюю (стипендия, страх отчисления). Проявление мотивации избегания неудач	Формирование когнитивной модели «от меня ничего не зависит» как основа формирования синдрома. Демонстрация внешнего и смешанного локуса контроля	Необходимость приложения волевых усилий для выполнения различных (в том числе базовых) действий. Наличие усталости, влекущей физическое и психическое истощение
<b>Факторы риска формирования выученной беспомощности</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокая учебная нагрузка и переутомление – хронический стресс, ведущий к эмоциональному истощению.</li> <li>2. Страх оценки – боязнь ошибиться при ответе, публичного осуждения, «потерять лицо» (провоцирует смущение, стыд, вину).</li> <li>3. Ощущение несправедливости – провоцирует гнев, презрение.</li> <li>4. Неинтересная подача материала – вызывает скуку, отвращение, которая со временем перерастает в апатию.</li> <li>5. Диссонанс между ожиданием интересной учебы и рутинной реальностью (источник разочарования, печали).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дисбаланс дисциплин – наличие непрофильных предметов, которые воспринимаются как бессмысленная трата времени и ресурса.</li> <li>2. Отсутствие ощущаемой пользы – задания и требования, не имеющие, по мнению студентов, связи с будущей профессиональной деятельностью («не влияет на мое будущее»).</li> <li>3. Низкое качество преподавания – скучные лекции, отсутствие обратной связи, незаинтересованность преподавателей снижают внутренний интерес студентов.</li> <li>4. Организационные барьеры – ранние подъемы, долгая дорога, шестидневная учебная неделя физически истощают, не оставляя сил на мотивацию.</li> <li>5. Отсутствие быстрых позитивных результатов – мотивация подрывается, когда усилия не приводят к осязаемым достижениям или положительной обратной связи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование пессимистического атрибутивного стиля – привычка объяснять неудачи стабильными, глобальными факторами («виновата система», «плохой преподаватель»), а не временными трудностями.</li> <li>2. Несправедливая оценочная система – подрывает веру в то, что результат зависит от собственных усилий («можно списать и получить пятерку»).</li> <li>3. Информационная перегрузка – большой объем материала при дефиците времени на его осмысление мешает формированию глубоких знаний, создает ощущение «неспособности все усвоить».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Истощение силы воли на «рутинные процессы» – основной ресурс воли тратится не на учебу, а на преодоление организационных барьеров: заставить себя встать, доехать, сделать скучное домашнее задание.</li> <li>2. Высокий уровень произвольной саморегуляции – необходимость постоянно заставлять себя делать неинтересное приводит к моральному утомлению и срывам в прокрастинацию.</li> <li>3. Отсутствии видимого прогресса – когда несмотря на все волевые усилия, нагрузка не уменьшается, а результат неочевиден, пропадает стимул эти усилия прилагать.</li> <li>4. Физическая усталость и недосып – биологически снижают способность к самоконтролю и волевой регуляции поведения.</li> </ol>

Исследование, проведенное путем анкетирования студентов-психологов, позволило определить факторы в образовательном процессе, влияние которых отмечают сами испытуемые, а также выявить признаки и предпосылки выученной беспомощности, которую удалось диагностировать с помощью опросника Дж. Янга.

Данное исследование имеет свои ограничения, заключающиеся в том, что выборка испытуемых представлена студентами первого курса. В перспективе

исследования, проведенные с участием студентов старших курсов, позволят выявить факторы, влияющие на формирование выученной беспомощности у студентов старших курсов.

для изучения динамики состояния выученной беспомощности у студентов на разных этапах обучения в период получения высшего профессионального образования, исследовательская выборка может быть расширена на все курсы, что тем самым увеличивает возможности выявления факторов риска и предпосылок для возникновения выученной беспомощности, исходя из изменений образовательной динамики и нагрузки с большим погружением в профессиональную деятельность.

Результаты, полученные в процессе данного исследования, имеют значительный вклад с точки зрения психологического сопровождения студентов в рамках образовательной среды. Выявлены мишени психологической коррекции выученной беспомощности, что позволяет выстроить план дальнейшего психологического сопровождения студентов с целью стабилизации их текущего психологического состояния, коррекции выявленной симптоматики и предотвращения развития выученной беспомощности в будущем.

У студентов первого курса психологического направления обучения наблюдаются предпосылки для формирования выучено беспомощного состояния, а также уже сформировавшийся симптомокомплекс выученной беспомощности. Также выявлены факторы риска, оказывающие влияние на развитие данного состояния у студентов в период обучения и становления личностных профессиональных характеристик в условиях образовательной среды.

В перспективе дальнейших исследований предполагается изучение ресурсного потенциала личности студента, будущего профессионала в области помогающих профессий с целью формирования понимания защитных механизмов и антагонистов состояния выученной беспомощности в психологическом портрете студента.

## Выводы

Таким образом, в результате проведенного исследования у 28% респондентов выявлен сформировавшийся синдром выученной беспомощности. Также у испытуемых студентов-психологов отчетливо прослеживается тенденция склонности к формированию состояния выученной беспомощности: об этом свидетельствуют результаты тестирования по опроснику Дж. Янга, согласно которым 58% испытуемых имеют еще не сформировавшееся состояние, а именно признаки формирования синдрома, определяемые – по результатам анкетирования – целым комплексом предпосылок, в числе которых неустойчивый негативно окрашенный эмоциональный фон; смена внутренней (познавательной) мотивации на внешнюю (стипендии) и мотивацию избегания неудач; наличие когнитивной модели «от меня ничего не зависит» и внешнего и смешанного локуса контроля; усталость и необходимость усилением воли выполнять даже базовые действия.

Студенты, имеющие потенциально беспомощное состояние, под действием выявленных факторов имеют высокие риски обрести устойчивое выучено беспомощное состояние, что может иметь негативные последствия как в персональной жизнедеятельности самих испытуемых, так и в их профессиональной деятельности в будущем.

Полученные результаты имеют высокое значение с точки зрения исследования рисков развития выученной беспомощности у респондентов, имеющих предпосылки для формирования данного симптомокомплекса. Выявленные мишени психокоррекционной работы становятся ориентиром при создании программы психологического сопровождения студентов-психологов, имеющих выученную беспомощность или склонность к ее формированию, тем самым открывая перспективы для дальнейшего исследования тенденций развития данного феномена, а также изучения ресурсного потенциала личности.

## Литература

- Бандура, А. (2000) *Теория социального научения*. СПб.: Евразия, 318 с.
- Волкова, О. В. (2020) Особенности развития личности, характеризующейся состоянием выученной беспомощности, на разных этапах онтогенеза. *СибСкрипт*, № 82 (2), с. 397–408.
- Выготский, Л. С. (2018) *Психология развития человека*. М.: Смысл, 1136 с.
- Селигман, М. (2017) *Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь*. М.: Альпина Паблишер, 435 с.
- Чернобровкина, С. В. (2014) Кризис юности у студентов как кризис взросления. *Вестник Омского университета*. Серия «Психология», № 1, с. 24–31.
- Шадрина, А. Ю. (2025) Историко-психологический анализ становления студенчества в призме трансформаций психосоциальных аспектов молодежи в трудах отечественных ученых. *Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета*, № 1, с. 155–168.
- Seligman, M. E., Maier, S. F. (1967) Inability to avoid traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, no. 74 (1), pp. 1–9. DOI:10.1037/h0024514

## References

- Bandura, A. (2000) *Teoriya social'nogo naucheniya [Social Learning Theory]*. Saint Petersburg: Evrazija Publ., 318 p. (In Russian)
- Chernobrovkina, S. V. (2014) Krizis junosti u studentov kak krizis vzrosleniya [The Youth Crisis among Students as a Crisis of Growing Up]. *Vestnik Omskogo Universiteta. Seriya "Psikhologiya" — Bulletin of Omsk University. Series "Psychology"*, no. 1, pp. 24–31. (In Russian)
- Seligman, M. (2017) *Kak nauchit'sja optimizmu. Izmenite vzgljad na mir i svoju zhizn' [Learned Optimism: Change Your Mind and Your Life]*. Moscow: Al'pina Publ., 435 p. (In Russian)
- Seligman, M. E., Maier, S. F. (1967) Inability to avoid traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, no. 74 (1), pp. 1–9. DOI: 10.1037/h0024514 (In English)
- Shadrina, A. Ju. (2025) Istoriko-psikhologicheskij analiz stanovlenija studenchestva v prizme transformatsij psikhosotsial'nykh aspektov molodezhi v trudakh otechestvennykh uchennykh [Historical and Psychological Analysis of the Formation of Studenthood in the Context of Transformations of the Psychosocial Aspects of Youth in the Works of Russian Scholars]. *Vestnik Psikhologii i Pedagogiki Altajskogo Gosudarstvennogo Universiteta — Bulletin of Psychology and Pedagogy of Altai State University*, no. 1, pp. 155–168. (In Russian)
- Volkova, O. V. (2020) Osobennosti razvitija lichnosti, kharakterizujushchejsja sostojaniem vuchennoj bespomoshchnosti, na raznykh etapakh ontogeneza [Features of Personality Development Characterized by Learned Helplessness at Different Ontogenetic Stages]. *SibScript*, no. 82 (2), pp. 397–408. (In Russian)
- Vygotskij, L. S. (2018) *Psikhologiya razvitiya cheloveka [Psychology of Human Development]*. Moscow: Smysl Publ., 1136 p. (In Russian)