

При дальнейшей работе над активной лексикой темы можно рекомендовать следующие виды заданий:

- перевести словосочетания с русского языка на английский, следуя модели:

#### **N of N**

изобретение компьютера обработка данных

предназначение компьютера введение данных и т.д.

#### **A + N**

счетная машина автоматическая обработка

универсальные компьютеры компьютер специального назначения ит.д.

#### **V + N**

изобрести компьютер принимать информацию

обрабатывать данные

хранить информацию и т.д.

- подобрать эквиваленты к заданным английским словосочетаниям:

multiplication and exponentiation различные аспекты

put out answers умножение и возведение в степень

various aspects выдавать ответы и т.д.

- подобрать эквиваленты к заданным русским словосочетаниям:

принимать информацию set of marks

автоматическая обработка данных record and store information

записывать и хранить информацию automatic processing of data

набор знаков get (take in) information и т.д.

Сформированные лексико-грамматические навыки на этапах семантизации и активизации слов активного словаря темы являются необходимым условием для развития коммуникативной компетенции курсантов.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ И ФЕНОМЕНА ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ**

Чаплин А.В., Аверкина Т.О.

*МАОУ ВПО «Краснодарский  
муниципальный медицинский институт  
высшего сестринского образования»  
Краснодар, Россия*

В настоящее время феномен выученной беспомощности проявляется во многих сферах человеческой деятельности. Этот феномен находит свое отражение в воспитании и образовании целого ряда поколений. Особенности данного феномена с давних пор изучались в рамках различных наук, таких как: философия, этология, социология, политология, экономика, и медицина. «Само понятие выученной беспомощности, определяется как состояние, возникающее в ситуации, когда нам кажется, что внешние события от нас не зависят, и мы ничего не можем сделать, чтобы их предотвратить, или видоизменить. Если это состояние и связанные с ним особенности мотивации и атрибуции переносятся на другие ситуации – это «выученная беспомощность». Очень непродолжительной ситуации неконтролируемости окружающего мира достаточно для того, чтобы «выученная беспомощность» начала жить как бы своей собственной жизнью, стала сама управлять нашим поведением» [2]. Этот феномен может быть сравнен с жизненным сценарием Э.Берна. «Мы живем по чужому сценарию, и каждое действие, которое мы выполняем, направлено этим сценарием» [7].

Цель работы: на теоретическом и эмпирическом уровне изучить взаимосвязь психодинамических особенностей личности и феномена выученной

беспомощности и доказать их взаимосвязь.

Объект исследования: феномен выученной беспомощности.

Предмет исследования: влияние психодинамических особенностей на феномен выученной беспомощности.

Задачи:

- ознакомиться с отечественной и зарубежной литературой по теме данного исследования;

- провести исследование психодинамических особенностей и проследить их влияние на феномен выученной беспомощности;

- проследить существует ли взаимозависимость между темпераментальными особенностями личности и феноменом выученной беспомощности.

Гипотеза исследования:

Существует корреляция между темпераментальными особенностями личности и данным феноменом.

Методологической основой данного исследования явились:

а) положения о темпераментальных особенностях личности, выдвинутые в отечественной и зарубежной психологии: И.П. Павловым, В.М. Русаловым, А.В. Батаршевым, В.Д. Небылицыным, Б.М. Тепловым, С.Л. Рубинштейном, К.Э. Изардом, И. Кантом, Э. Кречмером, У. Шелдоном, Г. Айзенком, Я. Стреляу и т.д.

б) Выученная беспомощность изучается в зарубежной психологии в следующих направлениях:

1) рассматривается связь выученной беспомощности с академическими успехами: (G.L. Petiprin, M. E. Johnson, K. DeMoss, R. Milich, S. DeMers, K. J. McKean и др.),

2) жизненными событиями (M. E. P. Seligman, C. Peterson, C. S. Raps, K. E. Reinhard, C. Hammen и др.),

3) роль атрибутивного стиля в возникновении выученной беспомощ-

ности (J. Teasdale, J. Kuhl, M. Weiss, I. Miller, W. Norman, C. Wortman, J. Brehm, A. Semmel, C. von Baeyer, L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, M. E. P. Seligman и др.),

4) половые и возрастные особенности выученной беспомощности (S. Nolen-Hoeksema, J. S. Girgus, M. E. P. Seligman и др.),

5) связь выученной беспомощности и депрессии (M. Seligman, C. Peterson, N. Kaslow, R. Tanenbaum, L. Alloy, L. Abramson, A. J. Lipman и др.),

6) также изучаются возможности коррекции и профилактики выученной беспомощности (C. Dweck, N. Repucci, S. Valins, R. Nisbett, M. E. P. Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham и др.).

В русле концепции личностной беспомощности проводятся исследования социально-психологических особенностей личностной беспомощности и самостоятельности (Е. В. Забелина, Ю. К. Мухаметова, Д. А. Циринг), изучаются факторы формирования личностной беспомощности, в том числе родительские стили воспитания и травмирующие события (С. А. Сальева, Д. А. Циринг), исследуется структура и психологическое содержание личностной беспомощности (Е. В. Веденева, Д. А. Циринг), а также феномена самостоятельности (Д. А. Циринг, Ю. В. Яковлева), изучается взаимосвязь личностной беспомощности и правосознания (Е. А. Егорова, В. С. Красник).

В нашем исследовании была затронута проблема феномена выученной беспомощности.

Выученная беспомощность (learned helplessness) — это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий («сколько ни старайся, все равно без толку») [М. Селигман] [2,4,5,6].

Наше исследование заключалось в следующем. Мы провели эксперимент на базе медицинского института. Несколько учебных групп студентов были объединены, а затем разбиты на экспериментальную и контрольную группы.

Экспериментальная группа была поставлена в условия выученной беспомощности: им необходимо было посещать практические занятия в медицинской форме, им не предоставлялось право выбора определенных тем будущих занятий (тренингов), другими словами они не имели права выбора и права принятия самостоятельных решений.

Контрольной группе было позволено посещать занятия без медицинской обязательной формы.

Также, им было представлено право выбора двух тренингов из 8 предложенных и возможность выбора для их проведения.

Контрольная группа на ряду с экспериментальной была подвержена ряду измерений уровня самооценки в течение эксперимента (7 недель практических занятий).

На следующем этапе эксперимента, мы продиагностировали группу на темпераментальные особенности личности и уровень самооценки. Для этого были использованы следующие методики:

- Методика диагностики темперамента Яна Стреляу; [1]
- Личностный Опросник Г. Айзенка. Методика определения темперамента [1].
- Опросник структуры темперамента В.М. Русалова [3].
- Методика Дембо – Рубинштейн.

Диагностика степени удовлетворенности потребностей А. Маслоу. (Тест Пирамида Маслоу).

Диагностики показали, что у сту-

дентов 2 курса СПО, специальности Сестринское дело, групп: 2-1 и 2-2, 4-1 и 4-2 (общее количество 44 ч. )

Холериков 20 ч. (45%)

Сангвиников 8 ч. (18%)

Флегматиков 10 ч. (23%)

Меланхоликов 6 ч. (14%)

После итоговых замеров самооценки по методикам: «Дембо-Рубинштейн» и «Тесту самоактуализации А. Маслоу», мы заметили, что самооценка холериков и меланхоликов резко снизилась соответственно на 8% и 10%. Этот факт означает, что респонденты с холерическим и меланхолическим типом темперамента более неустойчивые, и тем самым «сильнее» других, подвержены феномену выученной беспомощности.

Проведя, данный эксперимент, мы увидели, что гипотеза нашего исследования подтвердилась, и это означает, что темпераментальные особенности личности и уровень их самооценки, влияют на феномен выученной беспомощности.

#### Литература:

1. Данилова, И.И., Крылова, А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. М.: Изд-во МГУ, 1989.
2. М. Селигман «Новая позитивная психология» издательство «СОФИЯ», 2006.
3. Русалов, В.М. Опросник структуры темперамента. Методическое пособие. М., 1990.
4. Чаплин, А.В. Корректировка понятия разгрузочно-диетическая терапия в свете последних научных исследований. // Международный журнал экспериментального образования, 2014, №10, стр. 332-336.
5. Чаплин, А.В. Самостоятельность психического процесса внимания в свете разгрузочно-диетической терапии. // Международный журнал экспе-

риментального образования, 2014, №10, стр. 336-344.

6. Чаплин, А.В. Улучшение концентрации и устойчивости внимания под влиянием разгрузочно-диетической терапии. // Международный журнал экспериментального образования, 2014, №10, стр. 327-332.

7. Чаплин, А.В. Ключи к счастливой жизни. Практические методы остановки сознания. М.: Амрита, 2012, 41с.

### **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ**

Чаплин А.В., Шацкая С.С.

*МАОУ ВПО «Краснодарский  
муниципальный медицинский институт  
высшего сестринского образования»  
Краснодар, Россия*

Немало людей испытывают затруднения в эффективности общения и успешности трудовой деятельности. Зачастую это связано с тем, что они не в полной мере оценивают свои возможности и способности, тем самым используя непродуктивные стратегии поведения. Представление о самоэффективности – это крайне важный фактор, определяющий наш выбор действия. Чем выше самоэффективность, тем больше вероятность того, что человек будет стараться изо всех сил для достижения цели. В связи с этим необходимо иметь четкое представление о самоэффективности и о способах ее повышения или, другими словами, о факторах, на нее влияющих. Это понимание дает возможность повысить уровень личной самоэффективности любому человеку. Актуальность данной темы обусловлена тем, что о феномене «самоэффективность» недостаточно представлений, более того нет достаточной информированности о факторах, влияющих на самоэффективность,

что и определяет научную проблему. И, наконец, некоторые из факторов, влияющих на самоэффективность, представляют интерес не только на теоретическом, но и на эмпирическом уровне.

Объект исследования: самоэффективность личности.

Предмет исследования: факторы, влияющие на динамику самоэффективности личности.

Цель: определение факторов, влияющих на самоэффективность личности, и поиск факторов, не освещенных литературой.

Задачи:

1. Изучение литературы, освещающей феномен самоэффективности и факторы, на нее влияющие.

2. Систематизация понятия самоэффективность и вычленение факторов, влияющих на самоэффективность личности.

3. Выявление нового предполагаемого фактора, влияющего на самоэффективность личности и эмпирическое подтверждение такового влияния.

Гипотеза: если при взаимодействии нескольких индивидов, самооценка одной части индивидов падает, то самоэффективность другой части автоматически возрастает.

Методологическая основа исследования: изучены концепции А. Бандуры, R.Lazarus, S. Folkman, Р.Л. Кричевского, Т.О. Гордеевой, К.М. Гайдар, И.М. Кондакова, М.И. Гайдара, М. Шеера, Дж. Маддукса, С.Р. Пантлеева, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, К.Г. Юнга и А. Адлера.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по проблеме феномена самоэффективности;

- эмпирические: методика Дембо-Рубинштейн, опросник САМОАЛ А. Маслоу.