нако, по шкалам «характер» и «умелые руки» у девочек степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой слабая (0-10 баллов).

У мальчиков умеренная степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой по шкалам «ум, способности»; «характер»; «авторитет у сверстников»; «умелые руки»; «уверенность в себе». По шкале «внешность» выявлена слабая степень расхождения.

Из этого можно сделать вывод о том, что подростки ставят перед собой такие цели, к которым они действительно стремятся.

Заключение. Исследование показало, что у большинства учеников самооценка и уровень притязаний в пределах нормы, что говорит о реалистичной (адекватной) самооценке подростков. Так же, можно отметить, что подростки проявляют реалистичное, критическое отношение к собственным возможностям, стремятся к повышению и улучшению своих качеств, по представленным шкалам методики, т.к. не было выявлено значительных расхождений показателей в разности между уровнем притязаний и уровнем самооценки у подростков девочек и мальчиков.

Таким образом, самооценка и связанный с ней уровень притязаний, являясь личностными параметрами умственной деятельности, позволяют судить о том, как проходит процесс развития личности подростка.

Список использованной литературы:

1. Бороздина, Л.В. Притязания и самооценка / Л. В. Бороздина, Л.А. Видинска // Вест. МГУ, Сер. 14, Психология. – 1986. – №3. – 10 с.

2. Ковалев, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. – М.: Просвещение, 2008. – 467 с.

3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2010. – 440 с.

Шемит А.П. (Научный руководитель – Виноградова С.А., старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ И УРОВНЯ ОПТИМИЗМА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Введение. Оптимизм и пессимизм, как составляющие позитивного мышления, оказывают влияние на различные сферы нашей жизнедеятельности, как положительное, так и отрицательное, что непосредственно сказывается на нашем психологическом состоянии. Исследования Т.О. Гордеевой раскрывают вопрос о проявлениях оптимизма и пессимизма в различных сферах профессиональной деятельности. Исследования оптимизма Б. Фредриксон показали, что люди с позитивными установками не отрицают существование проблем, в отличие от людей с патогенным мышлением, прилагают больше усилий для достижения целей и ориентированы на успех. Таким образом, опираясь на данное исследование, можно сказать, что учителя с оптимистическим стилем поведения более успешны в своей деятельности и процесс преподавания у таких учителей более эффективен и продуктивен [3].

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью пси-

Репозиторий ВГУ

хоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания [2].

Самое известное определение синдрома эмоционального выгорания дала Кристина Маслач: «Эмоциональное выгорание – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий». Исследования феномена эмоционального выгорания широко представлены в трудах зарубежных ученых (Г. Фрейденберг, К. Маслач, А. Пайнз, С. Джексон, Е. Аронсон и др.). В отечественной науке меньше исследований (В.В. Бойко, Т.В. Форманюк, М.А. Аминов и др.). Но в связи с переменами на территории бывшего Советского Союза эта проблема стала актуальной и для отечественных психологов и психиатров.

Материал и методы. Выборка испытуемых составила 70 преподавателей, в возрасте 23–67 лет. Исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный технологический колледж» филиал УО «Белорусский государственный технологический университет». В ходе эмпирического исследования нами применялись следующие методики: «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова), тест на оптимизм LOT (Lifeorientationtest) Ч. Шейер, М. Карвер, в адаптации О.А. Сычёва) [1].

Результаты и их обсуждение. В результате проведения методики «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова) были получены следующие данные по первой шкале, которая направлена на выявление эмоционального истощения. Низкий уровень результатов по данной шкале показали 21,7% испытуемых (31 человек), средний уровень результатов имеют 14,7% испытуемых (21 человек), высокий уровень результатов имеют 7,7% испытуемых (11 человек), очень высокий уровень результатов имеют 4,2% испытуемых (6 человек). Данные представлены на рисунке 1.

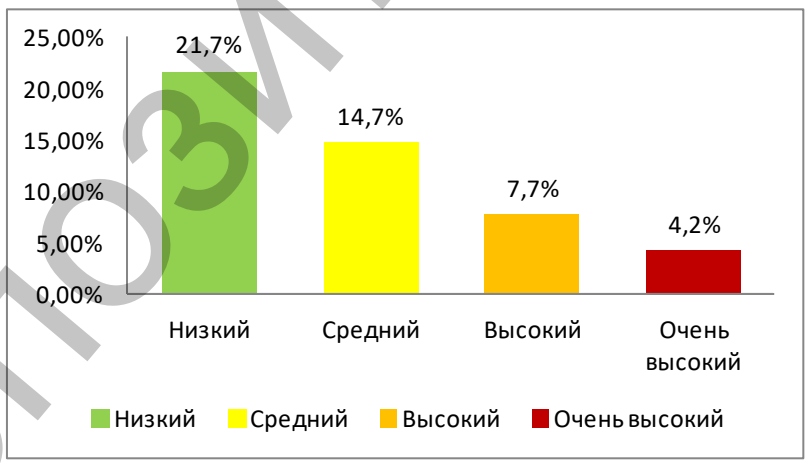

Рисунок 1 – **Результаты по первой шкале методики «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова)**

На основании представленных графических данных можно заключить, что в исследуемой выборке у большинства преподавателей (21,7%) выявлен низкий уровень эмоционального истощения, однако достаточно большое количество преподавателей (14,7%) показало средний уровень эмоционального истощения.

Репозиторий ВГУ

По второму тесту, который направлен на выявление уровня оптимизма были получены следующие данные. Низкий уровень: 18,2% испытуемых (26 человек), уровень ниже среднего имеют 11,2% испытуемых (16 человек), уровень выше среднего имеют 12,6% испытуемых (18 человек), высокий уровень результатов по данному тесту показали 5,6% испытуемых (8 человек). Данные представлены на рисунке 2.

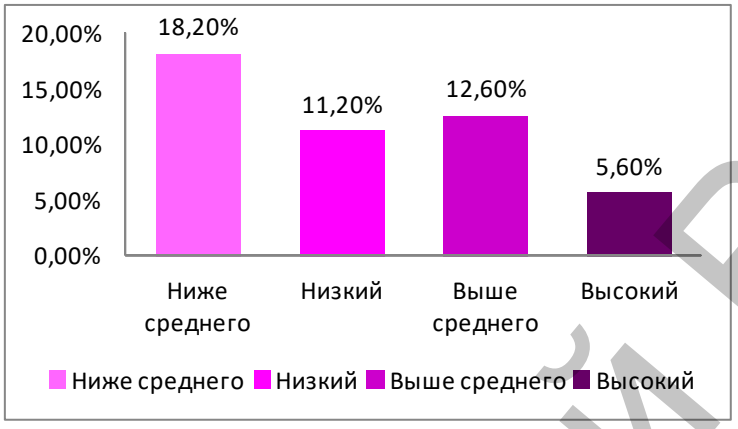

Рисунок 2 – **Результаты по тесту на оптимизм LOT (Lifeorientationtest) Ч. Шейер, М. Карвер, в адаптации О.А. Сычёва)**

Предварительная обработка данных показала, что большинство испытуемых с низким показателем эмоционального истощения продемонстрировали высокий результат при изучении оптимизма. Испытуемые с высоким показателем эмоционального истощения имеют низкий уровень оптимизма. Эмоциональное истощение отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью.

Заключение. Предварительное пилотажное исследование выявило, что подавляющее большинство преподавателей имеют низкий уровень эмоционального истощения и большая часть из них имеет высокий показатель оптимизма. Таким образом, можно сделать вывод, что у преподавателей чем выше (ниже) уровень оптимизма, тем соответственно ниже (и выше) уровень эмоционального истощения. Доминирование оптимистического компонента в структуре мышления, будет позитивно сказывается как на профессиональной стороне личности, так и на психологическом состоянии.

Список использованной литературы:

1. Гордеева, Т.О. Психологическая диагностика / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин. – М.: Эксмо, 2010. – 63 с.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: «Питер», 2005.

3. Киреева, М.В. Особенности оптимизма-пессимизма как аспекты сохранения психологического здоровья у учителей / М.В. Киреева, О.Н.Грибанова // Интернет-журнал Науковедение. – 2014. – Выпуск 4.

Репозиторий ВГУ