

Преснякова А.В. (Научный руководитель – Циркунова Н.И.,
старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

Самооценка – субъективное и личностное образование нашей психики. Она формируется при более или менее активном участии самой личности, несет на себе отпечаток качественного своеобразия ее психического мира, поэтому самооценка не во всех своих элементах может совпадать с объективной оценкой. Ее адекватность, истинность, логичность и последовательность устанавливаются на основе реальных проявлений человека в деятельности и поведении.

В самых общих чертах отметим, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. «Самооценка может быть разного уровня осознанности» [1, с. 343].

Отечественная наука в контексте фундаментальных положений теории Л.С. Выготского рассматривает самооценку как компонент самосознания личности в концепции деятельности и общения: «Все процессы самосознания носят опосредованный характер, поскольку они развиваются в деятельности человека и его общении с другими людьми» [2, с. 174].

Всякое значительное событие в жизни, важное решение и ответственность за его принятие дают человеку возможность ощутить свое одиночество. Переживание одиночества может выступать как исходная обреченность на непонимание другими и как ситуативное переживание (отверженности, неприкаянности, заброшенности). Одиночество – социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. Одиночество как психический феномен представляет собой переживание человеком субъективной невозможности или нежелания иметь адекватный отклик и принятие себя другими людьми. В рамках этого понятия различают два различных феномена – позитивное одиночество (уединенность) и негативное одиночество (изоляция). Чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации [3].

В юношеском возрасте может появиться замкнутость, отчуждение – с одной стороны и потребность в общении, откровенности, желании иметь друга – с другой стороны. Абсолютно любые отношения – дружеские или романтические, требуют гибкости эмоционального реагирования и переживания. Юношеские возрастные задачи, должны быть решены через регуляцию переживаний. Если эмоциональный контроль потерян, то совладающее поведение невозможно. И тогда можно утверждать, что одиночество связано не со внешней изоляцией и плохим окружением, а с невозможностью выразить всю полноту чувств [4].

Психологические исследования показывают, что одиночество связано с самосознанием, которое оказывает влияние на формирование отношения к себе, представлений о себе, на характерологические особенности и выбор способов поведения.

Материал и методы. С целью выявления взаимосвязи самооценки и переживаний одиночества в юношеском возрасте нами было проведено исследование на базе ВГУ имени П.М. Машерова, в котором приняли участие студенты второго курса днев-

ной формы получения образования. Для реализации цели исследования были использованы следующие методы и методики: эмпирические методы: методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, опросник для определения степени выраженности одиночества С.Г. Корчагиной; непараметрический метод: коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования самооценки по методике С.А. Будасси получены следующие результаты.

Было выявлено, что 30% обследуемых характеризуются высокой адекватной самооценкой. Эти результаты могут свидетельствовать о том, что данным испытуемым свойственны такие качества как, решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать. Также 30% испытуемых обладают средней адекватной самооценкой, что свидетельствует о том, что человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Также небольшое количество респондентов обладает высокой неадекватной самооценкой (20%). При высокой неадекватной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такие люди склонны к высокомерию, эгоцентричности, гордыне, стремлению к лидерству, обвинению других в своих неудачах. Были выявлены низкие значения у некоторых студентов, а именно низкая адекватная самооценка (5%) и низкая неадекватная самооценка (15%). Это может свидетельствовать об неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

По методике С.Г. Корчагиной «Определение степени выраженности одиночества» были получены следующие результаты.

Большинство испытуемых (65%) характеризуются неглубоким переживанием одиночества – это недостаток время от времени истинного человеческого общения, недостаток понимания со стороны друзей и близких.

Также было выявлено глубокое переживание – (30%) среди опрошенных студентов, означающего уход в себя, погруженность в это состояние. Очень глубокое переживание одиночества испытывают 5% респондентов. Это говорит о том, что они практически всегда чувствуют себя одинокими, одиночество преследует их независимо от времени суток, включенности в социальное взаимодействие. Из данной выборки людей, не испытывающих одиночества, не выявлено.

Проведенный корреляционный анализ Спирмена показал, что в пределах данной выборки связь между уровнем самооценки и глубиной переживания одиночества отсутствует.

Заключение. Теоретический анализ по феномену одиночества юношей и данное эмпирическое исследование еще раз подчеркивает значимость изучаемой проблемы. В дальнейшем предполагается проведение коррекционной программы по повышению самооценки и снижению переживаний одиночества у студентов. Полученные результаты могут применяться в работе педагогами-психологами образовательных учреждений в консультативной практике по запросам, связанным с одиночеством, низкой самооценкой, трудностями в межличностном взаимодействии юношей со сверстниками и взрослыми.

Список использованной литературы:

1. Азимова, Р.Н. Социально-психологическая природа самооценки и её нравственный аспект / Р.Н. Азимова. – СССР: Известия АПАз ССР, 1969. – 18 с.

2. Зинченко, В.П. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика, 1997. – 285 с.

3. Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

4. Рогова, Е.Е. Одиночество в условиях современного общества: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 09.00.11 / Е.Е. Рогова; Краснодарский ун-в. МВД России. – Краснодар, 2012. – 49 с.

Преснякова А.В. (Научный руководитель – Каратерзи В.А.,
старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. В 70-е годы XX столетия исследователи обратили внимание на часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). На определенном этапе своей деятельности они неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них часто развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Было обнаружено, что эти изменения вызывались длительным воздействием профессионального стресса.

В настоящее время наиболее распространенной и актуальной проблемой является эмоциональное выгорание среди людей социальных профессий, таких как, педагоги, врачи, консультанты, менеджеры, психологи и т.д. Педагоги часто сталкиваются с эмоциональными перегрузками, высоким динамизмом, трудностями дисциплины, социальными оценками. Им постоянно необходимо осуществлять длительные и интенсивные контакты, взаимодействовать с различными социальными группами и т.д. Поэтому синдром эмоционального выгорания среди педагогов встречается сейчас довольно часто. По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

Вышесказанное наиболее точно соответствует профессии педагога, поскольку труд современного учителя сопряжен с большими психоэмоциональными затратами: высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное вкладывание в общении с учениками. Исследователи А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов утверждают, что стресс – это перманентное состояние педагога. Не менее важной является проблема изучения копинг-стратегий в рамках профессионального становления личности, потому как отсутствие высоких адаптационных навыков, стремления к решению проблем могут привести к деформации личности, что в конечном счете может сделать исполнение профессиональных обязанностей невозможным.

Термин «coping» впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения, а с другой – приобретенной, дифференцированной