

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО»**

*(кафедри теорії та методики практичної психології,  
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології)*

**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

*(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)*

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ**

*(кафедра психології)*

**КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

*(кафедра практичної психології)*

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць  
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції**

19 травня 2023 року

Одеса – 2023

- стосунки. *East European Scientific Journal Jerozolimskie* 85/21, 02-001 Warsaw, Poland. P. 57-63.
2. Беляєва О. Булінг у шкільному середовищі. Теорія та практика. *Психолог.* 2017. 17/18. С. 1-49.
  3. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2013. Вип. 114. С. 46–50.
  4. Кривцова С., Шапкіна А., Белевич А. Булінг в школах світу: Австрія, Німеччина. *Освітня політика.* 2016, № 3 (73). С. 97 – 119.
  5. Кривцова, С.В. Булінг в школі VS згуртованість небайдужих. К.: Інститут розвитку освіти. 2011. 53 с.
  6. Arora, C.M. (1987). Defining Bullying for a Secondary School. *Educational and Child Psychology*, 3-4, 110-120
  7. Galloway, D. (1994). Bullying: The Importance of a Whole School Approach. *Therapeutic Care and Education*, 3, 315-329
  8. Green R. Collingwood A., Ross A.. Characteristics of bullying victims in schools. *National Centre for Social Research*, 2010. 115 p.
  9. Harris, R. (1999). Childhood: Fearing for your Life. *Los Angeles Times*, May 13.
  10. Huesman, L.R., Guerra, N.G., Miller, L.S., & Zelli, A. (1992). The Role of Social Norms in the Development of Aggressive Behaviour. In A. Fraczek & H. Zumkley (Eds.), *Socialization and Aggression*. New York: Springer-Verlag. P. 139-151.
  11. Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simmons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behavior among U.S. youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285, 2094-2100.
  12. Olweus, D. (1978). *Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys*. Washington, DC: Wiley. 98 p.

## ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

Мельничук І. В., Никифорова Ю.С, Павлова І.Г

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(м. Одеса, Україна)*

**Актуальність дослідження.** Проблема самооцінки є однією з найважливіших у психології. Першим поняття «самооцінка» ввів В. Джеймс, який почав досліджувати дане поняття у 1892 році. Науковець зауважив, що самооцінка залежить від характеру відносин людини з соціумом.

Проблема самооцінки та її особливостей в процесі навчальної діяльності була розглянута в наукових працях українських і зарубіжних учених: Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, О.М. Леонтєв, О.Р. Лурія, К.Р. Роджерс, М. Розенберг, С.Л. Рубінштейн, С. Хартер, Р. Уайлі, І. І. Чеснокова та інші.

О. М. Леонтєв вважав, що самооцінка це одна з головних якостей, завдяки якій індивід стає особистістю. На його думку, самооцінка формує в індивіда потребу відповідати рівню домагань соціуму і відповідати рівню власних особистісних оцінок. І. І. Чеснокова вважала, що самооцінка, бере участь в нормалізації поведінки та допомогою неї відбивається рівень пізнання людиною себе і ставлення до себе.

Треба відзначити що самооцінка є складним психологічним феноменом, оскільки має комплексний характер та поширюється на багато проявів

особистості, серед яких зовнішність, професійний успіх, особисте життя, успішність у спілкуванні. Важливо зазначити, що самооцінка це динамічна структура, яка може змінюватися протягом всього життя в залежності від різних факторів.

Сенситивним періодом для становлення самооцінки як особливого компонента самосвідомості є молодший шкільний вік, тому представляється доцільним формування об'єктивної самооцінки саме у цьому віці [3].

В психологічній літературі виділяється три основні рівні самооцінки:

1. Занижена самооцінка. Їй притаманні невпевненість у власних силах, нерішучість, надмірна обережність, залежність від думку оточуючих та вимогливістю до себе, прагненням самоствердження.

2. Адекватна самооцінка. Люди з такою самооцінкою вміють адекватно оцінювати власні можливості, не заперечують свої недоліки, вміють розвивати свої сильні сторони, а також вони здатні до адекватної самокритики.

3. Завищена самооцінка характеризується ідеальним уявленням про себе та свої можливості, відсутністю емпатії надмірною агресивністю.

За людською природою, кожен з нас потребує спілкування з іншими індивідами. Відповідно наша самооцінка виконує важливу роль в комунікативних процесах. Від того як ми сприймаємо і уявляємо себе залежить якість спілкування, його позитивний результат [5].

Самооцінка відображає ступінь розвитку у індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його Я. Крім того, самооцінка виявляється в усвідомлених судженнях індивіда, в яких він прагне визначити свою непересічну значущість [4].

Слід зазначити що самооцінка у контексті професійного розвитку та навчальної діяльності розглядається як метод, що підвищує контроль у сфері навчально-пізнавальної діяльності і це передбачає те, що людина буде критично оцінювати свої можливості, здібності, досягнення та успіхи.

Процес формування самооцінки професійної придатності є суперечливим. Студентський вік характеризується тим, що в цей період досягаються багато оптимумів розвитку інтелектуальних і фізичних сил, а відношення, яке змінюється до самого себе, офарблює всі дії. Фізичні дані, які мають таке велике значення в підлітковому віці, не втрачають своєї актуальності, але відходять на другий план, і на перше місце стають розумові здібності, знання, уміння й навички. Необхідно, щоб освіта у виші була спрямована на розвиток особистої рефлексії й готувала студентів до рішення проблем самовизначення [4].

Самооцінка найчастіше визначає успішність студента у навчальній діяльності, є важливою для професійного вибору та власного ставлення до реальності. Важливо зауважити, що адекватна самооцінка допомагає студенту бути успішним у навчанні, виважено зробити професійний вибір та розважливо, реально ставитися до оточуючого соціумі. Слід також підкреслити, що неадекватна самооцінка викликає викривлене, неналежне ставлення особистості до себе, що часто впливає і на ставлення до інших, а це в майбутньому може спричинити ряд проблем [1].

Отже, мета статті полягала у викладі результатів теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних самооцінки.

**Організація та методи дослідження.** Для діагностики самооцінки студентів була вибрана методика для діагностики самооцінки, яка була розроблена Г.М Казанцевою. У дослідженні приймали участь 30 осіб віком від 18 до 21 року.

У цій статті ми не розглядаємо результати кількісного аналізу, котрий був проведений попередньо. Саме тому презентуємо особливості проявів. Проведене дослідження по вивченню самооцінки у студентів дозволило нам встановити наступне: 47% студентів мають адекватну самооцінку, 43% студентів мають занижену самооцінку, 10% мають завищену самооцінку.

Загалом результат свідчить про те що у більшості учасників адекватна самооцінка, проте відсоток студентів з заниженою самооцінкою також великий, і це пояснюється тим що студентів інколи не вдається співвіднести відомі йому властивості професії зі своїми особистими якостями або йому важко обрати професію, яка відповідає б його потребам через відсутність знань та досвіду. Із віком самооцінка поступово збагачується, але ці зміни не відбуваються послідовно, поступово та швидко.

Від того як оточуючі оцінюють дії інших залежить прояв оцінюючого ставлення людей до себе, що потім і формує самооцінку. Важливо зазначити, що люди по своїй природі здатні до порівняння себе з іншими, оскільки порівнюючи себе з іншими та аналізуючи їх реакції у людини формується певний еталон поведінки та власна самооцінка на основі оцінок оточуючих.

Як зазначалося вище самооцінка впливає на різні аспекти життя, включаючи і професійний розвиток. Важливу роль при розгляданні самооцінки в контексті професії має мотивація, оскільки мотивація впливає на розвиток особистості.

Важливо зауважити що рівень самооцінки дуже впливає на емоційний стан людини. Адекватна самооцінка безумовна є найбільш гармонійною для особистості, тому важливо адекватно оцінювати свої можливості, розвивати свої здібності та когнітивні процеси, а також здатність спілкуватися, що впливає як на особистість так і на професійний розвиток.

Результати нашого дослідження показали що у відсоток студентів з заниженою досить великий тому важливо намагатися підвищувати рівень самооцінки студентів для поліпшення працездатності та професійного розвитку. У корекційній роботі для відтворення адекватної самооцінки у особистості, слід використовувати різні методи і підходи, які направлені на актуалізацію психологічних резервів через самопізнання, саморегуляцію та самоорганізацію особистістю своєї поведінки, яка буде сприяти творчому розвитку і професійному самовизначенню у складних реаліях [2]. Окрім індивідуального психологічного консультування варто звернути увагу на різноманітні тренінги. Побідні тренінги проводяться у груповій формі та ефективно вирішують питання особистісного розвитку, формувати комунікативні та когнітивні навички, дозволяють учасникам переглянути сформовані суспільством стереотипи, краще пізнати себе та зробити кроки розвитку професійних здібностей та самореалізації.

**Висновки.** Таким чином, якісний аналіз дозволив вивчити психологічні особливості самооцінки у студентів у контексті їх професійного розвитку та з'ясувати, що самооцінка впливає як на особистісний розвиток так і на професійний розвиток. Самооцінка формується внаслідок багатьох факторів та є динамічною структурою, що здатна змінюватися протягом життя. Процес формування самооцінки є складним процесом у студентському віці через брак відповідних знань та досвіду. Важливо працювати над власною самооцінкою, оскільки вона безпосередньо впливає на успіхи студентів шляхом психологічного консультування та групових тренінгів, які дозволяють поліпшувати комунікативні навички та адекватно оцінювати свої можливості та успіхи.

#### Література

1. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. Вчені записки Університету «КРОК» Київ. 2022. С. 153-160.
2. Злочевська Л.С. Самооцінка особистісних якостей - як чинник професійного становлення. *Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України*. 2006. С. 221-226.
3. Калюжна Є. М. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журнал*. Запоріжжя, 2015. № 2. Ч. 2. С. 17-22.
4. Кириченко О.М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. Одеса: Наука та освіта. 2016. С.113-116.
5. Поліщук І.С. Вплив самооцінки на здатність встановлювати нові соціальні контакти. Київ, 2021. 53 с.

## ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Ситнік С.В., Білоус Я.О.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(м. Одеса, Україна)*

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** Емоційне вигорання є актуальною проблемою сучасного суспільства, оскільки має серйозний вплив на якість життя людей та їх професійну діяльність. Зокрема, проблеми емоційного вигорання виникають у медичних працівників, психологів, викладачів, соціальних працівників та інших професій, що пов'язані з високим рівнем емоційного напруження та стресу.

Вивчення попередніх публікацій (Колтунович, 2022; Максимець, 2018; Сорока, 2021; Чеканська, 2020 та інших) показало, що емоційне вигорання пов'язане з різними особистісними характеристиками, такими як стресостійкість, самооцінка, перфекціонізм, тривожність, саморегуляція емоцій, емоційна лабільність, ставлення до життя та інші. Дослідження цих детермінант можуть допомогти в розумінні та попередженні цього явища, а також в підвищенні ефективності професійної діяльності людей.

Тому **метою** дослідження стало визначення взаємозв'язків прояву емоційного вигорання з особливостями особистості, які є ймовірними детермінантами розвитку цього стану.

**Завдання.** 1. Виявити стан емоційного вигорання педагогів. 2. Визначити взаємозв'язки між показниками емоційного вигорання та особливостями