

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

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

особистості, які ймовірно його детемінують. 3. Визначити особливості особистості педагогів з високим рівнем емоційного вигорання.

Ми припустили, що низький рівень емоційної стабільності, нерозвинена емоційна зрілість, замкнутість, напруженість, пригніченість, тривожність, слабе володіння стратегіями емоційної регуляції складають ризик розвитку емоційного вигорання.

Матеріали та методи дослідження. Для дослідження стану емоційного вигорання педагогів використовувалась методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.Бойка. Для вивчення особливостей особистості, які є ймовірними детермінантами розвитку цього стану застосовані «Методика багатфакторного дослідження особистості» Р.Кеттелла (форма С), «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна, «Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI, форма В)». Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для порівняння груп досліджуваних з високим та низьким рівнем емоційного вигорання обрано t-критерій Стьюдента. Розрахунки здійснювалися за допомогою статистичних пакетів IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel. Вибірку досліджуваних склали 43 вчителів шкіл м. Одеси у віці від 25 до 32 років.

Результати дослідження показали, що лише 21% педагогів можуть характеризуватися низьким рівнем емоційного вигорання. При цьому навіть у більшості з них (у 67%) вираженість резистенції відповідає фізі формування, а у 22% цих досліджуваних досить високими є показники виснаження. Решта досліджуваних продемонструвала або помітно виражений (58%), або високий рівень емоційного вигорання (21%). Серед останніх лише 11% осіб, напруження, резистенція та виснаження яких відповідають фазі формування, у решти синдром сформований у повній мірі.

Кореляційний аналіз мав виявити наявність значущих зв'язків показників, які характеризують особливості особистості педагогів, з проявами в них емоційного вигорання. Адже вивчення відмінностей між групами осіб, які відрізняються за вираженістю цього стану, має бути обґрунтованим наявністю статистичних зв'язків (табл. 1).

Таблиця 1.

Статистично достовірні взаємозв'язки показників, які характеризують особливості особистості педагогів, з проявами в них емоційного вигорання

Особливості особистості	Показники емоційного вигорання			
	Напружен ня	Резистенці я	Виснажен ня	Емоційне вигорання
Самооцінка	-367*			
Замкнутість – товариськість	-415**	-334*	-351*	-396**
Нормативність поведінки	-384*	-350*		-367*
Боязкість – сміливість		-314*		
Довірливість – підозрілість		377*		

Спокій – тривожність	382*			
Консерватизм – радикалізм	-310*			
Розслабленість – напруженість	373*			
Емоційна саморегуляція	-541**		-354*	-379*
Депресивність			344*	
Дратівливість			476**	
Емоційна лабільність		354*	383*	377*

Примітки: Нулі та коми опущені; *- кореляції статистично достовірні на рівні $p < 0,05$; ** - на рівні $p < 0,01$.

Дані, наведені у таблиці, показують, що із загальним показником емоційного вигорання пов'язані замкнутість, емоційна лабільність, низька нормативність поведінки, недостатня емоційна саморегуляція. Крім вищезазначених особливостей особистості, прояв фази напруження корелює з низькою самооцінкою, тривожністю, напруженістю, консерватизмом, прояв фази резистенції – з боязкістю та підозрілістю, а виснаження – ще й з депресивністю та дратівливістю.

Отже, як показав кореляційний аналіз, досить багато особливостей особистості певним чином пов'язані з емоційним вигоранням, що дало підставу приступити до якісного аналізу, який здійснювався шляхом порівняння груп досліджуваних з високим та низьким рівнями емоційного вигорання. Першу групу склали 9 педагогів, індивідуальні значення яких за загальним показником емоційного вигорання виявились найвищими, другу групу – 9 осіб з найнижчими результатами за цим показником.

Середні значення показників, отриманих за методикою Кеттелла у цих групах, підтверджують, що їхніх учасників можна вважати за таких, хто у певній мірі відрізняються за деякими властивостями особистості (рис. 1).

Як зображено на рисунку, за досліджувані з високим рівнем емоційного вигорання відрізняються помітно нижчими показниками самооцінки, товарищескості, емоційної стабільності, нормативності поведінки, та вищими значеннями показників підозрілості, тривожності та напруженості.

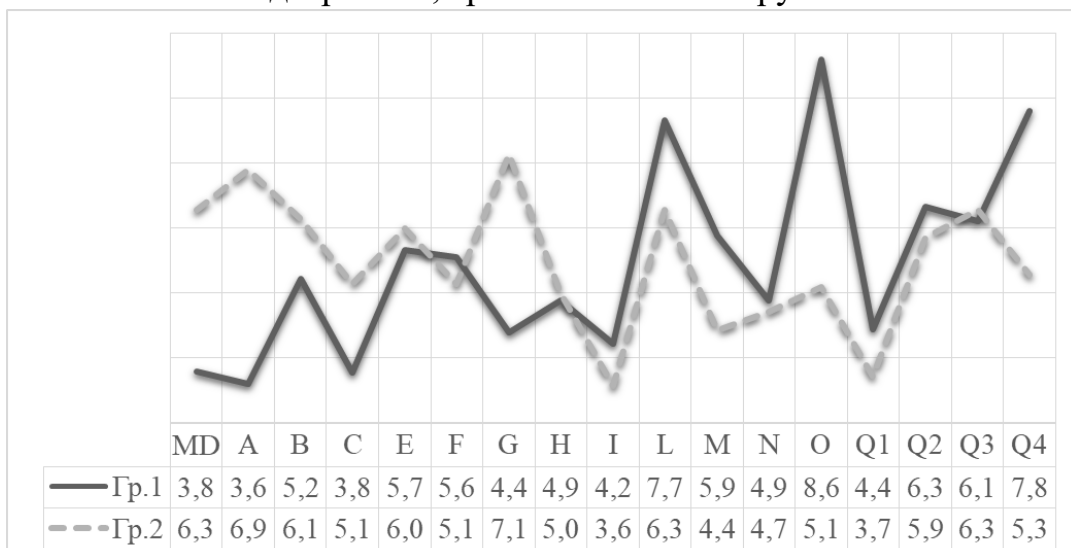


Рис. 1. Середні значення показників, які характеризують властивості особистості за тестом Кеттелла у групах педагогів з високим та низьким рівнями емоційного вигорання.

Примітки: Тут і далі Гр. 1 – досліджувані з високим рівнем емоційного вигорання, Гр. 2 – з низьким рівнем емоційного вигорання; MD – самооцінка, А – замкнутість – товариськість, С – емоційна нестабільність – емоційна стабільність, Е – покірність – доміантність, F – розсудливість – безпечність, G – нормативність поведінки, Н – боязкість – сміливість, I – жорсткість – чутливість, L – довірливість – підозрілість, М – практичність – мрійливість, N – невигадливість – проникливість, О – спокій – тривожність, Q1 – консерватизм – радикалізм, Q2 – конформізм – самодостатність, Q3 – імпульсивність – високий самоконтроль, Q4 – розслабленість – напруженість.

Щоб перевірити, наскільки вказані відмінності є статистично достовірними нами був зроблений відповідний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента, результати якого показали, що різниця між групами є статистично значущою лише за показниками самооцінки ($t=2,16$; $p<0,05$), товариськості ($t=2,97$; $p<0,01$), нормативності поведінки ($t=2,34$; $p<0,05$), тривожності ($t=3,09$; $p<0,01$) та напруженості ($t=2,68$; $p<0,05$).

Тобто, високий рівень емоційного вигорання частіше виникає, якщо людина має низьку самооцінку, є непослідовною, залежною від впливу почуттів, випадків та обставин, замкнутою, тривожною та фрустрованою.

Щодо показників емоційної зрілості, зазначимо, що лише за двома з них відмінності між групами були суттєвими (рис. 2).



Рис. 2. Середні значення показників емоційної зрілості у групах педагогів з високим та низьким рівнями емоційного вигорання.

Це показник емоційної саморегуляції, середнє значення якого було нижчим на 2,4 балу в групі досліджуваних з високим рівнем емоційного вигорання ($t=2,56$; $p<0,05$), та показник емпатії, середня вираженість якого, навпаки є вищою на 2,3 балу ($t=2,12$; $p<0,05$).

Отже, емоційне вигорання є явищем, яке посилюється, якщо особистість є емпатійною та високочутливою до переживань оточуючих, і, до того ж не вміє використовувати ефективні стратегії емоційної регуляції.

Стосовно показників, отриманих за тестом FPI, порівнювані групи помітно відрізняються за вираженістю п'яти показників (рис. 3).

Наведені на рисунку дані показують, що середні оцінки у групі досліджуваних з високим рівнем емоційного вигорання є вищими за показниками невротичності на 1,8 балу ($t=2,24$; $p<0,05$), депресивності – на 2,1 балу ($t=2,63$; $p<0,05$) та сором'язливості – на 2,1 балу ($t=2,38$; $p<0,05$) та емоційної лабільності – на 2,2 балу ($t=3,01$; $p<0,01$). Разом з тим, у цій групі оцінки є у середньому нижчими за показником врівноваженості на 2,8 балу ($t=3,26$; $p<0,01$).

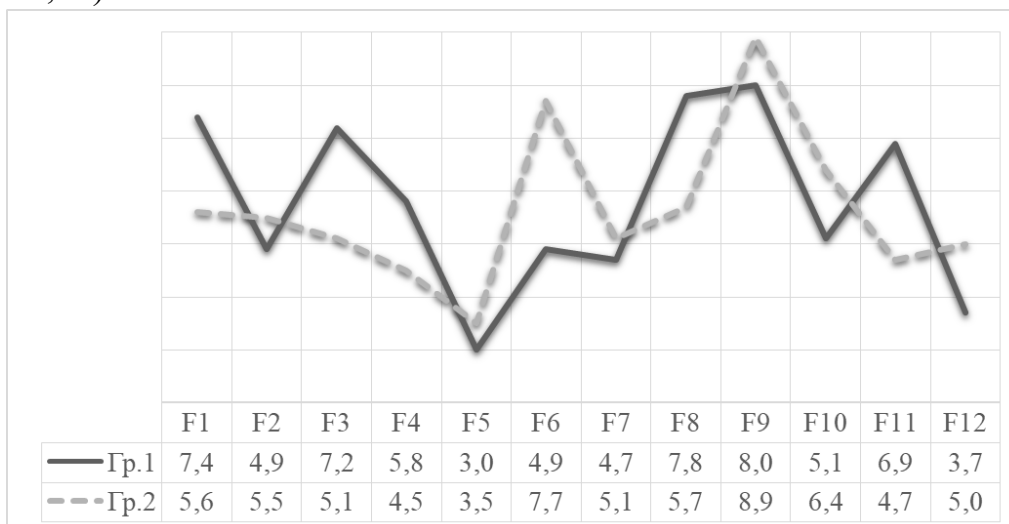


Рис. 3. Середні значення показників, які характеризують властивості особистості за тестом FPI у групах педагогів з високим та низьким рівнями емоційного вигорання.

Примітки: F1 – невротичність, F2 – спонтанна агресивність, F3 – депресивність, F4 – дратівливість, F5 – товариськість, F6 – врівноваженість, F7 – реактивна агресивність, F8 – сором'язливість, F9 – відвертість, F10 – екстраверсія-інтроверсія, F11 – емоційна лабільність, F12 – маскулінізм-фемінізм.

Такі дані свідчать про те, що педагогам, які схильні до емоційного вигорання високої інтенсивності прояву, більш притаманні непевність, песимізм, емоційна нестійкість збудливість, нездатність регулювати емоції, переважно астеничні, депресивні або пасивно-оборонні реакції на стрес, ніж їхнім колегам, які перебували у стані низького емоційного вигорання.

Висновки. По-перше, показано, що більшість педагогів на час дослідження перебувала у стані емоційного вигорання, який був помітно виражений (у 58% досліджуваних) або високий (у 21% осіб). Серед останніх лише 11% осіб, напруження, резистенція та виснаження яких відповідають фазі формування, у решти синдром сформований у повній мірі. Решта, 21% педагогів характеризувалися низьким рівнем емоційного вигорання, і, навіть, у більшості з них вираженість резистенції знаходилася на стадії формування, а дехто був помітно виснаженим.

По-друге, встановлено, що емоційне вигорання пов'язане з такими властивостями особистості, як замкнутість, емоційна лабільність, низька нормативність поведінки, недостатня емоційна саморегуляція. Крім того, напруження корелює з низькою самооцінкою, тривожністю, фрустрованістю,

консерватизмом, прояв резистенції – з боязкістю та підозрілістю, виснаження – з депресивністю та дратівливістю.

По-третє, визначено, що педагогів з високим рівнем емоційного вигорання відрізняють низька самооцінка, непевність, песимізм, емоційна нестійкість, емпатійність, непослідовність поведінки, замкнутість, тривожність, фрустрованість, схильність до реакцій на стрес астеничного, депресивного або пасивно-оборонного типів, невміння використовувати ефективні стратегії емоційної регуляції.

Література

1. Колтунович Т., Чуйко Г. Самоставлення та перфекціонізм як кореляти вигорання вихователів дитячих дошкільних установ. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8. № 4. С. 7–27. DOI:10.31108/1.2022.8.4.1.

2. Максимець С.М. Психологічні детермінанти емоційного вигорання працівників контактного центра. *Вісник КІБІТ*. №3, Вип. 37. Київ: Вид-во КІБІТ, 2018. С. 97-101. URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/28899> (дата звернення: 30.03.2023)

3. Сорока А.; Гмирь О. Взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2021. № 71. С. 24-33. DOI: 10.26565/2225-7756-2021-71-03.

4. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів і засоби його профілактики. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези I Міжнар. науково-практичної онлайн-конференції, 15–17 жовтня 2020 р. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2020. С. 212-213. URI: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7374/1/Психологічні%20умови%20благополуччя%20персоналу%20організації.pdf> (дата звернення: 29.03.2023).*

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ПРОЯВІ ШАРМУ ЖІНКИ

Ракіта Н.Ю., Чебикін О.Я.

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

Актуальність цієї проблеми пов'язано з тим що темперамент є однією з визначальних в ознаках шарму (Л.Я.Гозман, А.П. Ребер, А Інгліш та ін.). Пізнання ролі шарму в діяльності жінки поглиблює умови і можливості розвитку даного феномену. Важливим є встановлення ролі в цьому процесі особливостей темпераменту та використання їх при формуванні та корекції шарму.

Саме це обумовило мету нашого дослідження: Визначити особливості темпераменту в прояві шарму жінки.

Для вирішення поставленої мети вирішувалися наступні завдання: Перше – уточнити психологічний зміст шарму жінки; друге – визначити методи дослідження особливостей темпераменту в шармі жінки; третє - дослідити взаємозв'язки особливостей темпераменту з різними проявами шарму.

Вирішуючи перше завдання і спираючись на різні дослідження фахівців О.Я.Чебикін, А.М.Кленчу, З.О.Кирєєва, Л.Я. Гозман, В.Ф. Моргуна, О.О.Бодальов, С.Васильов та інших вчених, було з'ясовано що шарм жінки може описуватися в різних значеннях мов. Так в українській мові «чарівність», «принада», «привабливість», у французькій та англійській-«charm», в іспанській