

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2023. Вип. 1(82). С. 84–90.

6. Панок В. Г. Професійна підготовка практичних психологів: сучасні виклики та перспективи. *Психологічний журнал*. 2022. № 3(15). С. 10–18.

7. Пов'якель Н. І. Професійне становлення майбутнього психолога в умовах сучасної освіти : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 215 с.

8. Руденок А. І., Гуляк І. М. Психологічна готовність майбутніх практичних психологів до роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. 6, вип. 22. С. 138–147.

9. Ткалич М. Г. Інклюзивна освіта: психологічний супровід дитини та сім'ї : навчальний посібник. Дніпро : Акцент ПП, 2021. 180 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-28>

ВПЛИВ САМООЦІНКИ ТА ОПТИМІЗМУ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ І САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ

Панченко Т. А.

*магістрантка кафедри практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій*

Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна

ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія»

м. Харків, Україна

Науковий керівник: Кучеренко Н. С.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна

ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія»

м. Харків, Україна

Період війни і післявоєнних змін поставив українських жінок у ситуацію, коли доводиться одночасно вирішувати сімейні, професійні та побутові питання. У цих обставинах особливо помітно, що внутрішня налаштованість жінки по-різному позначається на її готовності планувати розвиток: одні продовжують будувати професійні кроки, інші зосереджуються лише на родині. Це дало

підстави розглянути самооцінку та оптимізм як ті психологічні чинники, які або підтримують самостійний вибір, або роблять його залежним від оточення [1; 2].

Самовизначення в даній роботі розуміється як поступове визначення жінкою власних життєвих і професійних пріоритетів, способу поєднання сімейної та трудової сфери, а також меж прийнятої відповідальності. Самореалізація – як перехід від наміру до дії, тобто включення у діяльність, що відповідає її здібностям та ціннісним орієнтаціям [3, с. 41]. Попередні українські дослідження показують, що невпевненість у собі та орієнтація на негативні прогнози часто зумовлюють більш залежний характер вибору, тоді як стале уявлення про себе і помірковано позитивне ставлення до майбутнього підсилюють суб'єкту позицію жінки [4].

Опитування проводилося онлайн і охопило 53 жінки віком 25–45 років, які поєднують працю і сімейні обов'язки. Застосовано опитувальники на самооцінку та оптимізм, а також запитання щодо того, хто впливає на рішення про роботу, навчання чи зміну виду діяльності.

Дослідження проводилось в рамках кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок професійної реалізації жінки з типами міжособистісних стосунків (співзалежність/контрзалежність)», за результатами якого 32 учасниці, що становить 60%, продемонстрували врівноважене ставлення до себе. Вони оцінювали власні можливості як достатні для виконання теперішніх ролей і визнавали, що окремі професійні якості можна посилити. 12 жінок, тобто 22%, мали знижені показники самооцінки. Для їхніх відповідей було характерно часте посилення на думку близьких, сумніви у професійній спроможності, чутливість до критики. 9 жінок (18%) показали вищий рівень упевненості, зазначивши, що за потреби здатні приймати рішення самостійно.

Показники оптимізму також розподілилися на три групи. У 29 жінок (54%) виявлено середній рівень оптимістичності, який можна охарактеризувати як реалістичне бачення майбутнього без яскраво вираженої тривожності. 15 учасниць (28%) продемонстрували високий оптимізм і схильність очікувати позитивних змін. 9 жінок (18%) вказали на переважання занепокоєності та фокус на зовнішніх обмеженнях.

Співвіднесення цих даних із відповідями щодо професійних і навчальних планів дало змогу побачити відмінності у способі прийняття рішень. Жінки з адекватною самооцінкою частіше писали, що самі обирають час і форму підвищення кваліфікації, самостійно ухвалюють рішення про пошук іншої роботи, поєднання кількох видів діяльності чи перехід до дистанційного формату. У цих відповідях

простежувалася опора на власні професійні цілі, що дозволяє віднести їх до суб'єктного способу самовизначення [4, с. 119].

Водночас у групі з 12 жінок із заниженою самооцінкою частіше траплялися пояснення, що рішення було прийнято з огляду на інтереси дітей, позицію чоловіка або встановлені в родині правила. Тобто вибір здійснювався, але ініціатива походила не від самої жінки. Такий тип відповідей узгоджується з висновками про те, що недостатньо сформована самооцінка звужує перелік ролей, які жінка вважає для себе можливими, і підвищує залежність від значущих інших [1, с. 133].

Рівень оптимізму додатково впливав на характер самовизначення. Серед 15 жінок з високими показниками оптимізму 70% повідомили про наявність сформованих професійних планів і готовність реалізувати їх найближчим часом, попри загальну нестабільність. Вони частіше трактували труднощі як тимчасові і такі, що можуть бути подолані. Натомість у групі з низьким оптимізмом (9 осіб) навіть за наявності відповідної освіти або інтересу до професійного розвитку зазначалося, що реалізацію планів краще перенести до моменту, коли ситуація стане прогнозованішою [5; 6, с. 74].

Невелика частина вибірки – приблизно 15% – поєднувала занижену самооцінку і низький оптимізм. Саме ці респондентки найчастіше описували ситуацію, коли перевага віддається сімейним потребам, а власні цілі формулюються нечітко або відкладаються. Подібні характеристики відповідають описаним у вітчизняній психології проявам співзалежних моделей взаємодії, за яких брак внутрішньої опори ускладнює повноцінну самореалізацію жінки поза межами родини [1, с. 133; 7].

Отримані дані підтверджують, що самооцінка та оптимізм можуть розглядатися як важливі внутрішні умови розширення простору самовизначення жінки. У практиці психологічного консультування це дає підстави рекомендувати роботу зі стабілізацією образу Я, зменшенням залежності від зовнішньої оцінки, формуванням помірковано позитивного ставлення до професійного майбутнього, а також чіткіше розмежування власних і сімейних цілей [2; 7].

Література

1. Фальова О. Є. Психологія самореалізації жінки в умовах порушеного сімейного функціонування: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.01 / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2019.
2. Помиткіна Л. В. Психологія жіночої самореалізації : навч. посіб. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2017. 212 с.

3. Титаренко Т. М. Особистісне самовизначення в умовах суспільних змін. Київ : Либідь, 2015. 240 с.
4. Галушко Л. Я. Гендерні чинники професійного становлення жінки. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 115–122.
5. Селігман М. *Як навчитися оптимізму: Змініть погляд на світ і своє життя* : пер. з англ. Київ : Альпіна Паблішер, 2013. 338 с.
6. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
7. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Визволення від співзалежності: перехід до зрілих стосунків / пер. з англ. Львів : Свічадо, 2018. 264 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-29>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Семеренко Є. П.

*магістранка кафедри практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій*

Науковий керівник: Кучеренко Н. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри «Практичної психології
та інноваційних оздоровчих технологій»*

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
навчально-науковий інститут*

*«Українська інженерно-педагогічна академія»
м. Харків Україна*

В українському освітньому контексті емоційне вигорання студентів гуманітарних спеціальностей посилюється поєднанням високих емоційних вимог взаємодій «людина-людина» та хронічних стресорів воєнного часу (повітряні тривоги, блекаут, зміни форматів навчання), що підриває відновні ресурси й відчуття безпеки [2, с. 78; 4, с. 135]. Особливості гуманітарних спеціальностей є необхідністю постійної емпатійної залученості, рефлексії та інтелектуально-емоційної праці, що робить студентів цих напрямків особливо вразливими до вигорання. Вигорання розглядають як багатовимірний синдром із компонентами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [7, с. 104; 9]. Моделі «Вимоги Ресурси» (JD-R)