

і протилежних вигоранню феноменів; 2) відсутності єдиної концептуальної моделі опису феномена та вимірювального інструментарію; 3) описового характеру більшості публікацій. Відтак, не зважаючи на значущі здобутки, цей період породив низку проблем, які потребували нагального і нового – експериментального – підходу у їх вирішенні;

– третій період – аналітико-експериментальний (середина 1980-х рр.– 1992 р.) – пов’язаний з розглядом вигорання як комплексу взаємопов’язаних симптомів, появою психодіагностичного інструментарію, розробкою концептуальних моделей вигорання, зародженням трьох підходів до розвитку вигорання та виявлення його детермінант (результативного, процесуального, синтетичного);

– сучасний – четвертий період дослідження синдрому вигорання (з 1992 р.) – засвідчує вивчення вигорання на різних рівнях у різних країнах, у тому числі й в Україні; звернення до проблеми широкого кола дослідників, міжнародних організацій, внесення вигорання до Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров’я (десятий перегляд), дослідження синдрому серед представників різних професійних груп та у різних сферах життєдіяльності. (Колтунович Т.А., 2014)

Отже, слід зазначити, що поняття «емоційного вигорання» досліджується науковцями вже понад 50 років. Існують різні тлумачення цього поняття та наукові концепції, що свідчить про науковий інтерес до даної тематики, її актуальність та необхідність всебічного дослідження явища. Однак, слід зазначити, що відповідно до всіх дефініцій та в межах всіх концептуальних підходів, емоційне вигорання розглядається як чинник порушення гармонійного функціонування індивіда, погіршення його соматичного і психологічного здоров’я. Перспективою нашої подальшої роботи вважаємо дослідження особливостей емоційного вигорання у жінок соціономічних професій та пошук шляхів профілактики даного явища.

## **Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**О. В. Гоцуляк,**

*магістрант спеціальності «Психологія»*

**О. М. Шпортун,**

*доктор психологічних наук, доцент,  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса*

Проблема професійної ідентичності студентів в наш час є дуже актуальною. На етапі випуску фахівців, підготовка студентів як майбутніх спеціалістів знаходиться на різному рівні. При оцінці всього багажу

професійних знань, умінь і навичок у процесі навчання кожен із студентів має різний рівень професійної ідентичності та мотивації до подальшої роботи по спеціальності. Професіоналізм, як частина професійного здоров'я студентів, цілком залежний від професійної ідентичності, на яку, в свою чергу, впливають різні фактори, що не були цілком розкриті в ході попередніх досліджень. Феномен професійної ідентичності також вивчали О. Столярчук, А. Ткаченко, К. Шамлян, Л. Шнайдер, У. Родигіна.

Сучасна ситуація в студентському житті потребує пошуку і дослідження чинників, які впливають на формування у студентів бажання навчатись за обраною спеціальністю та аналізу можливих варіантів подолання проблем на шляху професійного становлення, що актуалізує значущість дослідження професійної ідентичності (Шахрай Т. О., 2012). Задля виявлення чинників впливу на професійну ідентичність, нами був проведений аналіз теоретичних джерел з даного питання.

Професійна ідентичність (усвідомлення своєї тотожності з професійним Я-образом) ґрунтується на формуванні образу професії, осмисленні професійного Я-образу, формуванні позитивної Я-концепції, аналізу Я-образу: ідеального, нормативного, реального (Гарбузова Г. В., 2007).

На думку О. Я. Емельянової, головна ціль досягнення відчуття професійної ідентичності полягає в переході від зовнішніх джерел підкріплення і зворотного зв'язку у професійній діяльності до внутрішніх джерел, тобто до самопідкріплення. На початковій стадії формування професійної ідентичності підтримку особистості надають родичі та зацікавлені колеги. Можливо, у майбутньому індивід зробить відчуття ідентичності частиною своєї свідомості). На думку автора, на формування професійної ідентичності впливають такі чинники:

- 1) зростання мотивації до самопізнання;
- 2) усвідомлення власних потреб, можливостей, професійних інтересів і цінностей;
- 3) створення позитивних образів і перспектив професійного і особистісного майбутнього;
- 4) постановка цілей для підтримки і розвитку образу Я;
- 5) надання індивіду максимального зворотного зв'язку в його особистісних проявах, професійній поведінці (Емельянова О. Я., 2005).

Виходячи з цього можна сказати, що значний вплив на формування професійної ідентичності впливають індивідуально-особистісні прояви психіки. На нашу думку таким чинником виступає «Я-концепція» — цілісний, хоча й не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного Я, що виступає як установка щодо самого себе. Особливу увагу слід надавати формуванню позитивної «Я – концепції» студента як центрального утворення його особистості (Іщук О. В., 2013).

Нами були проведені експериментальні дослідження в жовтні 2020 р. на базі Навчальної лабораторії кафедри психології філологічного факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса. Мета

дослідження: проаналізувати стан сформованості професійної ідентичності майбутніх психологів у сучасних умовах навчання, а також визначити зв'язок професійної ідентичності з «Я-концепцією».

Для аналізу особливостей професійної ідентичності студентів були використані: «Методика вивчення статусів професійної ідентичності» Дж.Марсія. За даними дослідження професійної ідентичності (Табл. 1) на 2 і 4 курсі студенти показали до 13% несформованої професійної ідентичності. До 7% студентів з кожного курсу (1 особа) нав'язана професійна ідентичність – це відбувається в тому випадку, коли вибір професії залежав від батьків, чи інших авторитетних знайомих студента. У статусі мораторію (загострення кризи професійної ідентичності) знаходиться велика частина студентів: 33% з 2 і 4 курсів, і 59%, - найвищий показник на третьому курсі. Студенти зі сформованою професійною ідентичністю, в залежності від курсу мали різний відсоток. На другому курсі ця кількість становила 53%, на третьому 26% (найменша кількість) і 46% на четвертому курсі.

Таблиця 1

Статуси професійної ідентичності студентів 2-4 курсів (%)

	Курс 2	Курс 3	Курс 4
Неформована	13	7	12
Нав'язана	6	6	7
Мораторій	33	59	33
Сформована	53	26	46

Для діагностики особливості Я-концепції був використаний тест «Хто Я?» М. Кун, Т. Макпартленд (модифікація Т. В. Румянцевої). Для нашого порівняльного дослідження були обрані лише 3 характеристики, які в повній мірі розкривають ті аспекти Я-концепції, що гіпотетично необхідні студенту для професійного становлення: «Я» психологічне, «Я» соціальне, «Я» професійне. Результати студентів кожного курсу були поділені по змістовним характеристикам «Я» (табл. 2).

Таблиця 2

«Середні значення змістовних характеристик «Я» (%)

Змістовні характеристики «Я»	2 курс	3 курс	4 курс
«Я» психологічне	32%	36%	44%
«Я» соціальне	29%	25%	21%
«Я» професійне	8%	9%	14%

Згідно з результатами тестування, рівень характеристики «Я» психологічне росте з кожним курсом. Це означає, що процес навчання позитивно впливає на оцінку свого «Я» з психологічної точки зору. Дане явище може бути пов'язане з ростом рівня психологічних знань.

Цілком протилежна картина спостерігається при аналізі середніх значень характеристики «Я» соціальне – прослідковується негативна

залежність: чим вищий курс – тим нижчий показник. Явище спаду може бути причиною того, що з кожним курсом студенти отримують соціальну незалежність і в них немає необхідності затверджувати своє «Я» в соціумі.

Найнижчий відсоток у показника характеристики «Я» професійне з невеликим темпом росту від 2-го по 4 курс. За 2 роки навчання відсоток виріс лише на 6%. Не дивлячись на отримання професійних знань під час навчання, студенти – майбутні психологи мають певні труднощі в ототожненні себе з професіоналом, оскільки подальша праця потребує більш розважливого і серйозного підходу.

При підрахунку коефіцієнту кореляції (за Пірсоном), ми отримали певні позитивні результати: статуси професійної ідентичності кожного з студентів були проранжовані за рівнем сформованості, де несформована – 1, нав'язана – 2, мораторій – 3, сформована – 4. Далі ці показники були занесені в комп'ютерну програму «SPSS 17», після чого вони були порівняні з даними тесту «Хто я?», а саме з параметром «Я-психологічне». Отримані результати свідчать про наявність стійкої лінійної взаємозалежності ( $r=0.900$ ).

Отже, за результатами емпіричного дослідження професійної ідентичності майбутніх психологів відомо, що «Я-концепція» має значний вплив на формування професійної ідентичності. Зміцнення і формування позитивної «Я-концепції» – це завдання учасників освітнього процесу, оскільки позитивна «Я-концепція» сприяє розкриттю і реалізації внутрішніх можливостей студента в напрямку його успішної професійної підготовки.

## **ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

*І. М. Гресько,  
аспірант кафедри психології,  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса*

Для повноцінного функціонування в суспільстві сучасній людині потрібно швидко адаптуватися до нових умов життя. Однак, стрімкий темп життя, повсякденні мікростреси залишають мало місця для відновлення внутрішнього ресурсу особистості. За останній рік пандемія стала новим викликом для населення, адже звичні види діяльності зазнали суттєвих змін, зокрема навчання та робота перейшли в дистанційний формат. І дітям, і дорослим донині приходить пристосовуватися до нового режиму дня, до освоєння нових онлайн-платформ для зустрічей з колегами, виконання робочих обов'язків вдома. Таке змішання ролей, коли батьки вимушено замінюють дітям шкільних вчителів, та перетворення домівки на місце роботи, в першу чергу, позначається на самопочутті людини, її психологічному благополуччі та професійному здоров'ї.