

4. Межина О.Ю. Формирование межэтнической толерантности подростков в условиях учреждения дополнительного образования города Крайнего Севера: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Тюмень, 2008. 229 с.

5. Платонова Н.А. Воспитание межэтнической толерантности: автореф. канд. пед. наук: 13.00.08. Барнаул, 2007. 21 с.

6. Резникова И.Б. Формирование этнической толерантности у студентов вузов в условиях многонационального региона: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2007. 158 с.

7. Романюк К.О. Аналіз експериментальної роботи з виховання міжетнічної толерантності дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка: Педагогічні науки*. 2013. Вип.112. Т.1. С.276-281.

8. Сергієнко Н.П., Дудолад А.В. Особливості формування міжетнічної толерантності студентів у процесі учбової діяльності». *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С. 235-243.

9. Ткачова Н.О., Чирва Я.О Структурні компоненти міжетнічної толерантності. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2017. Вип. №57. С.1, 4-6.

УДК 159.923.3:316.36

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова
І. Г. Збродська,
аспірантка кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

САМООЦІНКА - ЯК ЧИННИК БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ

Анотація. У статті, засновуючись на теоретичному огляді наукових праць, представлено зв'язок між самооцінкою та вигоранням. За результатами теоретичного аналізу, зазначено, що висока самооцінка негативно корелює з вигоранням і навпаки, низька самооцінка корелює

позитивно. Також звернуто увагу, що даний зв'язок є маловивченим в сфері батьківського вигорання і потребує подальшого вивчення у світовому та, зокрема, в українському контексті.

Ключові слова: вигорання, батьківське вигорання, чинник, самооцінка.

Abstract. *The article, based on a theoretical review of scientific papers, presents the association between self-esteem and burnout. The results of the theoretical study showed that high self-esteem is negatively correlated with burnout and low self-esteem is positively correlated with burnout. It is also noted that this association is little studied in the field of parental burnout and further studies in in both global and Ukrainian contexts are needed.*

Keywords: *burnout, parental burnout, factor, self-esteem.*

Кожного дня батьки стикаються з різноманітними викликами. Вони мають піклуватися про розвиток та здоров'я дитини, турбуватися про її безпеку, будувати та підтримувати з нею емоційний зв'язок. В той же час батьки мають будувати стосунки один з одним, працювати, щоб забезпечити гідне життя та майбутнє для своїх дітей, відповідати вимогам та очікуванням суспільства. Все це може бути доволі стресовим для батьків. Щоб гідно реагувати на вимоги та виклики життя, досягати тих завдань, які батьки ставлять перед собою, їм потрібно розуміти себе, відчувати свої сили, вірити в себе, розуміти свої внутрішні ресурси, іншими словами – мати адекватну самооцінку.

Самооцінка є досить досліджуваним феноменом, вона стоїть на третьому місці, серед найбільш обговорюваних тем в психології [12]. Вона є складним, багатостороннім феноменом, що вивчається з кінця позаминулого століття. Ще у 1890 році це поняття ввів В. Джеймс, він розглядав самооцінку як співвідношення успіху та рівня домагань у важливих, для особистості, життєвих сферах [7]. За М. Розенбергом, самооцінка визначається через позитивне або негативне ставлення до себе. Висока самооцінка проявляється через відчуття, що людина є «достатньо хороша» [13]. Самооцінка у широкому сенсі - це складний, багатосторонній феномен, який складається з почуття особистої цінності, прийняття себе, самоповага, розуміння своїх можливостей, оцінювання здатності справлятися з труднощами, що повстають перед особистістю. Дослідники зазначають, що самооцінка є фундаментальною компонентою особистісного щастя, добробуту та здатності адаптуватися. Вона впливає на задоволеність життям, на міжособистісні стосунки, на особистісні досягнення особистості. Люди з високою самооцінкою менш сприйнятливі до психологічних проблем

(наприклад, тривоги та депресії) та фізичних захворювань [5]. Самооцінка пов'язана з професійним стресом, а також якістю, результатами та задоволенням від роботи. Дослідники визначили, що чим більший стрес від роботи, тим нижчу самооцінку має особистість і тим вищий ризик її вигорання [5]. Вивчаючи літературу, що досліджує зв'язок між самооцінкою і вигоранням, можна побачити, що вона може бути як чинником, так і наслідком вигорання.

Розглянемо феномен вигорання в професійній сфері, в якій він є найбільш дослідженим та звернемося до зв'язку професійного вигорання і самооцінки. Відомо, що вигорання є результатом складної взаємодії особистісних та організаційних факторів. Іноземні дослідники зазначають, що особистісні фактори, які пов'язують з вигоранням є екстернальний локус-контроль, низька самооцінка та дезадаптивні копінг-стилі [9]. Такої ж думки притримується українська дослідниця Мірончук Н. М. Вона зазначає, що такі особистісні фактори, як самооцінка, витривалість, локус-контроль, сором'язливість, схильність до перфекціонізму впливають на розвиток вигорання [1]. Самооцінка впливає на сприйняття стресових ситуацій. Низька самооцінка може негативно впливати на життя особистості як в професійній, так і в особистісній сфері. Також в дослідженнях було виявлено, що професійна самооцінка негативно корелює з вигоранням та люди, що мають високу самооцінку в професійній сфері – мають кращі професійні компетенції [14, с.33]. У своєму дослідженні В. Блум визначила, що самооцінка, яка ґрунтується на досягненнях, є частиною процесу вигорання. Було помічено, що жінки більше відчувають на собі робочий стрес, ніж чоловіки, а також - жінки більше відчувають свою цінність, коли мають результати своєї діяльності, що може сприяти вигоранню [3].

Отже, спираючись на вищезазначені дослідження, можна зробити висновок, що вигорання має негативну кореляцію з самооцінкою, тобто чим вища самооцінка, тим нижчий ризик вигорання. Щодо зв'язку самооцінки та батьківського вигорання – він є недостатньо вивченим.

Вивчення феномену батьківського вигорання стає все більш актуальним предметом досліджень науковців психологічної царини по всьому світу. Найактивніше даний феномен вивчається впродовж останніх десяти років, але все ще не є досить дослідженим. Порівнюючи феномен вигорання в професійній та батьківській сферах дослідники прийшли до висновку, що вигорання проявляється у сфері батьківства, є окремим

феноменом і має свою специфіку. Дослідники зазначають, що батьківське вигорання характеризується неймовірним виснаженням від батьківської ролі, емоційним дистанціюванням від дитини чи дітей та відчуттям особистої неефективності по відношенню до свого батьківства [11]. Серед чинників, які можуть впливати на розвиток батьківського вигорання вивчаються, зокрема і психологічні: тип особистості, локус-контроль, перфекціонізм, самооцінка, копінг-стратегії тощо. Щодо вивчення зв'язку між самооцінкою та батьківським вигоранням, на даний момент нам відомі декілька досліджень.

В одному з досліджень, в якому матерям дали змогу висловитися про те, що саме їх виснажує, було зроблено висновок, що переживання негативних почуттів по відношенню до дитини та втрата самоконтролю - негативно впливає на самооцінку та почуття своєї компетентності [6]. В іншому дослідженні було визначено, що самооцінка, заснована на особистих досягненнях, асоціюється з батьківським вигоранням у батьків, що мають дітей з хронічними хворобами. Самооцінка та батьківське вигорання мають негативний кореляційний зв'язок [8, с.1015]. Також дослідники зазначили, що низька самооцінка та потреба у контролі – є чинниками, що можуть провокувати батьківське вигорання у матерів [8, с.1011]. В свою чергу фінські дослідники, працюючи над валідацією опитувальника по батьківському вигоранню, також прийшли до висновку, що самооцінка та вигорання мають помірну та суттєву негативну кореляцію з усіма підшкалами батьківського вигорання та феноменом батьківського вигорання, загалом [2, с. 719].

Засновуючись на теоретичному аналізі, представленому вище, можемо вважати, що висока самооцінка негативно корелює з батьківським вигоранням. Розуміючи, що наслідками батьківського вигорання можуть бути відсторонення, занедбаня, насилля, агресія по відношенню до дитини [10] та зруйновані стосунки в сім'ї, вважаємо вкрай важливим вивчати зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на батьківське вигорання. На нашу думку, адекватне прийняття себе в розумінні своїх можливостей і обмежень, коли особистість стикається з вимогами та стресорами життя, може бути впливовим чинником попередження розвитку вигорання. Тому, важливо досліджувати внутрішні чинники, на які може вплинути сама особистість для попередження та подолання батьківського вигорання. Саме дослідженню особистісних чинників, що можуть провокувати батьківське

вигорання, та пошуку методів їх корекції присвячена наша дисертаційна робота.

Список використаної літератури:

1. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.*
2. Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A. Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 2020, 61. Pp. 714–722.
3. Blom V. Contingent Self-Esteem, Stressors and Burnout in Working Women and Men. *Work*, 2012, 43. Pp. 123-131.
4. Galanakis M., Palaiologou A., Patsi G., Velegraki M., Darviri C. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem Psychology, 2016, 7. Pp. 687-694., Режим доступу до ресурсу: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=66480#p694>
5. Galanakis, M., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, M., Darviri, C. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem Psychology, 2016, 7. Pp. 687-694., Режим доступу до ресурсу: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=66480#p694>
6. Hubert, S., Aujoulat, I. *Frontiers in Psychology*, Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up, 2018. Режим доступу до ресурсу: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01021/full>
7. James, W. *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1890).
8. Lindstrom, C., Aman, J., Norberg, A.L., Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycemic control in children with Type 1 diabetes mellitus, *Acta Paediatrica*, 2011, 100. Pp.1011-1017.
9. Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. Job burnout. *Annu Rev Psychol*. 2001, 52. Pp. 397-422.
10. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., Roskam, I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 2018, 80. Pp. 134–145.

11. Mikolajczak, M., Gross, J., Roskam I. Parental burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, Volume 7 Issue 6. Режим доступу до ресурсу: <https://www.researchgate.net/publication/332402868> Parental Burnout What Is It and Why Does It Matter

12. Rodewalt, F. & Tragakis, M. W. Self-esteem and self-regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 2003, 14(1). Pp. 66–70.

13. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press., 1965.

14. Winston LeCroy, G. & Rank M.R. Factors Associated with Burnout in the Social Services. *Journal of Social Service Research*, 1987, 10:1. Pp. 23-39.

УДК 159:923:613.885(477)

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Н. Л. Макаренко,
магістр психології

ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО ЛГБТ - СПІЛЬНОТ В УКРАЇНІ

Анотація. В статті зроблено спробу виявити вплив ціннісних орієнтацій особистості на ставлення до ЛГБТ – спільнот у українців. Зроблено аналіз результатів дослідження структури ціннісних орієнтацій особистості у опитуваних українців, та проаналізовано особливості ставлення та виявлено зв'язок між позитивним ставленням та переважанням духовних цінностей.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, ЛГБТ-спільноти, ставлення, толерантність, особистість.

Abstract. The article attempts to identify the influence of value orientations of individuals on the attitude of Ukrainians to LGBT communities. The results