

ISSN 2786-5134 (Print)  
ISSN 2786-5142 (Online)  
<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1>

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ  
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS  
OF INTERREGIONAL ACADEMY  
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 2 (55), 2022



Видавничий дім  
“Гельветика”  
2022

**Редакційна колегія**

**Грись А. М.**, доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту міжнародних відносин і соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

**Карпенко З. С.**, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогічної та вікової психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Крупельницька Л. Ф.**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Павлюк М. М.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Попович І. С.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

**Раєвська Я. М.**, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

**Хміляр О. Ф.**, доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: 053 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 5 від 29.06.2022)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ № 24778-14718Р, видане Міністерством юстиції України 21.04.2021 р.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)  
Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

**Наукові праці МАУП. Психологія.** 2022. Вип. 2 (55). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2022. 46 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

## ЗМІСТ

<b>Вікторія ПРЕДКО, Максим БОНДАР</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	5
<b>Олена ВЛАСЕНКО</b> ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА.....	14
<b>Олена ВОЙТЮК</b> ЗАЛУЧЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	20
<b>Лариса КОРВАТ, Лариса БОРИСЕНКО</b> ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	25
<b>Оксана ЛЯЩ</b> ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ.....	32
<b>Світлана ТАФІНЦЕВА</b> ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ: ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ.....	39

## CONTENTS

<b>Viktoriya PREDKO, Maksym BONDAR</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERRELATION OF HARDINESS AND BEHAVIOR COPING STRATEGIES OF THE PERSONALITY.....	5
<b>Olena VLASENKO</b> THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE ON THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE MANAGER.....	14
<b>Olena VOITIUK</b> INVOLVEMENT OF MILITARY CHAPLINES IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL: A THEORETICAL REVIEW OF FOREIGN RESEARCH.....	20
<b>Larysa KORVAT, Larysa BORYSENKO</b> THE CORRELATION OF DEFENSE MECHANISMS AND THE FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF THE INDIVIDUAL.....	25
<b>Oksana LIASHCH</b> THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF SPECIALIZED BOARDING SCHOOLS.....	32
<b>Svitlana TAFINTSEVA</b> EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE: ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS.....	39

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>**Вікторія ПРЕДКО**

доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

**Максим БОНДАР**

студент факультету психології, кафедра загальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

**Viktoria PREDKO**

PhD in Psychology, Assistant Professor at the Department of General Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, 60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

**Maksym BONDAR**

Student at the Faculty of Psychology, Department of General Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERRELATION OF HARDINESS AND BEHAVIOR COPING STRATEGIES OF THE PERSONALITY

*У статті розкрито психологічний зміст феномену життєстійкості, визначено її основну роль у формуванні та розвитку конструктивних поведінкових копінг-стратегій. Підкреслено її важливе значення в розвитку успішної адаптації особистості, здатності ефективно справлятися з життєвими негараздами, можливості оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності.*

*Метою статті є виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та прояву поведінкових копінг-стратегій поведінки підлітків.*

*Висновки. Під час дослідження було виявлено психологічні особливості прояву поведінкових копінг-стратегій. Зокрема, найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем, потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем. Це є свідченням того, що досліджувані здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Визначено значні відмінності у вираженості поведінкових копінг-стратегій серед чоловіків та жінок, а саме, серед чоловіків виявлено вищий рівень стратегії вирішення проблеми ніж у жінок; в той час як серед жінок визначено значно більший рівень стратегії пошуку соціальної підтримки. Було доведено наявність взаємозв'язку між вираженістю поведінкових копінг-стратегій та життєстійкістю особистості. Наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між стратегією «Вирішення проблем» та життєстійкістю, а також наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між життєстійкістю та стратегією «Уникнення проблем». У дослідженні також представлено різницю у вираженості поведінкових копінг-стратегій у досліджуваних з високим та низьким рівнем життєстійкості.*

*Ключові слова: життєстійкість, копінг стратегії, підліток, стрес, складна життєва ситуація.*

*The article reveals the psychological content of the phenomenon of hardiness and defines its main role in the formation and development of constructive behavioral coping strategies. Its importance is emphasized in the development of successful adaptation of the personality, the ability to effectively cope with life's problems, and the ability to function optimally even in a situation of uncertainty.*

*The purpose of the article is to identify the psychological characteristics of the relationship between hardiness and the manifestation of coping behavior strategies in adolescents.*

*Findings. The study revealed the psychological features of the manifestation of behavioral coping strategies. In particular, the problem-solving strategy gained the highest level, then the search for social support and the problem-avoidance strategy got the lowest level. This indicates that the subjects can constructively solve problematic issues, overcome difficulties, effectively use their internal potential, and are not afraid to seek help if necessary. Significant differences in the severity of coping strategies among men and women were determined, namely, a higher level of the problem-solving strategy was found among men than among women; while among women a significant level of strategy for seeking social support has been identified. The existence of a relationship between the severity of coping strategies and the hardiness of the individual was confirmed. The presence of a direct statistically significant relationship of medium strength between the problem-solving strategy and resilience, as well as the presence of an inverse statistically significant relationship of medium strength between hardiness and the problem avoidance strategy. The study also presents the difference in the severity of coping strategies in subjects with high and low hardiness.*

*Key words: hardiness, coping strategy, teenager, stress, difficult life situation.*

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік – один із найбільш стресових періодів життя людини, оскільки часто він пов'язаний зі стресом та кризовими ситуаціями, які торкаються всіх сфер життєдіяльності. Успішність адаптації особистості до стресу визначається рівнем розвитку у неї поведінкових копінг-стратегій, які регулюються за допомогою наявного особистісного досвіду та сформованих психічних реакцій. Важливим чинником подолання та пристосування особистості також є її внутрішній ресурсний потенціал, який сприяє подоланню різних стресорів та кризових ситуацій. Дослідники наголошують, що наявність внутрішніх ресурсів апіорі надають впевненості людині, сприяють зміцненню ідентичності, стабілізації самооцінки та самоповаги [7]. Було встановлено, що певні особистісні риси, значною мірою впливають на розвиток внутрішніх ресурсів і, відповідно, конструктивних поведінкових копінг-стратегій, які людина буде використовувати задля подолання стресової ситуації [12]. Такою особистісною рисою, яка є найпотужнішим внутрішнім ресурсом є життєстійкість особистості. Життєстійкість формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність та визначає поведінку особистості, особливо те, яким чином людина буде реагувати і як відновлюватися після стресу. Надає можливість бути гнучкою під час кризи, формує фрустраційну толерантність, здатність оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності. Відомо, що люди, які мають високий рівень життєстійкості продовжують рухатися вперед і зберігати надію, навіть коли стикаються з невдачами, уміють швидко регулювати власні емоції та схильні зберігати почуття оптимізму навіть у важкі часи. Саме тому, важливою потребою сьогодення постає вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій підлітків, задля ефективного виявлення механізмів, які стали б у нагоді під час виховання та навчання підлітків конструктивним способом поведінки у важких життєвих ситуаціях, сприяли б формуванню впевненості у власних силах, розвитку почуття компетентності, виробленню осмисленої стратегії вирішення проблем і труднощів та дозволяли б повною мірою розвинути внутрішній потенціал кожної особистості. Узагальнений алгоритм такої діяльності полягає у формуванні способів зниження негативних емоцій; розвиток здатності до обмірковування альтернативних дій при впливі різних стресорів та здійснення ефективної оцінки їх наслідків (рефлексія).

**Аналіз останніх досліджень.** Більшість класифікацій поведінкових копінг-стратегій ґрунтується на двох способах подолання, виділених С. Фолкманом і Р. Лазарусом: емоційно-орієнтованому та проблемно-орієнтованому подоланні. Дослідники виділяють три базових стилі вирішення труднощів:

1) Проблемно-орієнтований стиль (особистість аналізує те, що трапилося, звертається за допомогою до інших, шукає додаткову інформацію);

2) Емоційно-орієнтований стиль (занурення у переживання, самозвинувачення, залучення інших людей до власних переживань);

3) Уникнення (ігнорування проблеми, спроби не думати про неї, інфантильна реакція та поведінка) [9].

Поведінкові копінг-стратегії – це ті механізми, які людина використовує задля подолання складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив [2]. Вчені виділяють три базові копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем». Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формує альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденні труднощі. Стратегія вирішення проблем – когнітивно-поведінковий процес, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості. Вона забезпечує найбільш ефективні та оптимальні рішення існуючих перешкод. Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» – механізм, який дозволяє визначити найбільш сприятливі джерела соціальної підтримки у стресовій ситуації задля її подолання. Ця стратегія виражає прагнення міжособистісної взаємодії, бажання особистості отримати від оточуючих підтримку. Соціальна підтримка запобігає оцінюванню суб'єктом події як стресової й може призводити до придушення дезадаптивних реакцій. Формує відчуття прийняття, забезпечує психологічне благополуччя [6]. Копінг-стратегія «Уникання проблем» – це деструктивний механізм спрямований на подолання труднощів шляхом уникнення реального вирішення проблеми, ґрунтується на інфантильних способах не думати про проблемну ситуацію, зокрема вживанні алкоголю, прояві психологічного захисту та ін. Проте, варто зазначити, що феномен копінгу розглядається не лише як усунення проблем, а, також, як загальний динамічний процес психіки, який функціонує

зادля оптимізації емоційного стану особистості [1]. Важливого значення у його розвитку набуває сприятливий рівень життєстійкості особистості.

Концепція життєстійкості була введена у другій половині 20 століття психологами Сальваторе Мадді і Сьюзен Кобайс, вона ґрунтується на тому, що людина здатна оптимально реалізувати весь свій потенціал, навіть в несприятливих, складних життєвих ситуаціях [8]. Життєстійкість передбачає здатність не лише швидко адаптуватися під час складних життєвих ситуацій, а й швидко відновлюватися. Вона постає певним резервуаром психічної енергії та сили, яка допомагає людям впоратися зі стресом і труднощами, забезпечуючи особистість конструктивними копінг стратегіями. Життєстійкість, також означає розуміння особистості того, що життя сповнене труднощів, які вона не завжди може уникнути, проте може завжди залишатися відкритою до нового досвіду, гнучкою до мінливих ситуацій та готовою адаптуватися до будь-яких змін. Життєстійкі люди добре усвідомлюють власні емоційні реакції та поведінку оточуючих, можуть контролювати ситуацію, обирати сприятливі способи вирішення проблемних ситуацій. У більшості випадків, після проживання певних труднощів, життєстійкі люди стають ще більш витривалішими та психологічно зрілими.

Незважаючи на те, що копінг-стратегії поведінки в кожній особистості суттєво відрізняються, дослідники визначили деякі ключові характеристики, які пов'язані з високим рівнем життєстійкості та проявом конструктивних копінг-стратегій. Серед них: внутрішній локус контролю, навички емоційної регуляції, самоприйняття та оптимальна самооцінка. Дослідниками було помічено, що саме ці психологічні особливості здатні допомогти підвищити загальний рівень психічного здоров'я та внутрішню витривалість, а головне надати можливість конструктивно протистояти життєвим викликам [11]. Встановлено, що життєстійкість знижує нервову напругу під час стресу, зменшує його негативний вплив на організм, забезпечує буферний ефект, який зміцнює психічне здоров'я та постає провідним предиктором щастя. Так, люди з високим рівнем життєстійкості мають вищі показники суб'єктивного благополуччя [10]. Життєстійкість сприяє ефективному протистоянню стресу, усвідомленості та відповідальності особистості, можливості швидко відновлюватися та знаходити сенс в будь-якій ситуації власного життя. Вона забезпечує формування фрустраційної

толерантності, яка допомагає особистості конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, знаходити сприятливі шляхи вирішення складних обставин, уміло справлятися з тривогою та напруженням [5].

Життєстійкість є підходом до життя, який формує ідентифікацію з процесом спроб, а не з результатами, вона значною мірою пов'язана з високим рівнем оптимізму. Дослідження показали, що оптимісти мають кращі показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Зокрема, було виявлено, що позитивне мислення пов'язано з сильним імунітетом, підвищеною життєстійкістю, стресостійкістю і низьким рівнем тривожності [6]. Проте, варто зазначити, що люди з високим рівнем життєстійкості не відчувають менше страждань, горя чи тривоги, ніж інші люди, однак вони схильні використовувати конструктивні навички подолання труднощів, які сприяють силі та подальшому розвитку, надають можливість здобути новий досвід. Життєстійкість є не лише вродженою здатністю, вона є результатом складної низки внутрішніх і зовнішніх факторів. Зокрема, важливу роль відіграє навколишнє середовище, а саме соціальна підтримка. Вона є важливим чинником, яка значною мірою сприяє розвитку життєстійкості, особливо у молоді. Так, підлітки, які користуються підтримкою інших людей, які допомагають їм в скрутні часи, мають більше шансів до прояву конструктивних поведінкових копінг-стратегій у майбутньому.

**Формулювання мети статті.** Було проведено дослідження для виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та прояву поведінкових копінг-стратегій підлітків. Вибірка складає 174 осіб віком від 14 до 18 років. Серед них 142 дівчат та 32 хлопців. Поведінкові копінг-стратегії підлітків визначалися за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, в адаптації Н. А. Сироти (1994) і В. М. Ялтонського (1995), яка спрямована на виявлення копінг-стратегій: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем [4]. Рівень життєстійкості визначався за допомогою методики: «Тест життєстійкості» в адаптації Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової [3].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На першому етапі дослідження було виявлено психологічні особливості прояву життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій. Спершу було пораховано середній рівень життєстійкості у підлітків, зокрема описові статистики, які визначають середню вираженість життєстійкості, стандартне від-

хилення, її максимальні та мінімальні значення у вибірці (Таблиця 1).

Середній рівень життєстійкості складає 61,7 балів зі стандартним відхиленням у 10,07 балів. Максимальне значення у вибірці складає 79 балів, мінімальне – 31 бал.

Для того, щоб мати можливість працювати з рівнями, змінна життєстійкості була перекодована у порядкову. В неї було визначено 2 рівня: 1 рівень – низька життєстійкість – включає всіх досліджуваних, які отримали 60 балів та нижче; 2 рівень – висока життєстійкість – включає всіх досліджуваних, які отримали 61 бал та вище. Така межа у 60 балів була обрана через статистику, вказану у оригінальному дослідженні Леонтьєва та Рассказової. В їх нормативних даних середня вираженість життєстійкості складає 80 балів зі стандартним відхиленням у 18 балів. Це значить, що найнижчий поріг високої життєстійкості у нормативних даних складає 62 бали. Досліджувані в актуальній вибірці були поділені на 2 групи за цією логікою. Для того, щоб визначити кількість досліджуваних з низькою та високою життєстійкістю був проведений частотний аналіз. Результати частотного аналізу вказані у Таблиці 2.

Відповідно, у 66 особи в групі низький рівень життєстійкості. Вираженість життєстійкості в цій групі досліджуваних складає 60 балів та менше. Ця група складає 37,9% від усієї вибірки підлітків. У 108 осіб в групі високий рівень життєстійкості. Вираженість життєстійкості в цій групі досліджуваних складає 61 бал та вище. Ця група складає 62,1% від усієї вибірки підлітків.

Такий розподіл досліджуваних за вираженістю життєстійкості пояснюється тим, що переважна більшість досліджуваних виявляють високий рівень життєстійкості, що свідчить про тенденцію до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях, вмінні контролювати власні емоції, справлятися з труднощами ставити цілі та досягати успіху.

Потім було пораховано описові статистики для визначення вираженості копінг-стратегій у підлітків. Так, середній рівень стратегії «Вирішення проблем» складає 31,7 балів зі стандартним відхиленням у 4,17 балів. Максимальне значення у вибірці складає 35 балів, мінімальне – 11. Ця стратегія виражена на високому рівні. Середній рівень стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 21,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,82 балів. Максимальне значення у вибірці складає 33 бали, мінімальне – 11. Ця стратегія виражена на середньому рівні. Середній рівень стратегії «Уникнення проблем» складає 19,79 балів зі стандартним відхиленням у 3,79 балів. Максимальне значення у вибірці складає 31 бал, мінімальне – 12. Ця стратегія виражена на низькому рівні. Результати представлені у Таблиці 3.

Таким чином, серед домінуючих форм копінг стратегій у досліджуваних найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем, потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем. Це є свідченням того, що досліджувані здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал, а також не бояться звертатися у разі необхідності за допомогою. Пасивних стратегій вирішення проблем не виявлено, що є свідченням сприятливого рівня адаптації, високого рівня соціалізації, добре сформованих особистісних навичок необхідних задля активного вирішення проблем, а також наявної схильності до конструктивних поведінкових паттернів, навіть під час труднощів.

Наступним кроком стало визначення відмінностей у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок (Таблиця 4). Зокрема, у жінок вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 24,69 балів зі стандартним відхиленням у 4,13 балів; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 22,09 балів зі стандартним відхиленням у 4,78

Таблиця 1

Середній рівень вираженості життєстійкості

Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
31,00	79,00	61,7184	10,07922

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці
Низька життєстійкість	66	37,9
Висока життєстійкість	108	62,1



Таблиця 3

## Середній рівень вираженості копінг-стратегій

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Вирішення проблем	174	11,00	35	31,74	4,17524
Пошук соціальної підтримки	174	11,00	33,00	21,8103	4,82212
Уникнення проблем	174	12,00	31,00	19,7989	3,79836

Таблиця 4

## Різниця у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок

Стать	Статистики	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Жінки	Середнє арифметичне	24,6901	22,0986	20,1197
	Стандартне відхилення	4,13459	4,78667	3,74447
Чоловіки	Середнє арифметичне	24,9375	20,5312	18,3750
	Стандартне відхилення	4,41360	4,84591	3,76529

балів; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 20,11 балів зі стандартним відхиленням у 3,74 бали. У чоловіків вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 24,93 бали зі стандартним відхиленням у 4,41 бали; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 20,53 балів зі стандартним відхиленням у 4,84 бали; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 18,37 балів зі стандартним відхиленням у 3,76 бали.

Таким чином, серед чоловіків значною мірою виявлено більший рівень стратегії до вирішення проблеми ніж у жінок; а серед жінок виявлено значно більший рівень пошуку соціальної підтримки, що цілком логічно. Так, чоловіки більше схильні до самостійності, можуть брати на себе відповідальність, в складній життєвій ситуації переважно схильні покладатися на власні рішення. В той час, як жінки мають тенденцію звертатися по допомогу, радитися з оточуючими, перш ніж прийняти рішення. Серед жінок стратегія уникнення проблем набула вищого рівня, аніж у чоловіків, що свідчить про тенденцію жінок до згладжування ситуації, схильність переключатися. В той час, як чоловіки прагнуть вирішити проблемну ситуацію одразу, не відкладаючи прийняття важливих рішень.

Для того, щоб перевірити статистичну значущість отриманих відмінностей можна провести аналіз Манна-Уїтні. Результати викладені у Таблиці 5.

Так, у ході аналізу було знайдено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками у вираженості стратегії «Уникнення проблем» ( $p=0,006$ ). Статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у вираженості інших стратегій не виявлено.

На другому етапі дослідження було визначено наявність взаємозв'язку між вираженістю поведінкових копінг-стратегій та життєстійкістю особистості. Для цього було застосовано критерій Пірсона. Результати викладені у Таблиці 6.

В результаті проведеного аналізу було встановлено:

– наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ( $r=0,430$ ,  $sig=0,002$ ) між стратегією «Вирішення проблем» та життєстійкістю. Тобто, чим вищий рівень життєстійкості, тим більше виражена здатність використовувати конструктивні методи вирішення труднощів, а саме вирішення проблем. Так, високий рівень життєстійкості сприяє розвитку здатності бачити проблемну ситуацію комплексно, розуміти шляхи її перспективного вирішення, а головне надає здатність побачити в ній позитивний сенс, використати її як додаткову можливість для власного розвитку та особистісного зростання, отримання нового досвіду та формування нових конструктивних особистісних навичок копінг-стратегій поведінки. В той час, як низький рівень життєстійкості,

Таблиця 5

## Статистичні відмінності у вираженості копінг-стратегій у чоловіків та жінок

	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем	Конфронтаційний копінг
Рівень статистичної значущості	0,128	0,006	0,680

Таблиця 6

## Взаємозв'язок між вираженістю копінг-стратегій та життєстійкістю

Вирішення проблем	Сила зв'язку	0,430**
	Статистична значущість	0,002
Пошук соціальної підтримки	Сила зв'язку	0,034
	Статистична значущість	0,654
Уникнення проблем	Сила зв'язку	-0,461**
	Статистична значущість	0,000

\*\* – кореляція значуща на рівні 0,05

обумовлює недостатній рівень розвитку навичок копінг-стратегій поведінки, спричинює зниження здатності до вирішення проблем, призводить до деструктивної поведінки, сприяє розвитку пасивних способів вирішення складних життєвих ситуацій, зокрема вживання алкоголю і т.д. ;

– наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ( $r=-0,461$ ,  $sig=0,000$ ) між життєстійкістю та стратегією «Уникнення проблем». Чим більше виражена життєстійкість, тим менше виражена стратегія «Уникнення проблем». Особи з низьким рівнем життєстійкості схильні використовувати стратегію уникнення проблем, яка є досить дезадаптивною та передбачає неефективні спроби подолання негативних переживань. Зокрема, шляхом заперечення та ігнорування наявності проблеми, пасивністю та небажанням брати на себе відповідальність за вирішення ситуації, що часто супроводжується деструктивними формами поведінки (переїдання, вживання алкоголю та іншою залежною поведінкою), а також дратівливістю та частими проявами агресії. Така стратегія поведінки лише збільшує емоційний дискомфорт, знижує здатність до саморегуляції, збільшує потребу до усамітнення, прагнення уникнути будь-яких соціальних контактів. Використання цієї стратегії зумовлено недостатнім рівнем психологічної зрілості, сформованих активних стратегій поведінки та низьким рівнем рефлексивності. В той час, як люди з високим рівнем життєстійкості проявляють активну позицію, схильні брати на себе відповідальність, проявляти вміння бачити позитивний психологічний зміст навіть у складних життєвих ситуаціях, виявляти віру у сприятливий розв'язок труднощів, емоційну врівноваженість та рефлексивність. Вони схильні сприймати складну життєву ситуацію як додаткову

можливість випробувати власну міць, сприятливий шанс для власного розвитку.

– Взаємозв'язок між життєстійкістю та стратегією «Пошук соціальної підтримки» не був встановлений. Він не є статистично значущим ( $sig=0,654$ ).

На третьому етапі дослідження було виявлено середній рівень вираженості копінг-стратегій у досліджуваних з високим та низьким рівнем життєстійкості. Описові статистики наведені у Таблиці 7.

У досліджуваних з високою життєстійкістю вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 28,09 балів зі стандартним відхиленням у 3,49 бали; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 21,7 балів зі стандартним відхиленням у 4,61 балів; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 15,2 балів зі стандартним відхиленням у 3,49 бали. У досліджуваних з низькою життєстійкістю вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 23,9 балів зі стандартним відхиленням у 4,35 бали; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 29,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,96 балів; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 20,7 балів зі стандартним відхиленням у 3,66 бали.

Для більш наочного представлення, отримані дані зображено на рис. 1.

На рис. 1. зображена стовпчикова діаграма, яка порівнює вираженість трьох копінг-стратегій в групах з низькою та високою життєстійкістю. У осіб з високим рівнем життєстійкості переважає високий рівень копінг-стратегії вирішення проблем, що свідчить про активну життєву позицію та прагнення до вирішення складної ситуації, вміння швидко аналізувати переваги та недоліки актуальної ситуації, робити висновки та приймати виважені рішення. Вони схильні

фокусуватися на проблемі, робити критичний аналіз та знаходити творчі рішення. Прагнуть брати на себе відповідальність, розраховувати на власні сили та внутрішні ресурси. Схильні проявляти креативні ідеї та знаходити можливості для розвитку навіть у складній життєвій ситуації. Стратегія пошуку соціальної підтримки проявляється значно нижче ніж у осіб з низьким рівнем життєстійкості, що свідчить про мужність, самостійність та незалежність, наявність внутрішнього локусу контролю, а також про можливість надавати підтримку іншим. Також, досліджувані цієї групи демонструють низький рівень уникнення проблем, що свідчить про відсутність прагнення зняти з себе відповідальність за прийняття рішень, і підтверджує наявність активної позиції, здатності проявляти силу волі, мужність та відвагу.

У осіб з низьким рівнем життєстійкості стратегія вирішення проблем проявляється на низькому рівні, що свідчить про пасивність, безвідповідальність, низьку здатність швидко приймати рішення у складних ситуація, від-

сутність критичного мислення та конструктивних стратегій копінг поведінки. Високий рівень стратегії пошуку соціальної підтримки свідчить про наявну високу потребу в захисті, нездатності самостійно відстоювати себе, прагнення вирішити складну ситуацію за допомогою інших людей. Потреба у захисті супроводжується психологічною незрілістю та невмінням контролювати власні емоції, здійснювати саморегуляцію та проявляти життєстійкість. Все це підтверджується високим рівнем стратегії уникнення проблеми, таке прагнення приховати власну невпевненість та страх часто проявляється знеціненням труднощів або взагалі запереченням наявної проблеми, існуючих труднощів. Така інфантильна позиція може також проявлятися в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазії, а також забуття за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Все це, в свою чергу, може призводити до ще більших труднощів, а саме психосоматичних проявів та психічних розладів.

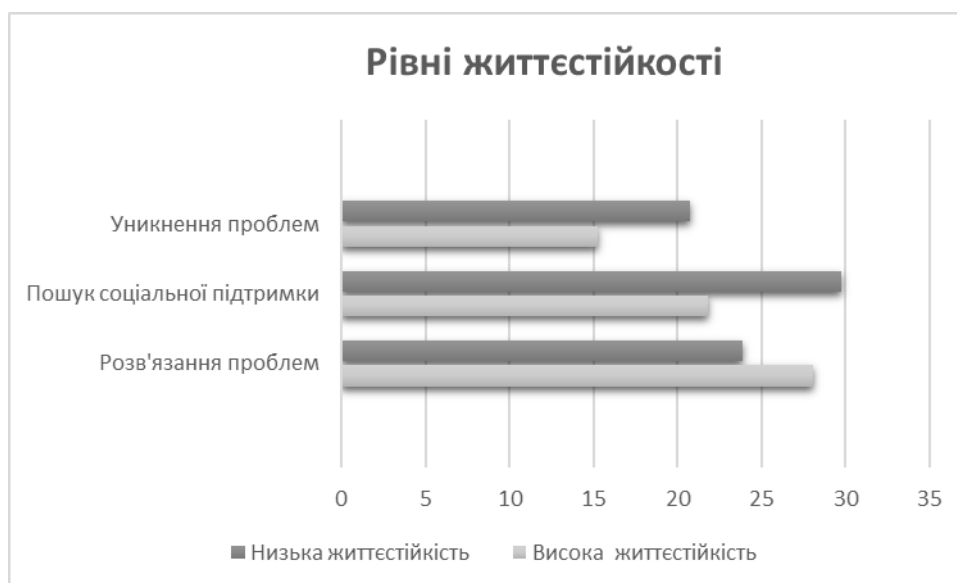


Рис. 1. Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

Таблиця 7

Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

Рівень	Статистики	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Висока життєстійкість	Середнє арифметичне	28,0909	29,77	15,2273
	Стандартне відхилення	3,49385	4,61034	3,49855
Низька життєстійкість	Середнє арифметичне	23,9074	21,8333	20,7593
	Стандартне відхилення	4,35254	4,96812	3,66563

**Висновки.** Успішність адаптації особистості до стресу визначається розвитком у неї конструктивних поведінкових копінг-стратегій. Було встановлено, що певні особистісні риси, значною мірою впливають на розвиток внутрішніх ресурсів і, відповідно, конструктивних копінг-стратегій, які людина буде використовувати задля подолання стресової ситуації. Провідною такою рисою є життєстійкість особистості. Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність та визначає яким чином людина буде реагувати і як відновлюється після стресу. Надає можливість бути гнучкою під час кризи, формує фрустраційну толерантність, а також надає можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності. Проведене дослідження підтвердило наявність відмінностей прояву копінг-стратегій у досліджуваних з високим та низьким рівнем життєстійкості, а також існуючий психологічний взаємозв'язок жит-

тестійкості та особливостей прояву поведінкових копінг-стратегій підлітків. Зокрема, наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між стратегією «Вирішення проблем» та життєстійкістю, а також наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між життєстійкістю та стратегією «Уникнення проблем». Під час дослідження було також виявлено, що серед домінуючих форм копінг-стратегій у досліджуваних найвищого рівня набуває стратегія вирішення проблем, що є свідченням здатності конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Були виявлені відмінності у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок, а саме у чоловіків значною мірою виявлено більший рівень стратегії до вирішення проблеми ніж у жінок; в той час як у жінок виявлено значно більший рівень стратегії пошуку соціальної підтримки.

#### Література:

1. Вэттен Д. А., Камерон К. С. Развитие навыков менеджмента. 5-е изд. / пер. с англ. под ред. В. А. Спивака. Санкт-Петербург: Издательский дом «Нева», 2004. 672с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской гос ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. 294 с.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
4. Методика «Индикатор копинг-стратегий». URL: <https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2%AB%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9%C2%BB> (дата звернення: 15.04.22).
5. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP) (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98-100.
6. Cooley J. L., Fite P. J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*. 2022. № 78. 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.
7. Ensel W. M., Lin N. The life stress paradigm and psychological distress // *Journal of Health and Social behavior*. 1991. Vol. 32, № 4. P. 321-341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>
8. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
9. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
10. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. № 54 (3). P. 173–185. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
11. Nowack, K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*. 1989. № 12(2). P 145-158.
12. Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. Pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>

#### References:

1. Ve'tten, D. A., & Kameron K. S. (2004). *Razvitie navy kov menedzhmenta*. [Development of management skills] Sankt-Peterburg: Izdatel' skij dom "Neva" [in Russian].
2. Kryukova T. L. *Psikhologiya sovladayushhego povedeniya v razny'e periody` zhizni* (2010) [Development of management skills]. Kostroma : Kostromskoj gos un-t im. N.A. Nekrasova [in Russian].

3. Leont'ev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Hardiness Test]. Moskva: Smysl.
4. Metodika "Indikator koping-strategij" [Coping Strategies Indicator Methodology] Retrieved from <https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%AB%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9%C2%BB> [in Russian].
5. Predko, V. V., Predko, D. Ye. (2021) Psykholohichne znachennia zhyttiistykosti zadlia rozvytku frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti u skladnykh zhyttievnykh sytuatsiiakh [Psychological significance of hardiness for the development of frustration tolerance of the individual in difficult life situations]. Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "Osobystist u zhyttievnykh sytuatsiiakh: svitovi tendentsii y natsionalni osoblyvosti" (PLSWTNP) (m. Kyiv, November 5th 2021), (s. 98-100). Kyiv: Pro format [in Ukrainian].
6. Cooley, J. L., Fite, P. J., & Hoffman, L. (2022). Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*, 78, 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.
7. Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social behavior*, 321-341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>
8. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*. 1982. № 42(1). P. 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
10. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
11. Nowack, K. M. (1989). Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*, 12(2), 145-158.
12. Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2022). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>

УДК 159.9:81.23

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.2>**Олена ВЛАСЕНКО**

кандидат економічних наук, доцент, докторант зі спеціальності 053 «Психологія», Університет Григорія Сковороди в Переяславі, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська область, 08400  
ORCID: 0000-0002-1011-1965

**Olena VLASENKO**

Ph.D., Associate Professor, PhD Student in specialty 053 «Psychology», Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Sukhomlynskooho str., 30, Pereyaslav, Kyiv region, 08400  
ORCID: 0000-0002-1011-1965

## ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА

### THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE ON THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE MANAGER

Важливим аспектом соціальної адаптації індивіда в оточуючому середовищі є набання необхідних навичок професійної діяльності. Одним із етапів становлення професійної діяльності є навчання спеціальності, яке потребує опанування певних компетентностей. **Метою статті** є дослідження впливу професійно-мовленнєвої компетентності на становлення професійної діяльності менеджера. За допомогою загальнонаукових теоретичних методів аналізу, синтезу та абстрагування було проаналізовано та сформовано модель професійної діяльності менеджера. За допомогою емпіричних та статистичних методів проаналізовано ступінь взаємозв'язку професійно-мовленнєвої компетентності із загальними та спеціальними компетентностями майбутнього менеджера, що відображені у Стандартах вищої освіти України зі спеціальності «менеджмент». Професійна діяльність є підґрунтям для соціальної адаптації, розвитку та самореалізації індивіда. В процесі становлення професійної діяльності відбувається накопичення теоретичних, практичних навичок та отримання відповідного досвіду роботи. Сучасне ставлення до побудови моделі професійної діяльності менеджера, з позиції її опанування у вищих навчальних закладах, ґрунтується на використанні компетентнісного підходу. Така модель передбачає наявність у індивіда, наприкінці навчання, сукупності певних компетентностей, які було умовно поділено на три групи: загальні компетентності; спеціальні компетентності; психологічно-особистісні компетентності. **Висновки.** Для менеджера професійно-мовленнєва компетентність є дуже важливою. Як свідчать дослідження, більша частина загальних компетентностей та половина спеціальних компетентностей менеджера пов'язано із професійно-мовленнєвою: професійно-мовленнєва є передумовою набання інших компетентностей або інші компетентності є передумовою набання професійно-мовленнєвої.

**Ключові слова:** професійна діяльність, менеджер, професійно-мовленнєва компетентність.

An important aspect of a social adaptation of the individual in the environment is the acquisition of the necessary skills of professional activity. One of the stages in the formation of professional activity is the study of a specialty that requires the acquisition of certain competencies. **The purpose of the article** is to study the impact of professional speech competence on the formation of professional activity of the manager. With the help of general scientific theoretical methods of analysis, synthesis and abstraction, the model of professional activity of the manager was analyzed and formed. Empirical and statistical methods were used to analyze a degree of interrelation of professional-speech competence with general and special competencies of the future manager, which are reflected in the Standards of Higher Education of Ukraine in the specialty "Management". Professional activity is the basis for social adaptation, development and self-realization of the individual. In the process of formation of professional activity there is an accumulation of theoretical, practical skills and gaining relevant work experience. Current attitude for building a model of professional activity of the manager, from the standpoint of its mastery in higher education, is based on the use of a competency-based approach. This model assumes that the individual, at the end of a training will have, a set of certain competencies, which were conditionally divided into three groups: general competencies; special competencies; psychological and personal competencies. **Conclusions.** Professional speech competence is very important for the manager. According to research, almost all general competencies and half of the special competencies of the manager are related to professional speech: professional speech is a prerequisite for the acquisition of other competencies or other competencies are a prerequisite for the acquisition of professional speech.

**Key words:** professional activity, manager, professional speech competence.

**Актуальність дослідження.** Вагомим аспектом соціальної адаптації індивіда в оточуючому середовищі є набання необхідних навичок для праці. Питання становлення професійної діяльності, з позиції процесу оволодіння вибраною професією, є особливо

важливим в сьогоdnішніх умовах змінного зовнішнього середовища та уніфікації вимог до освітнього процесу у вищих навчальних закладах. Сучасний компетентнісний підхід орієнтує на постійний професійний розвиток та самовдосконалення. Успішне оволодіння

навичками професійної діяльності потребує опанування певних компетентностей. Однією із найважливіших компетентностей, якими повинен оволодіти менеджер є професійно-мовленнєва. Дослідження ступеня її впливу на становлення професійної діяльності менеджера є актуальним питанням, що потребує ретельного вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про недостатність висвітлення ваги професійно-мовленнєвої компетентності у становленні професійної діяльності менеджера. Вивченням питань професійної та мовленнєвої компетентності займалися чимало вчених: Л. Барановська, А. Богуш, В. Борисенко, Л. Бутакова, В. Введенський, Н. Гавриш, Н. Голуб, О. Дубасенюк, О. Залевська, О. Зарубіна, Г. Калмиков, Л. Калмикова, О. Корніяка, О. Кучерук, С. Макеєва, Н. Масюкова, Л. Мацько, С. Метелєв, Г. Селевко, О. Семенов, М. Сидикбаєва, Т. Симоненко, Н. Скибун, Г. Шелехова та ін. Аналізом професійної діяльності займалися: К. Абульханова, Є. Зеєр, І. Зімня, Є. Клімов, А. Лурія, Ю. Поваренков, Г. Суходольський, В. Шадріков та ін. Однак в їх дослідженнях не достатньо повно висвітлено ступінь впливу професійно-мовленнєвої компетентності на становлення професійної діяльності менеджера.

**Метою дослідження** є формування моделі професійної діяльності менеджера з позиції компетентного підходу та визначення ступеня взаємозв'язку професійно-мовленнєвої компетентності і професійної діяльності менеджера.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна діяльність є найвищим щаблем праці індивіда, яка дає можливість для самореалізації. З позиції психології, Г. Суходольський розглядав діяльність людини як структуру, що включена до системи відносин суспільства. За його підходом, поза людськими відносинами професійної діяльності немає. Професійній діяльності притаманні основні характеристики діяльності, яка є соціально зумовленою, усвідомленою та цілеспрямованою [8].

Професійна діяльність є схваленим проявом соціальної активності індивіда, що вимагає суспільних відносин та соціальної взаємодії з іншими людьми. Визначення особливості професійної діяльності є основою для визначення критеріїв системи опанування професією. На думку Ю. Поваренкова «процес професійного становлення – це складна полісистемна сукупність, яка регулюється на основі соціальної та індивідуальної детермінації, пов'язана з реальною життєдіяльністю людини, здійснюється на основі її цілеспря-

мованої активності, включаючи професійне навчання та розвиток, професійний розвиток та саморозвиток, професійне виховання та самовиховання» [7, с. 361].

В. Шадріков визначив взаємозв'язок засвоєння професійних навичок із процесом формування психологічної функціональної системи діяльності. Він вважав, що в процесі отримання індивідом відповідних компетентностей «змінюється компонентний склад структури здібностей, що обумовлюють успішність діяльності, збільшується міра щільності зв'язків окремих здібностей в структурі професійно важливих якостей, на визначених етапах професіоналізації збільшується кількість здібностей залучення у діяльність» [9, с. 138].

За думкою Е. Зеєр, професійне становлення – це «формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей і їх інтеграція, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності у відповідності до індивідуально-психологічних особливостей людини» [4, с. 30]. Він відокремлює 7 основних стадій професійного становлення особистості: аморфна оптація (0-12 років); оптація (12-16 років); професійна підготовка (16-23 років); професійна адаптація (18-25 років); первинна професіоналізація; вторинна професіоналізація; професійна майстерність [4, с. 47].

Менеджмент, як професійна діяльність, є надзвичайно широкою та багатоаспектною категорією. Основною ціллю менеджменту організації є формування системи управління, шляхом постановки цілей і завдань для найбільш ефективного використання всіх видів ресурсів та отримання найоптимальніших результатів, за рахунок здійснення впливу на діяльність як окремого працівника так і організації в цілому. Основним завданням є перетворення неорганізованої групи людей на команду, яка працює на результат. Як визначили Т. Пітерс та Р. Уотермен: «Хороші менеджери не тільки роблять гроші, а й створюють сенс існування для людей» [6, с. 86].

Професія менеджер має широкий діапазон спеціальностей. Згідно класифікатору професій до професії менеджер відноситься 1241 професійних назв робіт. [3] Така кількість обумовлено тим, що основною особливістю професії менеджера є спроможність фахівця за цією спеціальністю працювати в багатьох напрямках, а саме спеціалізація в залежності від галузі використання забезпечує таку безліч видів напрямків застосування.

Визначення основних вимог до професії «менеджер» відбувається на основі побудови моделі професійної діяльності, особистісного архетипу фахівця, професіограми та визначення компетентісно-кваліфікаційних характеристик особистості, що є професіоналом у даній області. Виокремлюють три основні підходи до побудови моделі професійної діяльності менеджера:

- психологічні моделі, що описують психологічні, особистісні якості менеджера;
- функціонально-психологічні, які висвітлюють вимоги до професійних знань та психологічні запити до особистості;
- функціональні, які висвітлюють перелік професійних компетентностей, якими повинен відповідати індивід.

Вважаємо найбільш доцільним функціонально-психологічну модель фахівця – менеджера. Така позиція обумовлена тим, що основна ціль менеджменту це виконання певних обумовлених функцій, а психологічні якості є передумовою для найкращого опанування відповідних навичок.

Модель професійної діяльності за спеціальністю «менеджер» повинна бути відкритою конструкцією, яка дає можливість постійного доповнення переліку специфічних вмінь, що є необхідними у конкретній галузі чи на конкретній посаді.

Початок професійної підготовки та адаптації менеджери проходить у вищих навчальних закладах. Становлення професійної діяльності менеджера повинно відбуватися згідно заздалегідь розробленого плану, який відповідає комплексу компетентностей, що характеризують запити до професійних знань та психологічні вимоги до особистості. В Україні програма навчання індивіда за спеціальністю «менеджмент» у вищих навчальних закладах складається у відповідності до Стандартів вищої освіти України зі спеціальності «менеджмент».

Пропонуємо розглядати професійну діяльність менеджера з позиції наявності у індивіда комплексу компетентностей:

- загальні компетентності;
- спеціальні компетентності;
- психологічно-особистісні компетентності.

Загальні компетентності менеджера є сукупністю універсальних компетентностей, що не залежать від специфіки області де він працює, однак є важливими для ефективної професійної та особистісної діяльності індивіда. Згідно Стандартів вищої освіти України зі спеціальності «менеджмент» до загальних компетентностей, які повинен здобути індивід, входять наступні [1, 2]:

– здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

– здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей її розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

– здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу;

– здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

– знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

– здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

– здатність спілкуватися іноземною мовою;

– здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

– здатність до проведення досліджень на відповідному рівні;

– здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

– здатність генерувати нові ідеї (креативність), цінування та повага різноманітності та мультикультурності;

– здатність працювати у міжнародному контексті;

– здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

– здатність до спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності);

– навички використання інформаційних та комунікаційних технологій;

– здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

«Однією з найважливіших особливостей професійної діяльності є вміння будувати діалог, організувати ділове спілкування.» [10, с. 812] При аналізі взаємодії професійної діяльності менеджера та професійно-мовленнєвої компетентності, беремо за константу твердження, що професійно-мовленнєва компетентність – це володіння вербалізацією відповідними професійними мовними і мовленнєвими засобами створення повідомлення та процесу сприйняття ментального змісту думки для побудови діалогу при діловому



спілкуванні. Взагалі професійно-мовленнєва компетентність відображає «показник сформованості системи професійних знань, комунікативних умінь і навичок, ціннісних орієнтацій, загальної гуманітарної культури та культури мовлення, необхідних для професійної діяльності.» [5, с. 187].

Результатом проведеного дослідження взаємозв'язку загальних компетентностей, які повинен отримати менеджер після закінчення закладів вищої освіти із професійно-мовленнєвою компетентністю стали дані, що знайшли відображення у діаграмі (рис. 1).

Як свідчать дослідження, 81% загальних компетентностей, що відображають професійну діяльність менеджера, пов'язано із професійно-мовленнєвою компетентністю. При цьому, 25% опанованих загальних компетентностей є передумовою опанування професійно-мовленнєвої компетентності, а 56% загальних компетентностей потребують засвоєння професійно-мовленнєвої.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності – компетентності, що залежать від предметної області, та є важливими для успішної професійної діяльності менеджера. Згідно Стандартів вищої освіти України зі спеціальності «менеджмент» до них входять наступні компетентності [1, 2]:

- здатність визначати та описувати характеристики організації;
- здатність аналізувати результати діяльності організації, зіставляти їх з факторами впливу зовнішнього та внутрішнього середовища;

- здатність визначати перспективи розвитку організації;
- вміння визначати функціональні області організації та зв'язки між ними;
- здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту;
- здатність діяти соціально відповідально і свідомо;
- здатність планувати діяльність організації та управляти часом.
- здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань;
- здатність оцінювати виконувані роботи, забезпечувати їх якість та мотивувати персонал організації;
- здатність аналізувати й структурувати проблеми організації, формувати обґрунтовані рішення;
- розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності;
- здатність обирати та використовувати концепції, методи та інструментарій менеджменту, в тому числі у відповідності до визначених цілей та міжнародних стандартів;
- здатність встановлювати цінності, бачення, місію, цілі та критерії, за якими організація визначає подальші напрями розвитку, розробляти і реалізовувати відповідні стратегії та плани;
- здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту;
- здатність до ефективного використання та розвитку ресурсів організації;



**Рис. 1. Взаємозв'язок загальних компетентностей, що відображають професійну діяльність менеджера із професійно-мовленнєвою компетентністю**

- здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління;
- здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми;
- здатність розробляти проекти, управляти ними, виявляти ініціативу та підприємливість;
- здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом.

Результат проведеного дослідження взаємозв'язку спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, які повинен отримати менеджер після закінчення закладів вищої освіти із професійно-мовленнєвою компетентністю стали дані, що знайшли відображення у діаграмі (рис. 2).

Як свідчить дослідження, 53% спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, що відображають професійну діяльність менеджера, пов'язано із професійно-мовленнєвою компетентністю, при цьому, для всіх 53% спеціальних компетентностей передумовою надбання є опанування професійно-мовленнєвої компетентності.

Проведений аналіз вимог засвоєння загальних та спеціальних компетентностей у менеджерів, дає змогу зробити висновки, що в оволодінні професійно-мовленнєвої компетентності беруть участь деякі вміння, що відносяться до загальних компетентностей менеджера, а для засвоєння спеціальних (фахових, предметних) професійних компетентностей необхідно вже мати професійно-мовленнєві навички.

Психологічно-особистісні компетентності являють собою ряд вмінь, що у більшості індивідів вже є визначеними, за рахунок вроджених та набутих упродовж життя рис характеру, що відбулися під впливом виховання і оточуючого середовища. Цю групу компетентностей умовно можна розділити на чотири підгрупи: емоційні, вольові, ціннісні, рефлексивні. Проведений аналіз свідчить, що психологічно-особистісні компетентності безпосередньо не пов'язані із наявністю у менеджера професійно-мовленнєвої компетентності, однак відсутність навичок вербалізації професійними мовними засобами відповідних управлінських повідомлень та не використання їх при діловому спілкуванні зменшує можливість демонстрації зовнішньому оточенню своїх найкращих психологічно-особистісних компетентностей. Наявність у індивіда навичок сприйняття ментального змісту думки співрозмовника надає можливість найкращим способом продемонструвати свої власні особистісні властивості.

**Висновки.** Професійна діяльність є підґрунтям для соціальної адаптації, розвитку та самореалізації індивіда. В процесі оволодіння особливостями професійної діяльності відбувається накопичення теоретичних і практичних навичок та отримання відповідного досвіду роботи. Сучасне ставлення до побудови моделі професійної діяльності менеджера, з позиції її опанування у вищих навчальних закладах, ґрунтується на використанні компетентнісного підходу. Така модель передбачає наявність

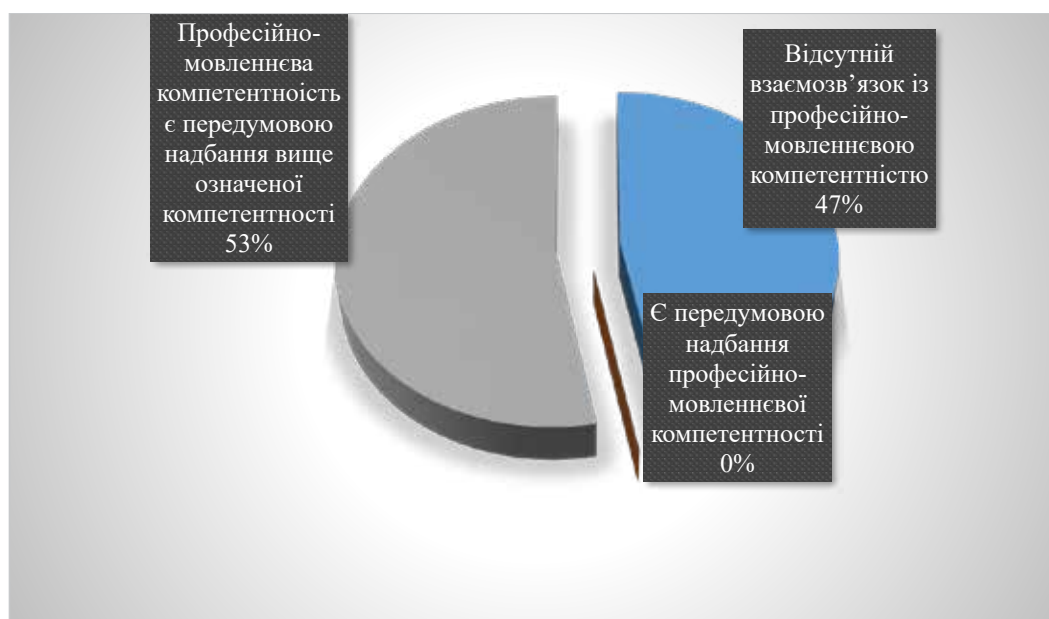


Рис. 2. Взаємозв'язок спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, що відображають професійну діяльність менеджера із професійно-мовленнєвою компетентністю

у індивіда, наприкінці навчання, сукупності певних компетентностей, які умовно можна поділили на три групи: загальні компетентності; спеціальні компетентності; психологічно-особистісні компетентності.

Для менеджера професійно-мовленнєва компетентність є дуже важливою. Як свідчать дослідження, більшість загальних та половина спеціальних компетентностей менеджера пов'язані із професійно-мовленнєвою:

професійно-мовленнєва є передумовою надбання інших компетентностей або інші компетентності є передумовою надбання професійно-мовленнєвої компетентності.

Грунтуючись на важливості професійно-мовленнєвої компетентності для менеджерів та недостатню вивченість її впливу на професійну діяльність, вважаємо за актуальне подальше глибинне дослідження цього наукового напрямку.

### Література:

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності: 073 Менеджмент другого (магістерського) рівня, від 10.07.2019 р. URL: <http://surl.li/biuj> (дата звернення: 20.03.2022).
2. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності: 073 Менеджмент першого (бакалаврського) рівня, від 29.10.2018р. URL: <http://surl.li/cbawq> (дата звернення: 20.03.2022).
3. Класифікатор професій. Держстандарт України, 2022. URL: <http://surl.li/cbaxc> (дата звернення: 20.03.2022).
4. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебн. пособие. Москва, 2005. 336 с.
5. Зінченко В.М., Романуха О.М., Ревуцька С.К., Чевердак П.О. Інформаційно-освітнє середовище формування професійних мовно-мовленнєвих компетентностей студентів економічного профілю. Інформаційні технології і засоби навчання, 2020, Том 79, № 5. С. 184-198.
6. Питерс Т. В поисках эффективного управления: (опыт лучших компаний): пер. с англ. / Т. Питерс, Р. Уотермен; общ. ред. и вступ. ст., с. 5-27, Л. И. Евенко. Москва, 1986. 418 с.
7. Поваренков Ю.П. Системогенетическая концепция профессионального становления человека // Идея системности в современной психологии / Под ред. В.А. Барабанщикова. Москва, 2005. С. 360 – 384.
8. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности. Ленинград, 1988. 168с.
9. Шадриков В.Д. Профессиональные способности. Москва, 2010. 320с.
10. Tatarnitseva S., Merzlyakova N., Zhitnikova N., Bulaeva M., Chernei O. Practice – oriented technologies as a means of forming students' communicative competence. Propósitos y Representaciones, 2021. № 9 (SPE 1) e 810. URL: <http://surl.li/cbaxe> (дата звернення: 30.03.2022).

### References:

1. Standart vyshchoi osvity Ukrainy iz haluzi znan 07 Upravlinnia ta administruvannia, spetsialnosti: 073 Menedzhment druhoho (mahisterskoho) rivnia (2019) [Standard of higher education of Ukraine in the field of knowledge 07 Management and administration, specialties: 073 Management of the second (master's) level] URL: <http://surl.li/biuj> [in Ukrainian].
2. Standart vyshchoi osvity Ukrainy iz haluzi znan 07 Upravlinnia ta administruvannia, spetsialnosti: 073 Menedzhment pershoho (bakalavrskoho) rivnia (2018) [Standard of higher education of Ukraine in the field of knowledge 07 Management and administration, specialties: 073 Management of the first (bachelor's) level] URL: <http://surl.li/cbawq> [in Ukrainian].
3. Klyasyfikator profesii. Derzhstandart Ukrainy (2022) [Classifier of the profession. State standard of Ukraine] URL: <http://surl.li/cbaxc> [in Ukrainian].
4. Zeer Э.Ф. (2005). Psykholohyia professyi: Uchebn. Posobye [Psychology of professions]. Moskva. [in Russian].
5. Zinchenko V.M., Romanukha O.M., Revutska S.K., Cheverdak P.O. (2020) Informatsiino-osvitnie sere dovyshe che formuvannia profesiinykh movno-movlenniievkykh kompetentnostei studentiv ekonomichnoho profilu Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia [Information and educational environment for the formation of professional language and speech competencies of students of economic profile]. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Pyters T. (1986) V poyskakh efektyvnoho upravlenyia: (opit luchshykh kompanyi) [In search of effective management: (experience of the best companies)]. Moskva. [in Russian].
7. Povarenkov Yu.P. (2005) Systemohenetycheskaia kontseptsyia professionalnogo stanovlenyia cheloveka // Ydeia systemnosti v sovremennoi psykholohyy [Systemogenetic concept of professional development of man // The idea of systemicity in modern psychology]. Moskva. [in Russian].
8. Sukhodolskiy H.V. (1988) Osnovi psykholohycheskoi teoryi deiatelnosti [Fundamentals of psychological theory of activity] Lenynhrad [in Russian].
9. Shadrykov V.D. Professyonalnie sposobnosti (2010) [Professional abilities]. Moskva. [in Russian].
10. Tatarnitseva S., Merzlyakova N., Zhitnikova N., Bulaeva M., Chernei O. (2021). Practice – oriented technologies as a means of forming students communicative competence. Propósitos y Representaciones. San Ignacio de Loyola. URL: <http://surl.li/cbaxe> [in English].

УДК 359.5:27-725-051+364.62]+[356.13:159.9.014.4]+2-582-027.63(043.2)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.3>**Олена ВОЙТЮК**

кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри іноземних мов, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, вул. Шевченка 46, м. Хмельницький, Україна, 29000

ORCID: 0000-0001-7615-0919

**Olena VOITIUK**

PhD in Psychology, Associate Professor, Professor at the Foreign Languages Department, Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, 46 Shevchenko str., Khmelnytskyi, Ukraine, 29000

ORCID: 0000-0001-7615-0919

## ЗАЛУЧЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

### INVOLVEMENT OF MILITARY CHAPLAINS IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL: A THEORETICAL REVIEW OF FOREIGN RESEARCH

У статті представлені наукові дослідження закордонних учених щодо актуальної для сучасної української військової психології, та психології діяльності в особливих умовах теми – пошуку додаткових форм та засобів збереження психічного здоров'я представників сектору безпеки і оборони України. **Метою статті** є огляд закордонних досліджень щодо залучення військових капеланів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям та ветеранам своїх національних армій, що були проведені протягом 2017-2022 років. **Методологія:** застосовано метод теоретичного аналізу через його теоретико-множинний різновид за підходами реалізації. **Висновки.** Проаналізовано низку закордонних досліджень, які говорять про те, що залучення військових капеланів до надання психологічної допомоги діючим військовослужбовцям та ветеранам має позитивний ефект, та є досить однозначним у збереженні їх психічного здоров'я. Душпастирство сприяє і допомагає воїнам справлятися із травматичним досвідом, стражданнями та навіть смертю товаришів по зброї. Духовна допомога є важливим компонентом для догляду за пораненими військовослужбовцями у військово-медичних закладах. Душпастирська діяльність військових капеланів відіграє важливу роль у подоланні симптомів психічних травм, покращує якість життя, оскільки комбатанти часто відчують численні духовні запиту, що виникають в екстремальних умовах військової служби. На жаль, цей позитивний досвід все ще значною мірою не знаходить практичного застосування в українському війську. В Україні засади душпастирства військових капеланів щодо надання психологічної допомоги військовослужбовцям не врегульовані, тому така робота здійснюється не системно, без особливої підготовки. Враховуючи актуальність даного питання для співробітників українського силового блоку перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо вивчення впливу релігійності військовослужбовців на їх стресостійкість та толерантність до невизначеності.

**Ключові слова:** військовий капелан, психологічна допомога, психічне здоров'я, військовослужбовці, душпастирство.

The article deals with scientific research of foreign scientists on the topic which is relevant to modern Ukrainian military psychology and psychology in special conditions – the search for additional forms and means for preserving the mental health of representatives of the security and defence sector of Ukraine.

**The aim:** to review foreign research on the involvement of military chaplains to provide psychological assistance to military personnel and veterans of their national armies during the period of 2017-2022. **Methodology:** the method of theoretical analysis through its set-theoretic variety according to the implementation approaches was applied. **Conclusions:** several foreign studies have been analysed and they show that the involvement of military chaplains to provide psychological assistance to active-duty military personnel and veterans has a positive effect and is quite clear in maintaining their mental health. Pastoral care facilitates and helps warriors cope with the traumatic experiences, suffering, and even death of their comrades-in-arms. Spiritual assistance is an important component in the care of wounded servicemen in military medical facilities. The pastoral work of military chaplains plays an important role in overcoming the mental trauma symptoms, improving the quality of their lives, as combatants often experience numerous spiritual demands that arise in extreme conditions of their military service. Unfortunately, this positive experience still does not have proper practical application in the Ukrainian army. In Ukraine, the principles of military chaplains' pastoral care to provide psychological assistance to military personnel are not regulated, so such work is not carried out systematically and without special training. Considering the urgency of this issue for the personnel of the Ukrainian military defense bloc, promising areas for further research are the study of the impact of the military personnel's religiosity on their resilience and tolerance for uncertainty.

**Key words:** military chaplain, psychological assistance, mental health, military personnel, pastoral care.

**Актуальність дослідження.** В наш час проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців є однією з основних в загальній парадигмі психологічного супроводу діяльності фахівців ризиконебезпечних професій. Враховуючи активні бойові дії на території України та велику кількість військовослужбовців задіяних у захисті Батьківщини від російського вторгнення нагальним є пошук нових засобів збереження психічного здоров'я воїнів. Актуальність питання залучення військових капеланів до процесу надання психологічної допомоги військовослужбовцям засвідчує і міністерка у справах ветеранів України Юлія Лапутіна, яка відмічає: «Держава має залучати військових капеланів до психологічної реабілітації ветеранів силових структур» [1].

**Метою статті** є огляд закордонних досліджень щодо залучення військових капеланів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям та ветеранам своїх національних армій. Аналіз наукових праць було здійснено за допомогою електронних баз даних Medline, APA PsycINFO, CENTRAL, ProQuest, CINAHL, EBSCO, Web of Science, Scopus та Semantic Scholar із використанням пошукових термінів «військовий капелан» та «психологічна допомога» за останні п'ять років.

**Виклад основного матеріалу.** Розпочнемо з досліджень американських вчених, де вивчення ролі військових капеланів у психологічній підтримці військовослужбовців та ветеранів армії США за останні роки набуває все більшого значення. Так у працях [7; 17; 19] дослідниками вивчено діяльність військових капеланів щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців та обґрунтовано актуальність і необхідність їх участі у наданні психологічної допомоги ветеранам. Значна кількість психологічних розвідок спрямована на пошук нових підходів до психологічної профілактики та психологічної корекції психотравм та пост травматичного стресового розладу серед комбатантів та ветеранів армії США з залученням до цієї роботи військових капеланів [3; 5; 6], цікаво, що результати досліджень [14] засвідчують, що комбатанти частіше звертаються за психологічною допомогою до військових капеланів, ніж до психологів та медичних працівників через високий ступінь конфіденційності, яку забезпечують душпастирі та відсутність необхідності фіксації цих звернень у службовій документації. Таким чином, військові капелани часто відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги воїнам. Існують і дослідження серед канадських військовослужбовців, які також

підтверджують цю думку [9], у них зазначено, що незважаючи на те, що діагностика та лікування психічних травм є основним напрямком діяльності медичного персоналу та психологів, військові капелани часто є першими до кого звертаються військовослужбовців за допомогою з питань психічного здоров'я, частково через моменти більшої доступності, гарантованої конфіденційності та меншої бюрократизації. Як наслідок, військові капелани та інші фахівці з питань психічного здоров'я часто вирішують багато одних і тих самих завдань, хоча й різними підходами. Дослідники роблять акцент на позитивному потенціалі спільної роботи зазначених категорій фахівців у забезпеченні збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Заслужують окремої уваги напрацювання психологів з Департаменту у справах ветеранів США, які дійшли висновку, що необхідно використовувати спільну роботу у мультидисциплінарних командах психологів, військових капеланів та медичного персоналу під час психотерапевтичної роботи з особами, які зазнали психічних травм [4; 8; 11; 13; 15].

У дослідженні [14] обґрунтовується цілісний біо-психо-соціально-духовний підхід до процесу збереження психічного здоров'я військовослужбовців, і ветеранів армії Австралії, а також пропонується програма реабілітації для австралійських ветеранів, яку можуть реалізовувати військові капелани. Стверджується, що психічну (моральну) шкоду необхідно визнати не лише як проблему, яка впливає на окремий персонал та їхні сім'ї, а й як відповідальність за здоров'я громадян в цілому, державну відповідальність.

Психологами Європи також активно проводяться дослідження щодо використання потенціалу душпастирства військових капеланів у наданні психологічної допомоги військовим. Наприклад дослідження процесу душпастирства військових капеланів у Фінляндії та Нідерландах [10; 17] підтвердило, що воно зосереджене на підтримці загального психологічного благополуччя воїнів та засвідчило, що військові капелани виконують подвійне завдання: забезпечують релігійні потреби та надають психологічну допомогу пастві. У швейцарських військовослужбовців під час їх роботи у медичних закладах, куди вони були направлені у складі військово-медичних бригад для надання допомоги цивільному медичному персоналу під час пандемії коронавірусної інфекції у 2020 році спостерігались значні психічні перевантаження. Це потребувало від військових капеланів активної роботи не лише у напрямку забезпечення

релігійних потреб армійців, а й взяття на себе обов'язків щодо надання їм психологічної допомоги [2].

**Висновки.** Отже, загалом дослідження говорять про те, що залучення військових капеланів до надання психологічної допомоги діючим військовослужбовцям та ветеранам має позитивний ефект у збереженні їх психічного здоров'я. На жаль, цей позитивний

досвід все ще значною мірою не знаходить практичного застосування в українському війську. Враховуючи актуальність даного питання для співробітників українського силового блоку перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо вивчення впливу релігійності військовослужбовців на їх стресостійкість та толерантність до невідзначеності.

### Література:

1. Держава має залучати військових капеланів до психологічної реабілітації ветеранів. УКРІН-ФОРМ : веб-сайт. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3172486-derzava-mae-zalucati-kapelaniv-dopihologicnoi-reabilitacii-veteraniv-laputina.html> (дата звернення: 25.05.2022).
2. Пандемия и священники в Вооруженных силах Швейцарии : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/tEagXах> (дата звернення: 25.05.2022).
3. Ames D., Erickson Z., Geise C., Tiwari S., Sakhno S., Sones A. C., Tyrrell G., Mackay R. B., Steele W., Van Hoof T., Weinreich H., Koenig H. G. Treatment of moral injury in US veterans with PTSD using a structured chaplain intervention. *Journal of Religion and Health*. 2021. Vol. 60(5) P. 3052-3060. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01312-8> (дата звернення: 25.05.2022).
4. Antal C. J., Yeomans P. D., East R., Hickey D. W., Kalkstein S., Brown K. M., Kaminstein D. S. Transforming veteran identity through community engagement: A chaplain-psychologist collaboration to address moral injury. *Journal of Humanistic Psychology*. 2019. April. P. 1-26. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167819844071> (дата звернення: 25.05.2022).
5. Boska R., Dunlap S., Kopacz M., Bishop T., Harris J. Understanding moral injury morbidity: a qualitative study examining chaplain's perspectives. *Journal of Religion and Health*. 2021. Vol. 60(5). P. 3090-3099. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-021-01414-3> (дата звернення: 25.05.2022).
6. Carey L. B., Hodgson T. J. Chaplaincy, spiritual care and moral injury: considerations regarding screening and treatment. *Front. Psychiatry*. 2018. Vol. 9 Art. 619. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00619/full> (дата звернення: 25.05.2022).
7. Carey L. B., Hodgson T. J., Krikheli L., Soh R. Y., Armour A.-R., Singh T. K., Impiombato C. G. Moral injury, spiritual care and the role of chaplains: An exploratory scoping review of literature and resources. *Journal of Religion and Health*. 2016. Vol. 55(4). P. 1218-1245. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0231-x> (дата звернення: 25.05.2022).
8. Cenkner D. P., Yeomans P. D., Antal C. J., Scott J. C. A pilot study of a moral injury group intervention co-facilitated by a chaplain and psychologist. *Journal of Traumatic Stress*. 2021. Vol. 34(2). P. 367-374. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22642> (дата звернення: 25.05.2022).
9. Cooper D. C., Evans C. A., Chari S. A., Campbell M. S., Hoyt T. Military chaplains and mental health clinicians: Overlapping roles and collaborative opportunities. *Psychological Services*. 2020. Advance online publication. URL: <https://doi.org/10.1037/ser0000661> (дата звернення: 25.05.2022).
10. Damen A., Schuhmann C., Lensvelt-Mulders G., Leget C. Research priorities for health care chaplaincy in the Netherlands: a Delphi study among dutch chaplains. *Journal of Health Care Chaplaincy*. 2020. Vol. 26(3). P. 87-102. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08854726.2018.1473833> (дата звернення: 25.05.2022).
11. Damen A., Delaney A., Fitchett G. Research priorities for healthcare chaplaincy: views of U.S. chaplains. *Journal of Health Care Chaplaincy*. 2018. Vol. 24(2). P. 57-66. URL: <https://doi.org/10.1080/08854726.2017.1399597> (дата звернення: 25.05.2022).
12. Fleming W. H. The Warrior's journey intervention: A chaplain-led motivational, preparatory exercise for enhancing treatment success. *Journal of Pastoral Care & Counseling*. 2020. Vol. 74(2). P. 99-107. URL: <https://doi.org/10.1177/1542305020919684> (дата звернення: 25.05.2022).
13. Gomez S., Nuñez C., White B., Browning J., DeLisser H. M. Chaplain-physician interactions from the chaplain's perspective: a mixed method analysis. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*. 2021. Vol. 38(11). P. 1308-1313. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049909120984390> (дата звернення: 25.05.2022).
14. Hodgson T. J., Carey L. B., Koenig H. G. Moral injury, australian veterans and the role of chaplains: an exploratory qualitative study. *Journal of Religion and Health*. 2021. Vol. 60. P. 3061-3089. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01417-0> (дата звернення: 25.05.2022).
15. Jones K., Freijah I., Carey L., Carleton R., Devenish-Meares P., Dell L., Rodrigues S., Madden K., Johnson L., Hosseiny F., Phelp A. Moral injury, chaplaincy and mental health provider approaches to treatment: a scoping review. *Journal of Religion and Health*. 2022. Vol. 61. P. 1051-1094. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01534-4> (дата звернення: 25.05.2022).

16. Kpacz M., Adams M., Searle R., Koenig H., Bryan C. A preliminary study examining the prevalence and perceived intensity of morally injurious events in a veterans affairs chaplaincy spiritual injury support group. *Journal of Health Care Chaplaincy*. 2019. Vol. 25(2). P. 76-88. URL: <https://doi.org/10.1080/08854726.2018.1538655> (дата звернення: 25.05.2022).
17. Liuski T., Ubani M. The lutheran military chaplaincy in the finnish defence forces' organisation today. a multi-method approach. *Religions*. 2021. Vol. 12. P. 243. URL: <https://doi.org/10.3390/rel12040243> (дата звернення: 25.05.2022).
18. Searle R., Vance C. A chaplain's comprehensive spiritual assessment and military mission. *Journal of Pastoral Care & Counseling*. 2021. Vol. 75(1). P. 40-50. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1542305020968051> (дата звернення: 25.05.2022).
19. Starnino V. R., Sullivan W. P., Angel C. T., Davis L. W. Like a blanket over a fire: Group work and spiritual repair in military trauma. *Families in Society*. 2020. Vol. 101(1). P. 95-109. URL: <https://doi.org/10.1177/1044389419862081> (дата звернення: 25.05.2022).

### References:

1. UKRINFORM. Derzhava maie zaluchaty viiskovykh kapelaniv do psykholohichnoi reabilitatsii veteraniv. [UKRINFORM. The state should involve military chaplains in the psychological rehabilitation of veterans] URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3172486-derzava-mae-zalucati-kapelaniv-dopsihologicnoi-reabilitacii-veteraniv-laputina.html> (last accessed: 25.05.2022). [in Ukrainian]
2. Pandemiya i svyaschenniki v vooruzhennyih silah Shveysarii [Pandemic and priests in the Swiss armed forces] : veb-sayt. URL: <https://cutt.ly/tEagXax> (last accessed: 25.05.2022). [in Russian]
3. Ames, D., Erickson, Z., Geise, C., Tiwari, S., Sakhno, S., Sones, A. C., Tyrrell, G., Mackay, R. B., Steele, W., Van Hoof, T., Weinreich, H., Koenig, H. G. (2021). Treatment of moral injury in US veterans with PTSD using a structured chaplain intervention. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3052-3060. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01312-8> (last accessed: 25.05.2022).
4. Antal, C. J., Yeomans, P. D., East, R., Hickey, D. W., Kalkstein, S., Brown, K. M., Kaminstein, D. S. (2019). Transforming veteran identity through community engagement: A chaplain-psychologist collaboration to address moral injury. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-26. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167819844071> (last accessed: 25.05.2022).
5. Boska, R., Dunlap, S., Kpacz, M., Bishop, T., Harris, J. (2021) Understanding moral injury morbidity: a qualitative study examining chaplain's perspectives. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3090-3099. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-021-01414-3> (last accessed: 25.05.2022).
6. Carey, L. B., Hodgson, T. J. (2018). Chaplaincy, spiritual care and moral injury: Considerations regarding screening and treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 9, Art. 619. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00619/full> (last accessed: 25.05.2022).
7. Carey, L. B., Hodgson, T. J., Krikheli, L., Soh, R. Y., Armour, A.-R., Singh, T. K., Impiombato, C. G. (2016). Moral injury, spiritual care and the role of chaplains: An exploratory scoping review of literature and resources. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1218-1245. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0231-x> (last accessed: 25.05.2022).
8. Cenkner, D. P., Yeomans, P. D., Antal, C. J., Scott, J. C. (2021). A pilot study of a moral injury group intervention co-facilitated by a chaplain and psychologist. *Journal of Traumatic Stress*, 34(2), 367-374. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22642> (last accessed: 25.05.2022).
9. Cooper, D. C., Evans, C. A., Chari, S. A., Campbell, M. S., Hoyt, T. (2020). Military chaplains and mental health clinicians: Overlapping roles and collaborative opportunities. *Psychological Services*, Advance online publication. URL: <https://doi.org/10.1037/ser0000661> (last accessed: 25.05.2022).
10. Damen, A., Schuhmann, C., Lensvelt-Mulders, G., Leget, C. (2020). Research priorities for health care chaplaincy in the Netherlands: a Delphi study among dutch chaplains. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 26(3), 87-102. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08854726.2018.1473833> (last accessed: 25.05.2022).
11. Damen, A., Delaney, A., Fitchett, G. (2018). Research priorities for healthcare chaplaincy: views of U.S. chaplains. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 24(2), 57-66. URL: <https://doi.org/10.1080/08854726.2017.1399597> (last accessed: 25.05.2022).
12. Fleming, W. H. (2020). The Warrior's journey intervention: A chaplain-led motivational, preparatory exercise for enhancing treatment success. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(2), 99-107. URL: <https://doi.org/10.1177/1542305020919684> (last accessed: 25.05.2022).
13. Gomez, S., Nuñez, C., White, B., Browning, J., DeLisser, H. M. (2021). Chaplain-physician interactions from the chaplain's perspective: a mixed method analysis. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 38(11), 1308-1313. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049909120984390> (last accessed: 25.05.2022).
14. Hodgson, T. J., Carey, L. B., Koenig, H. G. (2021). Moral injury, australian veterans and the role of chaplains: an exploratory qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 60, 3061-3089. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01417-0> (last accessed: 25.05.2022).

15. Jones, K., Freijah, I., Carey, L., Carleton, R., Devenish, P., Dell, L., Rodrigues, S., Madden, K., Johnson, L., Hosseiny, F., Phelp, A. (2022). Moral injury, chaplaincy and mental health provider approaches to treatment: a scoping review. *Journal of Religion and Health*, 61, 1051-1094. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01534-4> (last accessed: 25.05.2022).
16. Kopacz, M., Adams, M., Searle, R., Koenig, H., Bryan, C. (2019). A preliminary study examining the prevalence and perceived intensity of morally injurious events in a veterans affairs chaplaincy spiritual injury support group. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 25(2), 76-88. URL: <https://doi.org/10.1080/08854726.2018.1538655> (last accessed: 25.05.2022).
17. Liuski, T., Ubani, M. (2021). The lutheran military chaplaincy in the finnish defence forces' organisation today. a multi-method approach. *Religions*, 12, 243. URL: <https://doi.org/10.3390/rel12040243> (last accessed: 25.05.2022).
18. Searle, R., Vance, C. (2021). A chaplain's comprehensive spiritual assessment and military mission. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(1), 40-50. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1542305020968051> (last accessed: 25.05.2022).
19. Starnino, V. R., Sullivan, W. P., Angel, C. T., Davis, L. W. (2020). Like a blanket over a fire: Group work and spiritual repair in military trauma. *Families in Society*, 101(1), 95-109. URL: <https://doi.org/10.1177/1044389419862081> (last accessed: 25.05.2022).



УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.4>**Лариса КОРВАТ**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», просп. Перемоги, 54/1, м. Київ, Україна, 03057

ORCID: 0000-0001-5531-9535

**Лариса БОРИСЕНКО**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», просп. Перемоги, 54/1, м. Київ, Україна, 03057

ORCID: 0000-0002-4318-997X

**Larysa KORVAT**

Ph.D. in Psychology, Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology, Kyiv National Economic University named after Vadym Getman, 54/1 Peremohy Avenue, Kyiv, Ukraine, 03057

ORCID: 0000-0001-5531-9535

**Larysa BORYSENKO**

Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology, Kyiv National Economic University named after Vadym Getman, 54/1 Peremohy Avenue, Kyiv, Ukraine, 03057

ORCID: 0000-0002-4318-997X

## ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### THE CORRELATION OF DEFENSE MECHANISMS AND THE FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF THE INDIVIDUAL

У статті розкриваються результати теоретичного та емпіричного дослідження взаємозв'язку особливостей Я-концепції особистості та її психологічних захистів. Проаналізовано підходи до його вивчення взаємозв'язку в українській та зарубіжній психологічній літературі. **Метою** статті є розкриття результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічних захистів та особливостей Я-концепції за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) та модифікованого варіанту методики М. Куна 20 відповідей «Хто Я?». Шляхом математико-статистичних розрахунків підтверджено наявність достовірних взаємозв'язків між психологічними захистами та особливостями Я-концепції особистості.

**Висновки.** Я-концепція є динамічною і водночас стійкою системою уявлень особистості про саму себе. Коли особистість постає перед фактом загрози її відповідати своїм уявленням про себе, то психологічні захисти виступають регуляторами стабільності Я-концепції. Залежно від того, який складник Я-концепції постає перед «загрозою», відповідно з високою ймовірністю задіюється певний вид психологічного захисту.

**Ключові слова:** психологічні захисти, Я-концепція, методика «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом, методика М. Куна 20 відповідей «Хто Я?».

The article reveals the results of theoretical and empirical research of interrelation of personality self-concept features and psychological defenses. The approaches to studying of such interrelation in the Ukrainian and foreign psychological literature are analyzed. **The aim of the article** is to reveal the results of empirical research of interrelation of psychological defenses and features of self-concept with the help of the method “Life Style Index” by Plutchik-Kellerman (LSI) and the modified version of M. Kuhn’s method “Who am I?”. Presence of reliable interrelations between psychological protections and features of self-concept of the personality was proved by means of statistical calculations.

**Conclusions.** The self-concept is a dynamic and at the same time stable system of personal perceptions of the self. When a personality is confronted with the fact of a threat to his self-concept due to a disagreement between “I am in a real situation” and “I must respond to my self-concept”, psychological defenses act as regulators of self-concept stability. Depending on which component of the self-concept appears before the “threat”, according to a high probability a certain type of psychological protection is engaged.

**Key words:** psychological defenses, self-concept, “Life Style Index” method by Plutchik-Kellerman, M. Kuhn’s method of 20 answers “Who am I?”.

**Актуальність дослідження.** Теза, що Я-концепція є сталим і водночас змінним психічним явищем, яке виникає під час взаємодії особистості з соціумом у процесі психічного розвитку, вважається загальноприйнятою. Від початку виникнення Я-концепція є активізуючим началом, що розвивається під впливом найрізноманітніших зовнішніх та внутрішніх стимулів. На початкових етапах свого формування Я-концепція, безсумнівно, залежить від зовнішніх чинників, проте згодом самостійно регулює життя особистості. Тому, уявлення, почуття чи ідеї, які суперечать певним «еталонним» уявленням, почуттям або ідеям індивіда, можуть призводити до дисгармонії особистості, ситуації психологічного дискомфорту. Відчуваючи потребу у досягненні внутрішньої злагожденості, людина здатна на різні акти, які сприяють відновленню рівноваги. Особиста реальність не завжди співпадає з Я-концепцією, тому протиріччя, що виникають, можуть сприйматися як загроза Я-концепції. Залежно від ступеня загрози, яку несе досвід особистості, людина намагається «захистити» свою Я-концепцію, використовуючи різноманітні механізми психологічного захисту. Людина відчуває себе психологічно благополучною в тій мірі, в якій уявлення про себе дозволяють їй сприймати важливу для неї реальність.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема ролі і місця психологічних захистів у структурі Я-концепції досліджувалася багатьма зарубіжними ученими: К. Абрахамом, А. Бандурою, Е. Еріксоном, Г. Келлі, М. Кляйн, А. Маслоу, Н. Міллером, К. Роджерсом, А. Фрейд, Е. Фромом, Т. Парсонсом та іншими. Серед вітчизняних дослідників це питання досліджували Я. Андрушко, Р. Грановська, Р. Кричевський, А. Налчаджян, М. Обозов, В. Столін, Т. Титаренко, В. Юрченко, Т. Яценко та інші.

Психологічні захисти первинно були вивчені у психоаналізі, який тлумачив їх виходячи з домінування несвідомого, інстинктивного (в більшій мірі сексуального) початку, яке в результаті зіткнення із «захисними механізмами» свідомого «Я» (внутрішньою «цензурою») піддається різним перетворенням (витісненням, сублімації тощо).

Трактування психологічних захистів у різних напрямках психології є розмаїтим. Так, неофрейдизм визначає необхідність реалізації психологічних захистів при виникненні у суб'єкта почуття неповноцінності, загрози цінності і значимості особистості. У персоналістичних теоріях вважають психологічні захисти наслідком протиріч у структурі «Я», кінцева мета захисного процесу – це досяг-

нення згоди між реальними компонентами свідомості і Я-концепцією [7, с. 122].

К. Роджерс вважав, якщо людині ніщо не загрожує, вона відкрита для переживань і їй непотрібно захищатися. Однак, коли вона усвідомлює або відчуває на підсвідомому рівні, що переживання не узгоджується з її Я-концепцією, виникає загроза, за якою, в свою чергу, слідує захисна реакція. К. Роджерс визначив захист як поведінкову реакцію організму на загрозу, головна мета якої – зберегти цілісність структури «Я». Така мета досягається усвідомленим спотворенням переживання у свідомості, щоб зменшити невідповідність між переживанням і структурою «Я», або запереченням будь-якого переживання, і, таким чином, будь-якої загрози для «Я». Іншими словами, захист підсилює самоповагу людини і захищає її від небезпеки можливих загрозливих переживань [9].

Чимало дослідників розглядають психологічні механізми захисту як процеси інтрапсихічної адаптації особистості за рахунок підсвідомої переробки інформації, яка поступає. Наприклад, Г. Ложкін розглядає захисні механізми як такі, що не допускають у свідомість інформації, яка здатна травмувати людину [6, с. 34].

Ю. Шадських та В. Піча дотримуються думки, що захисні механізми – це система внутрішніх регуляторів, що спрямовані на усунення негативних переживань, стану тривоги, дискомфорту, які травмують особистість [12, с. 66].

Р. Бернс та Р. Грановська вважають, що індивід часто відмовляється бачити речі такими, якими вони є насправді, заперечує інформацію, яка є несумісною з наявними уявленнями про себе (про власне «Я», про Я-концепцію) і про навколишній світ, і таким чином проявляє захист від потенційно тривожної інформації. Захист може проявлятися у формі заперечення або раціоналізації. Наприклад, заперечення людиною небезпечної або ж небажаної інформації відбувається для уникнення конфлікту між Я-образом і безпосереднім досвідом (невеликовно хворі заперечують важкість свого захворювання, оскільки це є травмувально).

Р. Грановська відмічає, що раціоналізація є захистом, пов'язаним зі свідомим використанням тільки тієї частини інформації, завдяки якій поведінка особистості стає добре контрольованою і не суперечить об'єктивним обставинам [4, с. 444]. Р. Бернс зауважував, що раціоналізація дозволяє утримувати Я-концепцію у рівновазі, навіть якщо реальні факти ставлять її під загрозу [2, с. 41].

Заперечення та раціоналізація – це деякі «хитрощі», за допомогою яких людина ухиляється від сприйняття проблемної реальності, яка інтерпретується нею саме так, щоб зберегти Я-концепцію достойної і розумної людини. Таким чином, психологічна захищеність – це відносно стійке позитивне емоційне переживання і усвідомлення індивідом можливості задоволення своїх основних потреб і забезпечення своїх власних прав у можливих ситуаціях, навіть неблагополучних, при виникненні обставин, які можуть блокувати або ускладнювати їх реалізацію [7, с. 122].

А. Фройд припускала, що психологічні захисти є «інструментами Я» проти неприйнятних тенденцій, які виходять з «Воно», при цьому дослідниця опиралася на вчення З. Фрейда про психічну структуру особистості, яка складається з трьох відносно самостійних підструктур: Воно, Я і Над-Я [11].

При розгляді питання про зв'язок між Я-концепцією, Я-образом і захисними механізмами слід виходити з положення, згідно з яким психологічного захисту найбільше потребує Я-концепція особистості, оскільки саме вона найчастіше піддається фрустрації від зовнішніх і внутрішніх впливів. По суті, немає жодного випадку фрустрації, яка не зачіпала б такі важливі компоненти Я-концепції, як самооцінка, самоповага, домагання тощо. Тому можна сказати, що всі захисні механізми служать для збереження, посилення і збагачення позитивно оцінюваних аспектів самосвідомості. Однак, Т. Яценко займає досить жорстку позицію, вважаючи, що психологічний захист порушує загальну захищеність «Я», відводить суб'єкта від реальності, викривляючи причину конфлікту [14].

Л. Божович, оцінюючи свого часу значущість психологічних захистів, зауважила, що психологічні захисні механізми мають велике значення, як для усвідомлення індивідом власної ідентичності, так і для власної самоповаги – за умови порушення об'єктивності в оцінці. Це люди із подвійною спрямованістю, що знаходяться у конфлікті із собою, в яких свідоме психічне життя та життя неусвідомлених афектів знаходиться в постійному протиріччі [3].

Я. Андрушко висловлює ряд припущень щодо зв'язків захисних механізмів з ситуативними Я-образами, зокрема: а) якщо особистість піддається впливу фрустраторів і на цей момент має чіткий актуалізований Я-образ, тоді включення в активність інших структур особистості відбувається дуже швидко і захисні механізми активізуються негайно; б) фрустрація особистості, зазвичай,

призводить до появи чіткого Я-образу, оскільки особистість опиняється в проблемній ситуації; в) психологічний захист частково реалізується під контролем Я-образу, тому не можна вважати правильною позицію, згідно якої захист нібито протікає повністю не усвідомлено. Цей процес на підсвідомому рівні знаходиться під контролем Я-концепції, а на рівні свідомості – під контролем актуалізованих ситуативних Я-образів. Оскільки, без подібного контролю центру «Я» було б абсолютно незрозуміло, яким же чином вибираються одні, а не інші захисні механізми, робота яких у певний момент припиняється або відновлюється. Наприклад, при здійсненні аргументації вибір аргументів повинен управлятися з центру Я, інакше було б незрозуміло, яким чином даний процес стає цілеспрямованим [1].

Важливо відмітити, що захисні механізми не тільки служать Я-концепції та Я-образам. Вони можуть ставати їх структурно-функціональними компонентами, наприклад, «вторинними» Я. Окрім цього, у вербальному змісті Я-концепції можуть бути раціоналізація, проекція та їхні результати. Тому кожен раз, коли людина описує свою особистість і дає оцінку своїм психічним і фізичним якостям, вона одночасно здійснює психічний захист. Ось чому феноменологічні дані про психічне життя, одержані в першу чергу шляхом самоспостереження, підлягають критичному аналізу і оцінці. Отримавши такі дані, варто знайти в них ознаки психічного самозахисту. Та включити повністю всі захисні механізми в структуру Я-концепції та її актуалізованих оперативних Я-образів не можна: тільки деякі із захисних механізмів є «зчепленими» з Я-механізмами психічної активності. Я-концепція хоча і є динамічною, але перманентною підструктурою особистості і, отже, актуально вона переважно підсвідома. Тому, як свідчать факти, поведінка людини завжди в тій чи іншій мірі мотивується і регулюється Я-концепцією на підсвідомому рівні [1].

На думку В. Століна [10], самопізнання – дуже складне явище, здійснюване в значній мірі соціально-опосередкованими шляхами, тому людина нерідко набуває спотворене уявлення про себе. Це найчастіше спотворені дані (актуальні) «Я» і будь-яка з підструктур Я-концепції може бути перекрученою, неадекватною. Для підтримки фальшивих, але бажаних підструктур «Я» особистість систематично використовує такі механізми, як самообман, дискредитацію й витіснення. У результаті цих процесів особистість набуває негативні риси самосвідомості та харак-

теру, наприклад, як боязнь негативної самооцінки, очікування негативного ставлення від інших, нездатність до вчинків, що підтримує самоповагу тощо. Це означає, що фрустроване фальшиве Я приводить у рух такі захисні механізми, які стають патологічними і призводять до постійного поглиблення стану патологізації адаптації особистості. Спотворений Я-образ перешкоджає правильному розумінню власного досвіду та інших людей. Здійснюється перехід від спотворення самопізнання до спотвореного пізнання навколишнього світу, в першу чергу соціального [10].

Для розуміння психологічних механізмів поведінки і вчинків особистості особливої уваги заслуговує її «Я» та Я-концепція, шляхи і механізми їх розвитку та захисту, їх структурно-функціональні особливості. Переживання, що не відповідають образу «Я», сприймаються особою як загрозові; вони не допускаються до усвідомлення, оскільки в іншому випадку особистість не буде єдиним цілим і людина страждатиме. Міцний поведінковий захисний патерн (схема, стереотип, модель), утворений з метою забезпечити захист «Я» від усвідомлення явищ, що породжують тривогу, виступає як один із проявів взаємодії суб'єкта з оточенням у ситуаціях можливого або наявного неуспіху в діяльності та реалізації потреби бути повноцінною особистістю. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок може бути дослідження основних видів психологічного

захисту у різних контекстах життєдіяльності особистості.

Для емпіричного дослідження ролі психологічних захистів для підтримки Я-концепції особистості було використано методику «Хто Я?» за М. Куном, Т. Мак-Партлендом (модифікація за В. Юрченком) [13] з метою дослідити суб'єктивні уявлення про Я-концепцію досліджуваних та методику «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом [8] для виявлення особливостей прояву основних психологічних захистів.

Вибірку для дослідження склали добровольці, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 60 осіб віком від 20 до 37 років, 42 жінки та 18 чоловіків. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

Розрахунки коефіцієнтів кореляції Спірмена ( $\rho$ ) між показниками психологічних захистів та показниками Я-концепції особистості представлено в таблиці 1. Всього тут було розраховано 96 коефіцієнтів, з яких значна кількість виявилися значущими на рівні  $p \geq 0,05$  та  $p \geq 0,01$ .

Значущий коефіцієнт ( $\rho = 0,42$ ) виявлено між об'єктивними показниками Я-концепції і психологічним захистом «компенсація». До об'єктивних характеристик Я-концепції відносяться ті її властивості, які не залежать від того, як людина ставиться до них, їх наявність у себе вона у більшості випадків

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між психологічними захистами та показниками Я-концепції особистості

Показник	витіснення	регресія	заміщення	заперечення	проекція	компенсація	гіперкомпенсація	раціоналізація
Об'єктивні	-0,03	0,16	-0,01	0,23	0,01	<b>0,42**</b>	-0,15	-0,21
Суб'єктивні	0,03	-0,16	0,01	-0,23	-0,01	<b>-0,42**</b>	0,15	0,21
Соціальні	-0,07	0,10	0,01	0,19	0,04	<b>0,33*</b>	-0,12	-0,28
Рефлексивне-Я	0,20	-0,10	0,08	-0,21	0,02	-0,29	0,15	0,14
Когнітивне-Я	-0,00	0,08	-0,07	0,04	0,16	0,15	0,19	-0,08
Емоційне-Я	-0,12	0,08	0,04	<b>-0,41**</b>	0,03	-0,22	-0,19	0,09
Поведінкове-Я	0,11	-0,15	-0,01	<b>0,45**</b>	-0,13	0,15	0,11	-0,02
Комунікативні	-0,06	-0,07	0,18	<b>-0,43**</b>	0,15	<b>-0,49**</b>	0,24	0,01
Фізичне-Я	0,29	-0,34	0,24	-0,23	-0,15	<b>-0,44**</b>	0,23	<b>0,44**</b>
Діяльнісне-Я	-0,23	0,04	<b>0,35*</b>	-0,16	-0,21	0,04	-0,06	0,16
Майбутнє-Я	<b>-0,60**</b>	-0,03	<b>-0,40**</b>	<b>0,73**</b>	<b>0,80**</b>	<b>0,79**</b>	<b>0,50**</b>	<b>0,46**</b>
Глобальне-Я	<b>0,41**</b>	<b>-0,58**</b>	-0,23	-0,14	-0,24	<b>-0,44**</b>	0,06	<b>-0,98**</b>

рівні \* $p > 0,05$  та \*\* $p > 0,01$

не може змінити (етнічну належність, стать, громадянство тощо). «Компенсація» дозволяє особі зберігати її позитивний образ Я, в разі, якщо має місце якесь своєрідне сприйняття об'єктивних характеристик, які не влаштовують особистість.

Значущий негативний коефіцієнт ( $\rho = -0,42$ ) виявлено між суб'єктивними показниками Я-концепції і психологічним захистом «компенсація». В даному випадку спостерігаємо протилежну ситуацію випадку, описаному вище. Суб'єктивні характеристики – це власна думка особи про себе. Скоріш за все людина бачить свій внутрішній світ таким, що відповідає її світоглядним критеріям, а тому у більшості випадків немає потреби щось «компенсувати», щоб мати самоповагу і відповідний образ Я.

Значущий негативний коефіцієнт ( $\rho = -0,41$ ) виявлено між емоційне-Я і психологічним захистом «заперечення». У зв'язку з цим можна лише припустити, що людина застосовує захист «заперечення» у разі, якщо інформація, що поступає до неї і впливає на її емоційне-Я, не відповідає її уявленням про її емоційне-Я. Наприклад, якщо дівчина вважає себе некрасивою і чує комплімент у свій бік, що вона гарна, то завдяки «запереченню», вона просто не буде помічати, що нею захоплюються.

Значущий коефіцієнт ( $\rho = 0,45$ ) виявлено між показником поведінкове-Я і психологічним захистом «заперечення». Зв'язок між поведінковим-Я та «запереченням» проявляється в тому, що все, що не відповідає уявленням особистості про неї, про її дії, поведінку, все, що травмує її «Я» буде ігноруватися, «не чується» тощо.

Значущі негативні коефіцієнти виявлено між психологічними захистами «заперечення» ( $\rho = -0,43$ ) та «компенсація» ( $\rho = -0,49$ ) і показником комунікативне-Я. Зв'язок між комунікативним-Я та «запереченням» можна пояснити так, що все, що суперечить уявленням особистості в комунікації просто не чується і у такий спосіб «заперечується». Захист «компенсація» в комунікативному-Я може проявлятися у різних формах. При виникненні певних суперечностей між комунікативним-Я та інформацією, що стосується Я, людина може віджартовуватися, цитувати відомих авторів, посилатися на авторитетних людей тощо.

Значущі коефіцієнти кореляції виявлено між показниками фізичне-Я і психологічними захистами компенсація ( $\rho = 0,44$ ) та раціоналізація ( $\rho = 0,44$ ). Ці взаємозв'язки можна проінтерпретувати таким чином, що особис-

тість має всі умови для адекватного сприйняття і формування на цій основі образу свого фізичного-Я. Однак у суспільстві діє велика кількість стереотипів, нав'язаних рекламою, засобами масової інформації, суспільними еталонами, що можуть впливати на формування чи ставлення до фізичного-Я. Для того щоб відповідати суспільним вимогам людина може кинутися в крайнощі, або намагатися вдосконалити свої фізичні дані, наприклад, займатися спортом, сидіти на дієтах, звертатися до естетичної хірургії тощо. Або якщо включається захист «раціоналізація», то особа починає шукати різні виправдання для свого фізичного-Я. Наприклад, «чоловіки люблять гладких жінок, просто про це не говорять», «якщо чоловік красивіший за мавпу, то він вже красивий», «я – не худа, я – тендітна» тощо.

Найбільшу кількість значущих коефіцієнтів кореляції виявлено між показником майбутнє-Я та усіма захистами, за винятком захисту «регресія». Таку ситуацію, можливо, можна пояснити тим, що при спрямованості особистості у майбутнє, при наявності певних цілей і мрій, людина готова у будь-який спосіб «захищати» їх. Така ситуація має, мабуть, глибокий психологічний сенс, тому що, якби людина по відношенню до кожної мрії, фантазії, мети включала б винятково раціональність, то багато речей у житті людини просто не відбулися б, не здійснилися б.

Значущі зв'язки виявлено між показником глобальне-Я і такими психологічними захистами як витіснення ( $\rho = 0,4$ ), регресія ( $\rho = -0,58$ ), компенсація ( $\rho = -0,44$ ), раціоналізація ( $\rho = -0,98$ ).

Глобальне-Я – це такі характеристики Я-концепції, в яких особистість виводить себе за межі Я, вказує на певні абстрактні властивості. Наприклад, Я – всесвіт, Я – божественна сутність тощо. Позитивний зв'язок глобального-Я з захистом «витіснення» вказує, що неприйнятна, травмувальна інформація щодо Я просто «стирається» особистістю з її свідомості.

Негативний зв'язок з «регресією» вказує, що чим більш значущим для особи є її глобальне-Я, тим менш ймовірно, що вона буде застосовувати регресію, як психологічний захист.

Значущий негативний зв'язок виявлено щодо захисту «компенсація». Знову таки наявність глобального-Я призводить до того, що захист «компенсація» не є провідним в системі психологічних захистів особистості. Таке ж саме пояснення стосується і психологічного захисту «раціоналізація».

Отже виявлення і тлумачення взаємозв'язків між окремими характеристиками Я-концепції та системою психологічних захистів особистості вказує на те, що такий зв'язок існує. Поза свідомістю особистості психологічні захисти впливають на Я-концепцію та певною мірою забезпечують її стабільність. Має місце і зворотній зв'язок, коли особливості Я-концепції є визначальними щодо того, які психологічні захисти застосовуються для гарантування стійкості Я-концепції.

**Висновки.** Я-концепція є одним із вершинних психічних утворень, яке визначає інтерпретацію особистісного досвіду і є джерелом очікувань особи. Особистість і її Я-концепція щоденно піддаються зовнішнім та внутрішнім впливам, які становлять «загрозу» самоповазі, самооцінці, уявленням про саму себе. Для збереження психічної рівноваги особа використовує різноманітні психологічні захисти, які є постійно діючими механізмами людської

психіки. Психологічний захист – це неусвідомлений процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмувальних або неприйнятних емоційних переживань

Особистий досвід особи не завжди співпадає з її Я-концепцією, відповідно можуть виникати суперечності, які сприймаються як загроза Я-концепції. Залежно від ступеня загрози, яку несе ситуація, людина намагається «захищати» свою Я-концепцію, використовуючи різноманітні механізми психологічного захисту. Людина психологічно благополучна в тій мірі, в якій уявлення про себе дозволяють їй сприймати важливий для неї досвід. Цю можливість забезпечує константне ядро Я-концепції.

Психологічний захист виступає як один із проявів взаємодії суб'єкта з оточенням у ситуаціях можливого або наявного неуспіху в діяльності для забезпечення потреби зберегти відносну стійкість Я-концепції.

#### Література:

1. Андрушко, Я. С. (2012). Психологічні захисти у структурі Я-концепції. Вісник Харківського нац. університету. № 10, (326). 6-9.
2. Бернс, Р. (1986). Я-концепция и воспитание. М.: Прогресс.
3. Божович, Л. И. (1997). Проблемы формирования личности. М.: Издательство «Институт практической психологии».
4. Грановская, Р. М. (2007). Психологическая защита. СПб.: Речь.
5. Кун, М., МакПартленд, Т. (1984). Эмпирические исследования установок личности на себя. Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М.: Изд-во МГУ. 180-188.
6. Ложкін, Г. В., Коцан, І. Я., Бараннік, В. А., Подляшаник, В. В. (2011). Психологія: терміни, поняття, визначення: словник-довідник. За заг. ред. Г. В. Ложкіна. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Л. Українки.
7. Налчаджян, А. А. (1988). Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: Изд-во АН Армянской ССР.
8. Плутчик, Р., Келлерман, Г., Конг, Х. (1996). Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index). Адаптация Л. Р. Гребенникова (руководство по использованию). М.
9. Роджерс, К. (1994). Взгляд на психотерапию. Становление человека. Пер.с англ. Москва: Прогресс-Универс.
10. Столин, В. В. (1983). Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ.
11. Фрейд, А. (1993). Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс.
12. Шадських, Ю. Г., Піча, В. М. (2008). Психологія: короткий навчальний словник: терміни і поняття. Львів: «Магнолія 2006».
13. Юрченко В. І. (2000). Дослідження особливостей «Образу-Я» майбутнього вчителя із застосуванням модифікованого тесту «Двадцять тверджень самоставлення». Практична психологія та соціальна робота. № 3. 5-7.
14. Яценко Т. С. (2002). Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал. Вип. 4, (8). 99-110.

#### References:

1. Andrushko, Ya. S. (2012). Psykholohichni zakhysty u strukturi Ya-kontseptsii. Visnyk Kharkivskoho nats. universytetu. № 10, (326). 6-9. [in Ukrainian].
2. Berns, R. (1986). Ya-kontseptsiya i vospytanye. M.: Prohress. [in Russian].
3. Bozhovych, L. I. (1997). Problemy formirovaniya lichnosti. 2-e izd. M.: Izdatelstvo «Instytut praktycheskoi psykholohyyu». [in Russian].
4. Hranovskaia, R. M. (2007). Psykholohycheskaia zashchita. SPb.: Rech. [in Russian].
5. Kun, M., MakPartlend, T. (1984). Empiricheskie issledovaniya ustanovok lichnosti na sebia. Sovremennaia zarubezhnaia sotsialnaia psikhohyia. Teksty. M.: Yzd-vo MHU. 180-188. [in Russian].

6. Lozhkin, H. V., Kotsan, I. Ya. Barannik, V. A., Podliashanyk, V. V. (2011). Psykholohiia: terminy, poniattia, vyznachennia: slovnyk-dovidnyk. Za zah. red. H. V. Lozhkina. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. L. Ukrainky.
7. Nalchadzhian, A. A. (1988). Sotsialno-psykholohycheskaia adaptatsyia lichnosti (formy, mekhanyzmy i stratchyy). Erevan: Izd-vo AN Armianskoi SSR. [in Russian].
8. Plutchyk, R., Kellerman, H., Kont, Kh. (1996). Test-oprosnik mekhanizmov psykholohicheskoi zashchity (Life Style Index). Adaptatsyia L. R. Hrebennykova (rukovodstvo po ispolzovaniyu). M. [in Russian].
9. Rodzhers, K. (1994). Vzglhiad na psykhoterapiyu. Stanovlenye cheloveka. Per.s angl. Moskva : Prohress-Unsvers. [in Russian].
10. Stolin, V. V. (1983). Samosoznanye lichnosti. M.: Izd-vo MHU. [in Russian].
11. Freid, A. (1993). Psikhologyia Ya i zashchytnye mekhanizmy. M.: Pedahohyka-Press. [in Russian].
12. Shadskykh, Yu. H., Picha, V. M. (2008). Psykholohiia: korotkyi navchalnyi slovnyk: terminy i poniattia. Lviv: «Mahnoliia 2006». [in Ukrainian].
13. Yurchenko V. I. (2000). Doslidzhennia osoblyvostei «Obrazu-Ya» maibutnoho vchytelia iz zastosuvanniam modyfikovanoho testu «Dvadtsiat tverdzen samostavlennia». Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. № 3. 5-7. [in Ukrainian].
14. Yatsenko T. S. (2002). Osoblyvosti vzaiemozviazku mizh svidomoiu ta nesvidomoiu sferamy psykhyky subiekta. Neperervna profesiina osvita: teoriia i praktyka: naukovo-metodychnyi zhurnal. Vyp. 4, (8). 99-110. [in Ukrainian].

УДК 159: 922.37.018

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.5>**Оксана ЛЯЩ**

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна, 21000

ORCID: 0000-0002-1317-4398

**Oksana LIASHCH**

Doctor of Psychology, Professor at Psychology and Social Work Department, Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynsky State Pedagogical University, 32 Ostrozkocho str., Vinnytsia, Ukraine, 21000

ORCID: 0000-0002-1317-4398

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

## THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF SPECIALIZED BOARDING SCHOOLS

У роботі розглядається вплив емоційного інтелекту педагогів спеціалізованих інтернатних закладів на синдром емоційного вигорання. Досліджуваний синдром, в першу чергу, зумовлене його індивідуально-психологічними чинниками. Відповідно і дослідження цих чинників допоможе педагогам акцентувати увагу до своєї психологічної природи особистості та в майбутньому запобігати деструктивному феномену – емоційному вигоранню. Основні положення та висновки можуть бути використані у процесі розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм щодо подолання емоційного вигорання у педагогів спеціалізованих шкіл практичними психологами, вчителями, керівниками та іншими спеціалістами. **Мета статті:** дослідити вплив емоційного інтелекту на емоційне вигорання педагогічних працівників спеціалізованих інтернатних закладів.

**Висновки.** Проаналізувавши поняття «емоційного вигорання» у наукових дослідженнях ми визначили, що синдром «емоційного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. В ході дослідження виявлено, що синдром емоційного вигорання характеризується послідовною динамікою розвитку, симптомами прояву. Встановлено, що синдром «емоційного вигорання» має місце у більшості педагогів навчальних закладів, а також має свою специфіку вияву в цій професійній діяльності. Здійснивши статистичну обробку отриманих результатів нашого дослідження виявлено, що чим нижчий рівень емоційного інтелекту тим більша схильність педагогів спеціальних інтернатних закладів до синдрому емоційного вигорання. За окремими шкалами виявлено, що якщо у вчителя низька здатність до керування своїми емоціями та емоціями інших, то збільшується схильність до розширення сфери економії емоцій, психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, деперсоналізації, неадекватного емоційного реагування та психосоматичних та психовегетативних порушень.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, емоційний інтелект, педагог, спеціалізований інтернатний заклад.

*The paper considers the influence of emotional intelligence of teachers of specialized boarding schools on the syndrome of emotional burnout. The studied syndrome is primarily due to its individual psychological factors. Accordingly, the study of these factors will help teachers to focus on their psychological nature of the individual and in the future to prevent the destructive phenomenon – emotional burnout. The main provisions and conclusions can be used in the development of psychoprophylactic and psychocorrectional programs to overcome emotional burnout in teachers of specialized schools by practical psychologists, teachers, leaders and other professionals. **The purpose of the article:** to investigate the impact of emotional intelligence on the emotional burnout of teachers of specialized boarding schools.*

**Conclusions.** After analyzing the concept of «emotional burnout» in research, we determined that the syndrome of «emotional burnout» is a stress response that occurs due to long-term occupational stress of medium intensity. The study revealed that the emotional burnout syndrome is characterized by consistent dynamics of development, symptoms. It is established that the syndrome of «emotional burnout» occurs in most teachers of educational institutions, and also has its own specifics of manifestation in this professional activity. After statistical processing of the results of our study, it was found that the lower the level of emotional intelligence, the greater the predisposition of teachers of special boarding schools to the syndrome of emotional burnout. According to some scales, if a teacher has a low ability to control their emotions and the emotions of others, it increases the tendency to expand the scope of saving emotions, traumatic circumstances, self-dissatisfaction, depersonalization, inadequate emotional response and psychosomatic and psychovegetative disorders.

**Key words:** emotional burnout, emotional intelligence, teacher, specialized boarding school.

**Актуальність дослідження.** Реформаційні процеси щодо функціонування інтернатних закладів, які проводяться в нашій

країні за останні роки мають безпосередній вплив не лише на систему освіти а й на кожного педагога, що працює в таких закладах.



Наразі гостро стоїть питання закриття закладів інтернатного типу, що може вплинути на пошуки педагогами нового місця роботи і як наслідок така стресова ситуація є чинником їх емоційного вигорання.

А за умови навіть стабільного функціонування інтернатного закладу педагоги щоденно зіштовхуються з низкою специфічних для їх діяльності проблем: порушення комунікативного контакту з дітьми, низькою динамікою психічного розвитку та складістю відстежити особистий внесок в навчально – виховний процес дітей з особливими потребами. Дія численних емоціогенних факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних, викликає наростаюче почуття незадоволеності, накопичення втоми, що веде до педагогічних криз, виснаження і вигорання. Виходячи з цього, вивчення емоційного інтелекту як чинника попередження емоційного вигорання вчителів набуває особливої актуальності.

**Виклад основного матеріалу.** Незважаючи на очевидну актуальність даної проблеми, проведений аналіз літератури дозволив виявити велике коло зарубіжних робіт, присвячених вивченню емоційного інтелекту і психічного «вигорання», і одночасно нерозробленість теоретичної та емпіричної бази даної проблеми у вітчизняній психології.

При розгляді теоретичних досліджень виявлено, що емоційного вигорання визначають, як реакцію на стрес, з яким стикаються фахівці. Г. Сельє визначає термін «стрес», як неспецифічну дію організму на представлену йому вимогу. Дослідник визначає три стадії класичного перебігу стресу: фаза шоку, при якій знижується опір організму до подразника та виникає тривога; фаза протишоку, на якій вступають в дію захисні механізми та фаза опору, яка виникає при тривалій дії стресору та супроводжується виснаженням, при нездатності захисних механізмів протистояти негативним факторам та захищати психіку [8, с. 58].

Сучасна науковця Т. Зайчикова виділила фактори, які викликають емоційне вигорання. Вона поділила їх на чотири групи: соціально – економічні (економічна нестабільність, складні політичні процеси); соціально – психологічні (взаємини у колективі, продуктивність праці, мотивація, задоволеність життєдіяльністю колективу тощо); індивідуально-психологічні, які в свою чергу поділяються на соціально-демографічні (вік, стать, педагогічний стаж, сімейний статус тощо) та особистісні (рівень тривожності, агресивності, фрустрованості,

ригідності, рівень суб'єктивного контролю тощо) [2, с. 133].

Досліджуючи емоційне вигорання Г. Никифоров також створив класифікацію факторів [5, с. 102]: особистісні (схильність до інтроверсії, реактивність, агресивність, твердість, авторитарність, знижена самооцінка та повага до себе); статусно-рольові (внутрішньрольовий конфлікт, невизначеність, незадоволеність професійною та особистою сферою, низький соціальний статус, рольові поведінкові стереотипи, гендерні установки тощо); професійно-організаційні (низька згуртованість в колективі, слабка організаційна культура, конфлікти, відсутність адміністративної, соціальної і професійної підтримки, сильний контроль тощо); екзистенційні (нереалізовані життєві й професійні очікування, низький рівень самоактуалізації, незадоволеність досягнутими результатами у сферах життя, розчарування в інших людях чи в обраній професії, відчуття самотності, тощо).

Чинники емоційного вигорання В. Орел поділяє на дві групи: організаційні та індивідуальні. До першої входять: умови діяльності, зміст роботи, тривале емоційно – психологічне навантаження, ненормативний робочий день, тривале напруження нервової системи. Також дослідник до них відносить кількість учнів та якість міжособистісного контакту з вчителями, колегами, учнями та керівництвом. До індивідуальних чинників входять: соціально – демографічні (вік, стаж) та особистісні особливості [6, с. 96].

Українські дослідники Л. І. Даниленко та Л. М. Карамушка вбачають у роботі вчителя унікальну місію, на відміну від інших соціальних професій педагог працює над головним суб'єктом своєї діяльності – учнем. Фахівець стикається з почуттям відповідальності та напруження спрямованим на передавання свого професійного досвіду. А також аби кінцевий «продукт» освітнього процесу наблизився до ідеалів істини, добра, краси та свободи – вчителю необхідно докласти великих зусиль [4, с. 309].

Г. Нікіфоров вважає, що специфіка педагогічної взаємодії потребує здійснення частих, інтенсивних контактів та взаємодію з різними соціальними групами, тому комунікативний тягар часом сягає непомірних значень [5, с. 234].

Недостатній рівень психологічної культури, розвиток комунікативних здібностей та навичок саморегуляції призводить до того, що значна частка педагогів (у співвідношенні з іншими професіями) потерпає від наслідків стресу – різноманітних соматичних і нервово-

психічних хвороб, що, у свою чергу, стає додатковою причиною росту дезадаптації учнівської популяції [3].

При дослідженні літератури виявлено, що найбільший вплив емоційне вигорання наносить на емоційну, ціннісну, смислову та, міжособистісну сферу педагога [1; 2].

Нами проведено дослідження в якому взяло участь 50 вчителів. Віковий діапазон коливався від 22 до 58 років, освіта в основному вища педагогічна. Нами було застосовано дві методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка та Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла.

При дослідженні рівня емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка обраховано відсоткові показники критеріїв та симптомів, які вони включають. За шкалою «напруження» визначено, що низький показник мають 46% педагогів, середній – 28% осіб та 26% вчителів мають високий рівень за цією категорією. Це може бути пов'язано з тим, що частина вчителів має високий рівень відповідальності та знаходяться в дестабілізуючій атмосфері.

Симптоми першої категорії мають такі показники: 46% вчителів мають низький рівень переживання психотравмуючих обставин; у 14% фахівців виявлено середній рівень; у 40% осіб симптом високо виражений. Досить високий відсоток цього симптому може бути пов'язаний з нестабільністю в роботі вчителя та великою кількістю стресових ситуацій. Також виявлено, що більшість

осіб мають низькі показники вираженості симптомів «незадоволеність собою» (65%) та «загнаність у кут» (60%). Така тенденція говорить про те, що більшість вчителів в психотравматичних обставинах не критикують себе та свій вибір професії, а також низькі показники другого симптому визначають те, що більшість фахівців при стресових ситуаціях не входять в стан безнадії.

Останній симптом цієї категорії «тривога та депресія» має наступні показники: 51% педагогів мають низький рівень розвитку, 15% педагогів середній рівень розвитку даного симптому та 34% осіб мають високий рівень вираженості тривоги та депресії. Це говорить про те, що четверта частина вчителів переживають крайню точку розвитку емоційного вигорання, яка може включати ситуативну та особистісну тривогу.

Досліджуючи другу категорію емоційного вигорання – «резистенцію» ми виявили, що більшість вчителів мають високий показник за цією шкалою (60%). Такий показник є цілком природним, адже людям властиво свідомо або несвідомо протистояти стресу і прагнути до психологічного комфорту. Щодо окремих симптомів за цією категорією, то за показником неадекватного вибіркового негативного реагування майже половина фахівців мають високий показник (43%), тобто ці досліджувані при спілкуванні з людьми, навіть при діловій розмові, можуть проявляти емоційну черствість, неповагу та байдужість не помічаючи цього. Хоча при дослідженні емо-

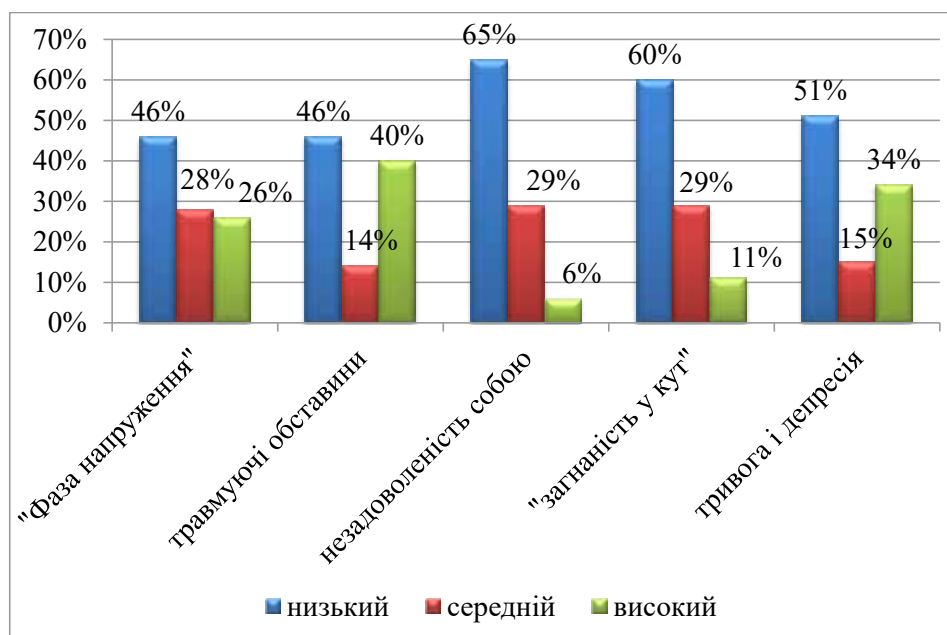


Рис. 1. Відсоткові показники рівня категорії «Напруження» та її симптомів

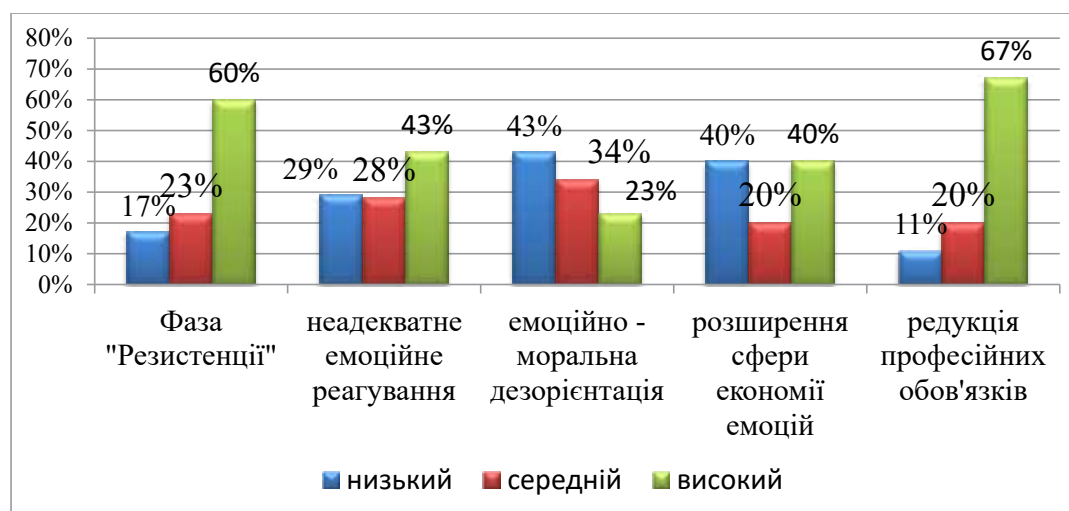


Рис. 2. Відсоткові показники рівня категорії «Резистенції» та її симптомів у педагогів

ційно – моральної дезорієнтації більшість педагогів мають низький (43%) та середній (34%) рівень емоційного вигорання. Тобто незважаючи на неадекватне емоційне реагування більшість досліджуваних вчителів не поділяють людей на «хороших» та «поганих» і спосіб їх емоційної взаємодії з людьми не залежить від того, яка це особистість. Симптом «розширення сфери економії емоцій» має однакові відсоткові показники щодо низького (40%) та високого (40%) рівня. Тобто частина осіб може переносити свої емоційні переживання пов'язані з роботою на рідних і близьких, а іншій групі досліджуваних вдається абстрагуватись. Останній досліджуваний показник цієї категорії – «редукція професійних обов'язків». Досліджено, що більшість педагогів мають високий показник за цією шкалою (67%). Такі показники можуть бути пов'язані з тим, що особливістю обраної нами вибірки є великий обсяг навантаження професійними обов'язками, тому вчителі намагаються спростити виконання завдань, які потребують емоційних затрат.

Обробка результатів останньої категорії емоційного вигорання «Виснаження» показала, що більшість осіб обраної вибірки мають низький (40%) та середній (49%) рівень цієї фази. Тобто загалом більшість осіб мають гарне самопочуття або відчувають слабко виражене зниження життєвого тону. Описуючи симптоми за цією категорією можемо сказати, що досить мала кількість опитуваних мають високі показники за усіма шкалами, зокрема, емоційний дефіцит (12%), емоційна відстороненість (8%), деперсоналізація (24%), психовегетативні та психосоматичні порушення (20%). Отже, можемо сказати, що

майже усі викладачі здатні емоційно взаємодіяти з учнями, підтримувати їх та допомагати в важких ситуаціях. Також більшість фахівців здатні емоційно реагувати на обставини, які відбуваються в школі та можуть позитивно або негативно відгукуватись щодо них. Психосоматичні та психовегетативні порушення спостерігаються лише в деяких осіб, що свідчить про їх погіршення фізичного та психічного самопочуття.

За вище описаною методикою також було визначено відсоткові показники загального рівня емоційного вигорання. Низький та високий рівень мають 29% вчителів, а високе вираження цього симптому спостерігається у 42%. Досить значимий показник педагогів з емоційним вигоранням свідчить про доцільність нашого дослідження, адже при такому показнику рівень продуктивності праці педагогів може знижуватись (див рис. 3).

При дослідженні емоційного інтелекту за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла виявлено, що загальний рівень емоційного інтелекту майже у половині досліджуваних має високий показник (40%). За окремими шкалами найвищі показники спостерігаються у таких складових емоційного інтелекту як, емпатія (40%) та управління емоціями інших (37%). Це говорить про те, що ці досліджувані можуть розуміти інших людей та можуть впливати на емоційний стан інших. За шкалами управління своїми емоціями (52%) та самомотивація (54%) більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку цих складових. Тобто вчителі з такими показниками мають емоційну відхідливість та емоційну гнучкість, а також можуть керувати своєю поведінку за рахунок емоційної

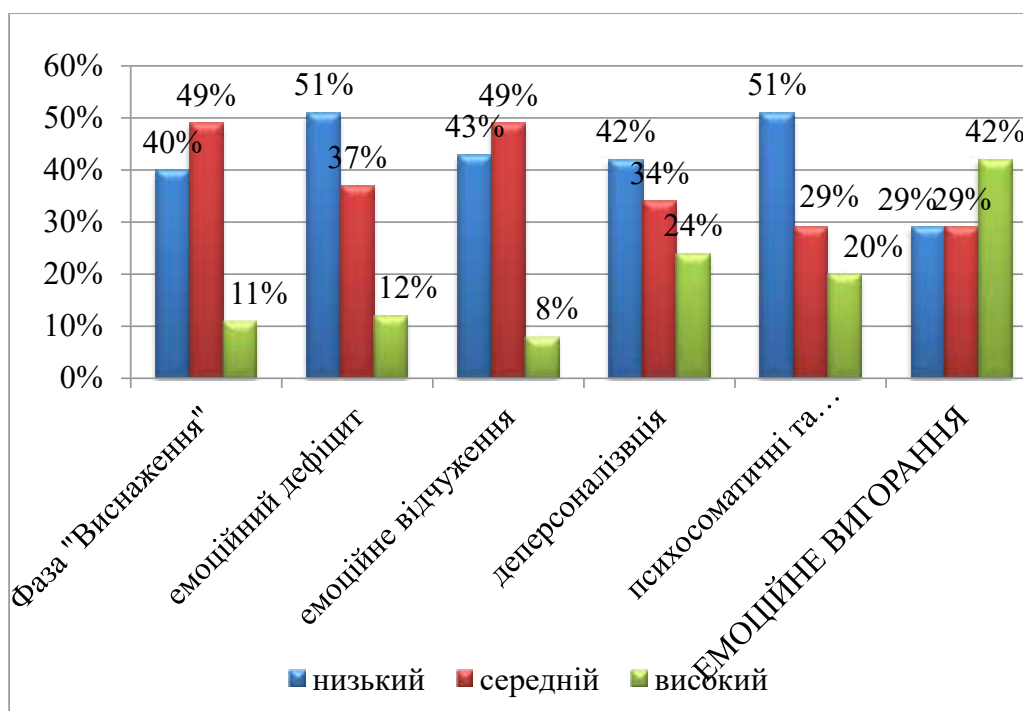


Рис. 3. Відсоткові показники рівня емоційного вигорання, категорії «Виснаження» та окремих симптомів у педагогів

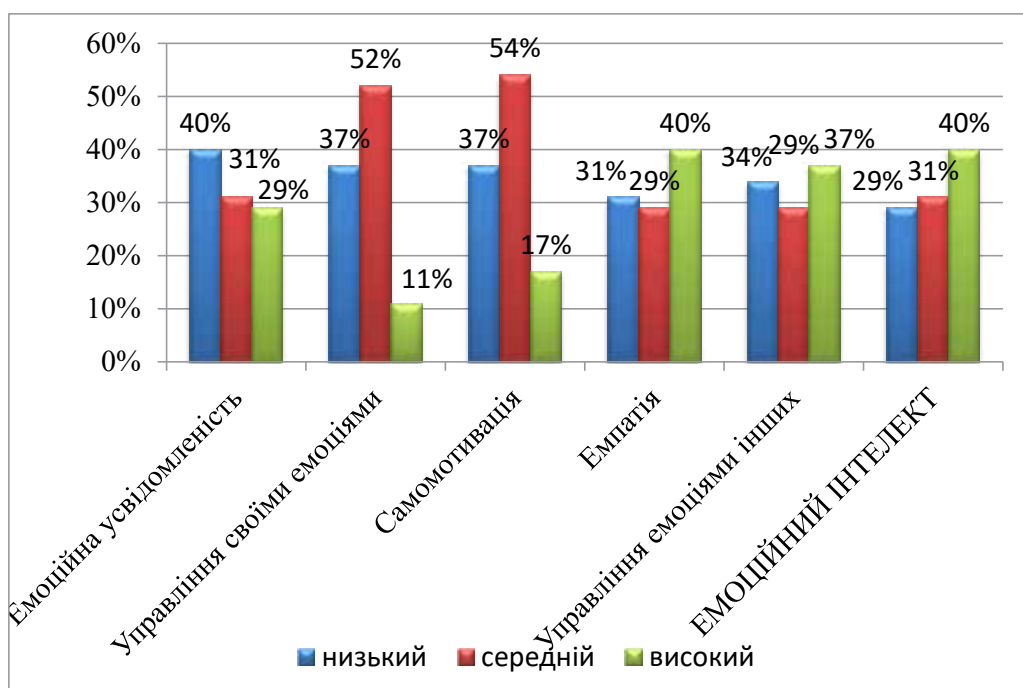


Рис. 4. Відсоткові показники рівня емоційного інтелекту та його складових у педагогів

саморегуляції, хоча деякі ситуації можуть їх вивести з рівноваги (див рис. 4).

Для дослідження впливу емоційного вигорання на синдром емоційного виорання було застосовано метод кореляційного аналізу.

За допомогою програми SPSS v.170 було з'ясовано наявність таких взаємозв'язків:

1. «Емоційний інтелект – емоційне вигорання» ( $r = -0,91$  при  $p \leq 0,01$ ). При такому взаємозв'язку можна сказати, що при низь-

кому рівні емоційного інтелекту у людини може виникнути емоційне вигорання. Про детальнішу кореляцію з кожним компонентом емоційного інтелекту говорять такі взаємозв'язки «Емоційна обізнаність» та «незадоволеність собою» ( $r = -0,58$  при  $p \leq 0,01$ ); «загнаність у кут» ( $r = -0,71$  при  $p \leq 0,01$ ); «тривога та депресія» ( $r = -0,85$  при  $p \leq 0,01$ ); «неадекватне вибіркове емоційне реагування» ( $r = -0,70$  при  $p \leq 0,01$ ); «розширення сфери економії емоцій» ( $r = -0,60$  при  $p \leq 0,01$ ); «деперсоналізація» ( $r = -0,77$  при  $p \leq 0,01$ ). Такі показники свідчать про те, що коли людина не розуміє своїх емоцій та не прислуховується до них – у неї можуть виникнути труднощі з розпізнаванням своєї втоми, виснаження та відрази від роботи. Тобто якщо у педагога накопичуються негативні емоції до учнів, колег та щодо будь – яких стресових факторів – йому важко при низькій емоційній обізнаності зрозуміти, що відбувається всередині. Через такий стан вчитель відповідно відчуває себе в безвиході, спостерігається байдужість до роботи, незадоволеність собою та своїм вибором, переносить емоції на близьких, а також цей стан може в важких випадках переростає в депресію.

2. «Управління своїми емоціями»-«психотравмуючими обставинами» ( $r = -0,65$  при  $p \leq 0,01$ ); «загнаність у кут» ( $r = -0,63$  при  $p \leq 0,01$ ); «тривога і депресія» ( $r = -0,68$  при  $p \leq 0,01$ ); «розширення сфери економії емоцій» ( $r = -0,55$  при  $p \leq 0,01$ ); «деперсоналізація» ( $r = -0,58$  при  $p \leq 0,01$ ). Такі самі взаємозв'язки, як і для попередньої шкали можуть говорити про те, що якщо людина не тільки не усвідомлює свої емоції, а й не вмінє ними керувати та не має емоційної гнучкості – це може призвести до виснаження, фахівець не зможе абстрагуватись від численних стресових факторів в роботі вчителя, може проявляти неусвідомлену черствість до суб'єктів взаємодії, переносити емоції на близьких та мати тривожні розлади.

2. «Управління емоціями інших»-«психотравмуючими обставинами» ( $r = -0,70$  при  $p \leq 0,01$ ); «неадекватним емоційним реагуванням» ( $r = -0,54$  при  $p \leq 0,01$ ); «розширенням сфери економії емоцій» ( $r = -0,85$  при  $p \leq 0,01$ ); «деперсоналізацією» ( $r = -0,76$  при  $p \leq 0,01$ ); «психосоматичними та психовегетативними порушеннями» ( $r = -0,61$  при  $p \leq 0,01$ ). Це може говорити, наприклад, про те, що коли педагог не може впливати на емоційний

стан учнів на уроці – вони можуть порушувати поведінку в класі, тоді викладач не зможе донести інформацію до них та буде перебувати в постійному стресі. Тобто якщо викладач не зможе біля себе тримати дисципліну, то атмосфера в якій він бути знаходиться може викликати негативні емоції, які вчитель вірогідно буде переносити на інших (колег, учнів, близьких) і на себе, що може викликати психосоматичні розлади.

**Висновки:** Проведене узагальнення теоретико-емпіричних досліджень дозволило розглядати емоційне вигорання як процес неоптимального пристосування фахівця до робочого стресу із стадіями – напруження, резистенції та виснаження, що змінює особистісну цілісність та активує комплекс відповідних переживань з метою організації нової особистісної цілісності, результатом якого є психологічний стан, що характеризується виснаженням, деперсоналізацією та редукацією особистісних досягнень.

Синдром емоційного вигорання характеризується послідовною динамікою розвитку, симптомами прояву. Встановлено, що синдром «емоційного вигорання» має місце у більшості педагогів навчальних закладів, а також має свою специфіку вияву в цій професійній діяльності.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що більшість досліджуваних мають високу вираженість такого симптому емоційного вигорання, як редукація професійних обов'язків (60%), майже половина має неадекватне емоційне реагування (43%) та розширення сфери економії емоцій (40%). Загальний показник емоційного вигорання показав, що досить велика кількість педагогів має високий рівень сформованості синдрому (42%). Здійснивши статистичну обробку отриманих результатів нашого дослідження виявлено, що чим нижчий рівень емоційного інтелекту тим більша схильність педагогів спеціальних інтернатних закладів до синдрому емоційного вигорання. За окремими шкалами виявлено, що якщо у педагога низька здатність до керування своїми емоціями та емоціями інших, то збільшується схильність до розширення сфери економії емоцій, психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, деперсоналізації, неадекватного емоційного реагування та психосоматичних та психовегетативних порушень.

**Література:**

1. Губина С.Т. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов посредством музыкальных психологических средств воздействия: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Ижевск, 2006. 20 с.
2. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. Теоретико методологічні проблеми генетичної психології: матер. міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). К.: Міленіум, 2002. С. 131–135.
3. Иванова Е. В. Стиль адаптации к новым условиям учебной деятельности : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Пермь, 2000. 20 с.
4. Карамушка Л. М Технології роботи організаційних психологів К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2003. 607 с.
6. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. Психологический журнал. 2001. 22. (№ 1). С. 90–101.
7. Ракицька А.В. Особливості синдрому емоційного вигорання у педагогів з різним рівнем особистісної і ситуативною агресії. Психологія навчання. 2015. № 4. С. 78-90.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Внeda, 1992. 109 с.
9. Сіроха Л.В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи: Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки Херсон 2018. Том 1 № 3. 201-205 с.

**References:**

1. Gubina S. T Prevention and correction of emotional burnout of teachers with the help of musical psychological means of influence: author's ref. dis. Cand. psychol. Sciences: 19.00.07 Izhevsk, 2006. 20 p. [in Russian].
2. Zaychikova T.V. The influence of the syndrome of «emotional burnout» on the professional development of the teacher. Theoretical and methodological problems of genetic psychology: mater. international Science. conference dedicated to the 35th anniversary of scientific and pedagogical activity of Academician SD Maksymenko (December 17-18, 2001, Kyiv). K.: Millennium, 2002. S. 131–135. [in Ukrainian].
3. Ivanova E. V. Style of adaptation to new conditions of educational activity: author's ref. dis. Cand. psychol. Science: 19.00.01. Perm, 2000. 20 p. [in Russian].
4. Karamushka LM Technologies of organizational psychologists K.: Firm «INCOS», 2005. 366 p. [in Ukrainian].
5. Nikiforov G. S. Psychology of health. SPb.: Piter, 2003. 607 p. [in Russian].
6. Orel VE The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research and prospects. Psychological Journal. 2001.t. 22. (№ 1). Pp. 90–101. [in Russian].
7. Rakitskaya A. V. Features of emotional burnout syndrome in teachers with different levels of personal and situational aggression. Psychology of learning. 2015. № 4. pp. 78–90. [in Ukrainian].
8. Cellier G. Stress without distress. Riga: Vneda, 1992. 109 p. [in Russian].
9. Sirokha L. V Psychological features of emotional burnout in primary school teachers: Scientific Bulletin of K S U Series Psychological Sciences Kherson 2018. Volume 1 № 3. 201-205 p. [in Ukrainian].

УДК 373.2.015.3:159.922.73/.942

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.6>**Світлана ТАФІНЦЕВА**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, вул. Проскурівського підпілля, 139, м. Хмельницький, Україна, 29013  
ORCID: 0000-0002-2280-7556

**Svitlana TAFINTSEVA**

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior lecturer at the Department of Psychology, Khmelnytskyi Humanitarian-Pedagogical Academy, 139 Proskurivskogo pidpallya str., Khmelnytsky, Ukraine, 29013  
ORCID: 0000-0002-2280-7556

**ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ:  
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ****EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN  
IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE:  
ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS**

*У статті означено поняття емоційного розвитку дитини як її здібність відчувати, управляти і проявляти свої емоції та почуття і на цій основі ефективно будувати відносини та активно досліджувати своє оточення. Доведено, що емоційний розвиток дитини призводить до формування необхідних навичок як: самоусвідомлення, емоційної регуляції, відповідального прийняття рішень, побудові стосунків, які однозначно впливатимуть на успіхи дитини у різноманітних соціальних середовищах. Визначено організаційно-методичні аспекти емоційного розвитку дитини: налаштування на почуття та емоції дітей (це дозволить більш ефективно реагувати на потреби дітей та пропонувати більш конкретні рекомендації, які допомагають їм справлятися зі своїми емоціями); створення атмосфери допомоги дітям у розпізнаванні та розумінні емоції (розмова з дітьми та навчання їх емоціям допомагає їм краще усвідомлювати власні емоції, а також емоції інших); встановлення обмеження на недоречний прояв емоції (діти повинні знати, що це нормально переживати сильні емоції, і нормально мати цілу низку емоцій та почуттів. Також важливо встановити обмеження на агресивну, небезпечну поведінку); дорослий повинен бути взірцем для наслідування (демонструючи дітям, як він (дорослий) розуміє емоції та справляється з ними, він допомагає їм вчитися на його прикладі). А також корисним є використання вправ для зняття емоційного напруження (техніки дихання, тілесні техніки, активності на вивільнення емоційної напруги) та ігри з емоціями (гра МЕМО, гра «Світ на виворіт», емоційний кубик, метафоричні картки з емоціями «Кактус» Ю. Святенко).*

**Висновки.** Визначені організаційно-методичні аспекти емоційного розвитку дитини у психологічній практиці передбачають вивчення нею, що таке емоції та почуття, розуміння того, як і чому вони виникають, розпізнавання власних емоційно-чуттєвих переживань і почуттів інших, а також оволодіння ефективними способами управління різними емоційними станами.

**Ключові слова:** емоція, емоційний розвиток, емоційний розвиток дитини.

*The article defines the concept of emotional development of the child as his ability to feel, manage and express their emotions and feelings and on this basis to build relationships effectively and actively explore their environment. It is proved that the emotional development of the child leads to the formation of necessary skills such as: self-awareness, emotional regulation, responsible decision-making, building relationships that will clearly affect the child's success in various social environments. Organizational and methodological aspects of a child's emotional development are identified such as: adjustment to children's feelings and emotions (this will allow them to respond more effectively to children's needs and offer more specific recommendations that help them cope with their emotions); creating an atmosphere to help children recognize and understand emotions (talking to children and teaching them emotions helps them better understand their own emotions, as well as the emotions of others); setting limits on inappropriate expression of emotions (children*

*should know that it is normal to experience strong emotions, and it is normal to have a number of emotions and feelings. It is also important to set limits on aggressive, dangerous behavior); the adult should be a role model (showing children how he (the adult) understands emotions and copes with them, he helps them learn from his example). It is also useful to use exercises to relieve emotional stress (breathing techniques, physical techniques, activities to release emotional tension) and games with emotions (MEMO game, game «World inside out», emotional cube, metaphorical cards with emotions «Cactus» Yu. Svyatenko).*

**Conclusions.** *Certain organizational and methodological aspects of a child's emotional development in psychological practice include learning what emotions and feelings are, understanding how and why they arise, recognizing their own emotional and sensory experiences and feelings of others, and mastering effective ways to manage various emotional states.*

**Key words:** *emotion, emotional development, emotional development of a child.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Усвідомлення та адекватне виявлення емоцій та почуттів – це завжди важливий момент у особистісному функціонуванні, а особливо у психологічному консультуванні або психотерапії. Адже деякі емоційні переживання пов'язані із стресовими/травматичними подіями, а деякі індивід утримує через специфіку виховного процесу («хлопчики не плачуть», «дівчата не повинні сваритися», «мовчи, дорослі краще знають» тощо). Саме тому важливим є знайомство з різноманітністю емоційних переживань, навчання їх адекватному прояву та формування уміння відчувати емоційні переживання у тілесних проявах починаючи з раннього дитинства, і на всіх наступних етапах онтогенезу. Практично усі акти діяльності дитини супроводжуються окремими емоційними переживаннями: починаючи від планування діяльності, прийняття рішення стосовно її реалізації, втілення у реальність й до оцінки отриманих результатів. Проте усвідомлено назвати їх для неї (як і для багатьох дорослих) є досить складно, а інколи неможливо, що пов'язано із недосконалістю емоційного розвитку дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Роз'ясненню проблеми емоційного розвитку присвячено праці П. Екмана [2], М. Курсінки [7], Н. Мельник [8] та ін., які вказують на те, що емоційний розвиток дитини передбачає її уміння управляти емоціями та справлятися із стресом. Психологи Р. Малік та Р. Марваха [3] конкретизуючи етапи емоційного розвитку дитини, зазначають, що контроль за цими етапами є обов'язковою частиною профілактичних консультувань для збереження психічного здоров'я. Проте упродовж останніх років у психологічній практиці дитячого психолога та психотерапевта спостерігається тенденція до зниження рівня емоційного розвитку (У. Баєр [5], М. Курсінка [7]), що обумовлює пошук нових напрямів організації означеного процесу.

**Формулювання мети статті.** Метою статті є визначення та узагальнення організаційно-методичних аспектів емоційного розвитку дитини у психологічній практиці дитячого психолога.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності [6, с. 120]. До базових емоцій відносять радість, подив, страх, гнів, сум, відразу та огиду [2]. Проте існує безліч варіантів поєднання цих різноманітних емоційних відчуттів. Оскільки у дітей за часту немає слів, щоб пояснити, що з ними відбувається, щоб виразити свої емоційні переживання з цього приводу, то для дитячого психолога тілесна форма прояву емоцій є надзвичайно цінною: не розуміючи слів (або за їх відсутності) можливо продовжити роботу завдяки невербальному мовленню.

У повсякденному житті, як і в психологічній практиці, багатьом дітям важко сприймати свої емоції/почуття та говорити про них: одні почуття ніби «заморожені», захороненні глибоко всередині, другі дають про себе знати хворобами, неясними відчуттями або стереотипною поведінкою. Навіть якщо особистість починає сприймати свої «витісненні» емоційні переживання, у неї не вистачає слів, щоб їх виразити [5, с. 53]. Р. Маєр якраз і відмітив те, що батьки починають переживають через те, що не зовсім розуміють переживання власних дітей [4, с. 3]. А це у свою чергу ускладнює взаємодію між батьками та дитиною, і ще більше поглиблює проблему її особистісного емоційного розвитку.

*Українська дослідниця Н. Мельник у розумінні онтогенезу емоційного розвитку розглядає процес послідовного та природного виникнення й функціонування відповідних новоутворень [8, с. 71].*

*Вважаємо, що емоційний розвиток – це досить складне завдання, яке починається із народженням дитини та продовжується у дорослому житті. Адже перші емоції, які*



можна розпізнати у немовлят, включають радість, гнів, смуток та страх. У міру розвитку дитячої усвідомленості з'являються більш складні емоційні переживання, такі як сором'язливість, здивування, захоплення, збентеження, сором, почуття провини, гордість та співчуття. Діти шкільного віку та молоді люди все ще вчать розпізнавати свої емоції та емоції оточуючих, розуміти, чому вони виникають, як правильно ними керувати, як їх «зчитувати» у інших.

Авторка освітніх програм для батьків М. Курсінка вказує на дослідження стосовно здатності заспокоюватися (здатності до саморегуляції), що призводить до біологічних змін в організмі. Змін, які дають змогу чітко мислити і, як результат, контролюватися ситуацію. Більшість дорослих не вчилися того як збагачувати життя активними діями та напруженими почуттями, також їх не вчили уміння вгамовувати надмірну активність й напруженість. Щоб навчити дітей розуміти сильні емоції та керувати ними, потрібно самим дорослим набути навичок саморегуляції. Коли батьки (інші значущі дорослі) регулюють власні емоції, буде легше цього навчити дітей [7, с. 112].

Група австралійських дитячих психологів наголошують на тому, що емоційний розвиток дитини залежить від її самовідчуття. Адже самовідчуття людини залежить від її сприйняття себе. Знання того, що вона може досягти успіху в тому, що вона робить, дозволяє дитині відчувати себе компетентною та впевненою в собі, що, своєю чергою, впливає на її емоційний розвиток. Дітям, які не мають досвід успіху, частіше доводиться справлятися з розчаруванням, що може призвести до розвитку негативного самовідчуття. Отримуючи підтримку, щоб навчитися цінувати свої сильні сторони та зусилля, а також сили інших, діти розвивають стійкість, щоб адекватно вирішувати проблемні ситуації [1].

Актуальним у рамках нашого дослідження є напрацювання Ф. Малік та Р. Марвахи стосовно визначення етапів емоційного розвитку дитини [3]. Автори вказують на те, що соціальна взаємодія на різних етапах онтогенезу дитини включає складні відносини, розбіжності, розставання, нові дружні стосунки, тривалі стосунки, які сприяють її емоційному розвитку. Саме тому для здорового переходу у доросле життя ключову роль відіграють позитивне та підтримуюче керівництво дорослих у формуванні емоційного світу дитини.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень за означеною проблемою дозволяє стверджувати, що відповідний емоційний

розвиток дитини сприятиме тому, що вона: буде вміти товаришувати та зберігати дружні стосунки; стане більш впевненою; буде вміти вирішувати конфліктні ситуації; управляти стресом та коригувати рівень особистісної тривожності; легше сприйматиме та інтегруватиме соціальні норми; протистоятиме негативному соціальному тиску; матиме уявлення про те, що відчувають інші тощо.

Таким чином, адекватний емоційний розвиток дитини призводить до формування необхідних навичок: самоусвідомлення, емоційної регуляції, відповідального прийняття рішень, побудові стосунків. Зазначені навички однозначно впливатимуть на успіхи дитини у дошкільному закладі, школі, вдома, у суспільстві.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень [2; 3; 7; 8] та здобутків психологічної практики дозволяють визначити організаційно-методичні аспекти для забезпечення емоційного розвитку дитини.

*Прийняття дитячих переживань: не обезцінювати емоції дитини.* Дорослі схильні спілкуватися із дитиною як із об'єктом, «недорослим», таким чином ігноруючи її емоційні прояви або навіть табууючи їх прояв. Дитина у таких стосунках може навіть захищати дорослих від своїх власних емоцій та почуттів через страх їх засмутити ще більше або через те, що її лаятимуть за них (якщо, наприклад, вона відчуває радість, коли інші члени сім'ї сумують та плачуть). Під час спілкування із дітьми-клієнтами ми визначили декілька фраз, які є поширеними серед батьків: «я ж тобі казала...», «все буде добре...», «я тебе почула...», «не треба плакати, ти ж не...», «і чого тут ображатися...», «ти мене виводиш із себе...» тощо. Кожна клієнтська історія наповнена фразами подібного типу, які не враховують емоційні переживання дитини, і як наслідок ми маємо емоційні (поведінкові) порушення з якими батьки не справляються і звертаються за допомогою до дитячого психолога. Тоді разом на батьківських консультаціях формуємо новий лексичний словник із фраз «я бачу, що ти сумний – розкажи, що сталося», «ти зможеш», «ти можеш це повторити, але давай це зробимо тепер разом», «мені шкода, що так вийшло», «як тобі допомогти», «здається, ти хочеш це зробити сам(а)», «дай тебе обійму» та ін., які покликані дати зрозуміти дитині, що те що з нею відбувається – це не погано, це не є порушенням. А навпаки, демонструють ситуацію прийняття дитини повністю із усіма її вчинками та емоційними переживаннями.

*Назвати емоцію: коли вона має ім'я – дитині легше справитися з ситуацією.* Дитина сприймає значущих дорослих як фундамент свого комфортного життя. Але дорослі не завжди усвідомлюють, що також дитина дивиться на них, на доросле оточення з надією з'ясувати природу своїх почуттів та зрозуміти, як вгамувати емоції. Дорослі сумують, дитина сумна; дорослі опановують свої емоції – дитина знайомиться із механізмами емоційної саморегуляції [7, с. 100]. Саме від дорослого залежить усвідомлення та прийняття дитиною емоційного різноманіття, а також уміння керування ним.

Тому значущі дорослі повинні вводити дитину в світ емоцій, пояснюючи усі емоційні відтінки через власний досвід. При спілкуванні із дитиною варто називати прожиті емоції, що спонукатиме її прислухатися до своїх відчуттів, та розуміти, що саме вона зараз переживає. Наведемо приклад із власної психологічної практики: клієнт – хлопчик (5р. 7 міс.), запит батьків – дитина не контролює прояви агресії, особливо по відношенню до молодшої сестри.

*Терапевт: що ти зараз робиш?*

*Клієнт: розфарбовую тварин (говорить рвучко, трохи агресивно, бо вже не хоче розмальовувати, а інше завдання не пропонується).*

*Терапевт: ти зараз злишишся?*

*Клієнт: ні, не злюсь! (рука сильно затискає олівець, натиск на папір збільшується).*

*Терапевт: мені здається, що ти таки злишишся – ти підвищив голос і сильно затиснув олівець у пальцях, вони аж побіліли. А ще ти затиснув губи та зціплюєш зуби, це все дуже схоже на злість.*

*Клієнт: а як ти знаєш? Навіть я не знав, що це моя злість (здивований голос, в очах запитання).*

Таким чином, дитина знайомиться з тим, що насправді з нею відбувається. Завдання дорослих (мама, тата, дитячого психолога) полягає у тому, щоб «віддзеркалити», те що відчуває дитина та дати ім'я цим емоційним відчуттям.

Якщо допомогти дитині знайти слова, щоб описати її емоції, це допоможе їй використовувати їх, а не покладатися на поведінку як єдиний механізм самопредставлення. Дорослому потрібно розказати про почуття, які він бачить в дитині: «Я помітив, що ви виглядаєш сумною/сердитою/розчарованою...». Попросити її подумати разом про причини такого емоційного переживання «Цікаво, чому...?»

Потрібно допомогти дитині подумати про те, як її тіло реагує на цю емоцію, напри-

клад, відчуття злості в стиснутих кулаках або занепокоєння в животі. Як при цьому б'ється серце?

Бажано заохочувати дитину до фантазування про те, що може допомогти – піти і кричати в подушку, коли забагато агресії, або виконувати певні техніки релаксації при хвилюванні.

*Використання вправ для зняття емоційного напруження.* Для того, щоб дитина могла позбутися негативних наслідків перевтоми та нервово-емоційної напруги, стабілізувати свій психічний та фізичний стан, ми рекомендуємо використовувати наступні вправи:

1. Техніки дихання. Наприклад, техніка «Ритмічне дихання». Починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо. Для дітей може бути складно дихати за визначеною схемою, то кращим варіантом є зрозумілі та доступні ігри. У власній психологічній практиці ми пропонуємо дітям видувати мильні бульбашки, грати у повітряний футбол (коробка з намальованим футбольним полем та м'ячик від пінг-понгу. Завдання: задмухати м'ячик у ворота суперника), дмухати на пір'їнку: хто довше не дозволить їй приземлитися, дути через соломинку на гусінь з паперу або робити перегороди (смужка паперу згинається зигзагом та «підштовхується» струменем повітря із соломинки) тощо.

2. Тілесні техніки. Наприклад, техніка «Черепашка». Коли дитина напружена або чимось засмучена можна запропонувати їй вправу-імітацію для релаксації: зроби вигляд, що ти черепаха, яка неквапливо йде своєю дорогою. «О ні, починається дощ!». Зігнися і сховайся під своїм панциром на десять секунд. Знову визирнуло сонечко – можеш виходити зі свого сховища та продовжити прогулянку.

Також варто звернути увагу на ігри, які пов'язані із тілесним напруженням з наступним розслабленням, а саме «Море хвилюється...», «Ганчірка-палка», «Вичави сік із лимона», «Яка ти статуя» тощо.

3. Активності на вивільнення емоційної напруги. За допомогою такої діяльності дитина досить швидко може сприяти власному емоційному врівноваженню. Це може бути жмакання паперу або розривання його на смужки, кидання паперовими м'ячиками у визначену ціль, битва поролоновими палками (батаки), ігри стукалки (з молотком), будівництва-руйнування споруд із кубиків,

дартс (на липучках або магнітах), стрільба з рогатки, «дрворуб» тощо.

**Використання ігор з емоціями.** Оскільки для дитини є природною тенденція тілесної розрядки дискомфорту та напруги через гру, то вважаємо найкращим такий вид діяльності оптимальним у психологічній практиці для її емоційного розвитку. Серед ігор, які займають чільне місце у означеному процесі у психологічній практиці, ми б виділили:

а) Гра «Світ навиворіт». Гра-бродилка, яка передбачає непередбачені завдання для дитини. Їй потрібно зобразити (або намалювати) ситуацію, яка спричинила у неї злість (сум, огиду або розчарування). На перших етапах, як правило, дитині досить важко відтворювати подібні ситуації, спрацьовують захисні механізми або відсутність емоційного інтелекту. Але після того, як психолог ділиться своїм досвідом переживання певної емоції, то у дитини виникає інтерес і до власних переживань.

б) гра «МЕМО», серія «емоції». Завдання гри – це зібрати парні карточки. Але зображення різних емоцій також можна ввести у гру. Наприклад, запропонувати зобразити емоцію, намалювати емоцію або сказати фразу «добрий день» із відтінком цієї емоції тощо. Тобто гра допомагає прояснити для дитини різні емоції.

в) Емоційний кубик. На кожній стороні кубика намальований смайлик із різними емоційними станами: радісний, сумний, здивований, злий, спокійний, замріяний. Тут може декілька варіантів гри:

– дитина зображає емоцію з кубика, а батьки (психолог або учасники групи) мають її відгадати;

– дитина може пригадати мультиплікаційних героїв чи герої казок, які пережили подібний емоційний стан. Наприклад, «Що відчував Райдер, коли зміг врятувати з щенячим патрулем Ципалету?», «як демонструє свій страх павуків Кріпіш?» тощо;

– можна читати/розповідати казку у різних емоційних станах (через кожні 2-3 речення кидати кубик та змінювати емоцію).

Г) Метафоричні картки з емоціями «Кактус» Ю. Святенко. Окрім проєктивних можливостей карток у здійсненні діагностики емоційного стану дитини, їх варто використовувати у її емоційному розвитку. Варіанти можуть бути різноманітними:

– розігрування історій з окремими кактусами;

– відгадати емоцію кактуса, коли він посаджений у невідповідний горщик;

– намалювати малюнок «Який я кактус?» тощо.

Таким чином, будь-яка гра для емоційного розвитку дитини вчить її пов'язувати емоції з конкретними життєвими подіями та відповідними зовнішніми прояви у поведінці людини. Також дитина вчиться встановлювати причинно-наслідкові зв'язки систем «поведінка→емоція» та «емоція→поведінка». Крім того, швидкість емоційного розвитку може варіюватися від дитини до дитини. Деякі діти можуть демонструвати досить високий рівень розвитку емоційних навичок ще ранньому віці, тоді як іншим потрібно більше часу, щоб розвинути здатність керувати своїми емоціями у підлітковому (або юнацькому) віці.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Емоційний розвиток дитини передбачає вивчення нею, що таке емоції та почуття, розуміння того, як і чому вони виникають, розпізнавання власних емоційно-чуттєвих переживань і почуттів інших та розробку ефективних способів управління цими емоційними станами. Забезпечення ефективної підтримки емоційного розвитку дітей починається зі звернення уваги на їхні емоції й почуття, а також спостереження за тим, як вони з ними справляються. А організаційно-методичні аспекти забезпечення цього процесу полягають у наступному: налаштування на почуття та емоції дітей (деякі емоції легко ідентифікувати, тоді як інші менш очевидні. Щоб налаштуватися на емоції дітей, потрібно дивитися на мову їхнього тіла, слухати, що вони говорять і як вони це говорять, і спостерігати за їхньою поведінкою. Це дозволить більш ефективно реагувати на потреби дітей та пропонувати більш конкретні рекомендації, які допомагають їм справлятися зі своїми емоціями); створення атмосфери допомоги дітям у розпізнаванні та розумінні емоції (розмова з дітьми та навчання їх емоціям допомагає їм краще усвідомлювати свої власні емоції, а також емоції інших. Це також допомагає їм краще управляти своїми емоціями з часом); встановлення обмеження на недоречне проявлення емоцій (діти повинні знати, що це нормально переживати сильні емоції, і нормально мати цілу низку емоцій та почуттів. Завдання дорослого тут полягає у навчанні мові та навичкам, що дозволяють справлятися з сильними чи «важкими» емоціями, такими як гнів та розчарування, у адекватному форматі. Також важливо встановити обмеження на агресивну, небезпечну чи неналежну поведінку); дорослий повинен бути взірцем для наслідування (демонстру-

ючи дітям, як він (дорослий) розуміє емоції та справляється з ними, він допомагає їм вчитися на його прикладі).

Здійснений аналіз не претендує на повне висвітлення досліджуваної проблеми. Вважа-

ємо за доцільне подальше теоретичне дослідження та практичне обґрунтування методів ігрової терапії та арттерапії у активізації емоційно-почуттєвої сфери дітей на різних вікових етапах.

#### Література:

1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). *Core SEL competencies*. Chicago: CASEL. 2018. URL: <https://casel.org/core-competencies>
2. Ekman P. *Emotion in the human face*. New York, Cambridge University. 2015. 456 p.
3. Malik F., Marwaha R. Developmental Stages of Social Emotional Development In Children. *National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information*. May 10. 2022. URL: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/#\\_article-29432\\_s2\\_](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/#_article-29432_s2_)
4. Myers R. *Parenting Today*. LLC, 2018. 16 p.
5. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством. Москва: Класс, 2013. 552 с.
6. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
7. Курсінка М. Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей. 4-те вид. Київ : Наш формат, 2019. 432 с.
8. Мельник Н. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 4 (63). С. 69-74.

#### References:

1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2018). *Core SEL competencies*. Chicago: CASEL. Retrieved from <https://casel.org/core-competencies/> [in English].
2. Ekman, P. (2015). *Emotion in the human face*. New York, Cambridge University [in English].
3. Malik, F., & Marwaha, R. Developmental Stages of Social Emotional Development In Children. *National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information*. May 10. 2022. Retrieved from [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/#\\_article-29432\\_s2\\_](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/#_article-29432_s2_) [in English].
4. Myers, R. (2018). *Parenting Today*. LLC [in English].
5. Baer, U. (2013). *Tvorcheskaya terapiya – terapiya tvorchestvom* [Creative Therapy – Therapy with Creativity]. Moskva: Klass [in Russian].
6. Kolobych, O. P. (2018). *Zahalna psykholohiia* [General Psychology]. Lviv [in Ukrainian].
7. Kursinka, M. Sh. (2019). *Vykhovannia nadzvychainoi dytyny. Poradnyk dlia batkiv nadto aktyvnykh, emotsiinykh, vrazlyvykh, chutlyvykh i napolehlyvykh ditei* [Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic]. Kyiv : Nash format [in Ukrainian].
8. Melnyk, N. (2018). *Emotsiinyi rozvytok osobystosti yak osnova formuvannia emotsiinoho intelektu ditei doshkilnoho viku* [Emotional development of personality as a basis for the formation of emotional intelligence of preschool children]. *Naukovyi visnyk MNU im. V. O. Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky – Scientific Bulletin of MNU. V.O. Sukhomlinsky. Pedagogical sciences*. 4 (63). 69-74 [in Ukrainian].

## **НОТАТКИ**

Наукове видання

**НАУКОВІ ПРАЦІ  
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ  
ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 2 (55), 2022**

Засновано 2001 року  
Видання виходить 6 разів на рік

Коректор *В. В. Ізак*  
Комп'ютерне верстання *В. Б. Гайдабрус*

Підписано до друку 30.06.2022 р.  
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 5,35.  
Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім "Гельветика"  
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1  
Телефони: +38 (048) 709 38 69, +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: [mailbox@helvetica.ua](mailto:mailbox@helvetica.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.