

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «Сценарні установки як предиктор емоційного благополуччя
вихователів дошкільних навчальних закладів»

Виконала студентка 4 курсу,
групи ЗПс-41
спеціальності 053 Психологія
Зубчук Юлія Іванівна

Керівник – д. психол. наук, професорка
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент – к. психол. наук, доцентка
Гільман Анна Юріївна

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК ЯК ПРЕДИКТОРА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	7
1.1. Поняття емоційного благополуччя в психологічній літературі.....	7
1.2. Сценарні установки як психологічний чинник емоційного благополуччя.....	9
1.3. Ризики у реалізації завдань професійного сценарію вихователями ДНЗ у вимірі їхнього емоційного благополуччя.....	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК ЯК ПРЕДИКТОРА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	23
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження сценарних установок як предиктора емоційного благополуччя вихователів ДНЗ.....	23
2.2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного благополуччя вихователів ДНЗ.....	27
2.2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних установок вихователів ДНЗ.....	32
2.2. Практичні рекомендації психологам ДНЗ щодо покращення емоційного благополуччя вихователів крізь призму корекції їхніх сценарних установок	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійна діяльність вихователів пов'язана з високим рівнем емоційної залученості, постійною міжособистісною взаємодією, відповідальністю за емоційний та психологічний розвиток дітей, при цьому ще й необхідністю регуляції власних емоційних станів.

В умовах тривалого професійного навантаження це може супроводжуватися емоційним вигоранням, зниженням задоволеності професійною діяльністю та погіршенням емоційного благополуччя загалом. Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що переживання професійних труднощів залежить не лише від зовнішніх умов праці, а й від внутрішніх психологічних механізмів особистості, які визначають спосіб інтерпретації власного досвіду та реагування на стресові ситуації. Одним із таких механізмів можуть виступати сценарні установки, сформовані в ранньому життєвому досвіді та пов'язані з типовими способами емоційного реагування та саморегуляції [7].

Проблема емоційного благополуччя особистості активно досліджується як в зарубіжній, так і вітчизняній психології. Теоретичні та емпіричні засади вивчення благополуччя представлені у працях Е. Дінера, К. Ріфф, Р. Раяна, Е. Десі, М. Селігмана, Б. Фредріксон та інших дослідників [31; 36; 37; 38]. Особливості емоційного благополуччя педагогічних працівників, професійного стресу та емоційного вигорання висвітлювалися в роботах К. Маслач, А. Гохшильд та інших [33; 34]. Водночас питання життєвого сценарію та сценарних установок розроблялися в межах транзактного аналізу Е. Берном, Р. Гулдінгом, М. Гулдінг, К. Штайнером та іншими [9; 14; 29]. Незважаючи на значний науковий інтерес до зазначених феноменів, проблема взаємозв'язку сценарних установок та емоційного благополуччя саме вихователів закладів дошкільної освіти залишається недостатньо висвітленою в сучасних психологічних дослідженнях. Відповідно, попри зростання інтересу до проблематики емоційного благополуччя та професійного вигорання педагогічних працівників, роль сценарних установок

в структурі емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти залишається недостатньо дослідженою, що й зумовлює актуальність даної роботи.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні сценарних установок як предиктора емоційного благополуччя вихователів дошкільних навчальних закладів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що між сценарними установками та рівнем емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти існує статистично значущий зв'язок.

Об'єктом дослідження є емоційне благополуччя вихователів дошкільних навчальних закладів.

Предмет дослідження: сценарні установки як предиктор емоційного благополуччя вихователів ДНЗ.

Відповідно до мети, предмета й гіпотези визначено такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати поняття емоційного благополуччя в науковій літературі та охарактеризувати його особливості у вихователів дошкільних навчальних закладів;
2. Теоретично проаналізувати сценарні установки у контексті емоційного благополуччя вихователів дошкільних навчальних закладів;
3. Емпірично дослідити сценарні установки як предиктор емоційного благополуччя вихователів дошкільних навчальних закладів;
4. Розробити практичні рекомендації психологам та вихователям ДНЗ щодо покращення емоційного благополуччя вихователів ДНЗ через корекцію сценарних установок.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилось на базі закладів дошкільної освіти Вараської громади Рівненської області, вибірка включила 50 вихователів (100 % жіночої статі). За стажем професійної діяльності респонденти розподілилися таким чином: до 5 років стажу мали 8 осіб (16,0 %), від 5 до 10 років - 5 осіб (10,0 %), від 10 до 20 років - 16 осіб (32,0 %), а

найбільшу частку становили вихователі зі стажем понад 20 років - 21 особа (42,0 %).

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з питань вивчення понять емоційного благополуччя та сценарних установок; *емпіричні:* шкала емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) [32]; для дослідження сценарних установок: опитувальник ранніх дитячих рішень, адаптований українською мовою Г.Гандзілевською та У.Нікітчук [7]; шкала професійного вигорання [25]; *математично-статистичні:* математично-статистична обробка емпіричних даних за допомогою програми Jamovi та Microsoft Excel; використано кореляційний аналіз Спірмена та лінійний регресійний аналіз.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів під час психологічного консультування, психопрофілактичної та корекційно-розвивальної роботи психологів дошкільних навчальних закладів з вихователями ДНЗ, а також при розробці програм психологічної підтримки вихователів закладів дошкільної освіти.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше на вибірці вихователів закладів дошкільної освіти емпірично досліджено взаємозв'язок між сценарними установками та емоційним благополуччям. Визначено особливості впливу окремих сценарних установок на рівень емоційного благополуччя та професійного вигорання вихователів. Розширено уявлення про сценарні установки як внутрішньоособистісного чинника емоційного благополуччя вихователів ДНЗ.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на XXXI науковій викладацько-студентській конференції до 450-річчя Острозької академії, 500-річчя з дня народження князя В.-К. Острозького, 445-річчя Острозької Біблії (11-15 травня 2026 року) НУ «Острозька академія» з доповіддю на тему «Сценарні установки як ресурс та бар'єр емоційного благополуччя», а також публікація в міжнародному науковому журналі: Зубчук Ю. І. Сценарні установки як

предиктор емоційного благополуччя вихователів дошкільних навчальних закладів : стаття // Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, секція «Психологія» (Берлін, Німеччина, 25–27 травня 2026 р.). Берлін, 2026.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, 7 підрозділів, висновків, списку використаної літератури (39 найменувань, із них - 12 іноземними мовами) та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, із них 50 сторінок основного тексту. Робота містить 6 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК ЯК ПРЕДИКТОРА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Поняття емоційного благополуччя в психологічній літературі

Емоційне благополуччя є однією з ключових характеристик психологічного функціонування особистості, оскільки відображає не лише переважання позитивних емоційних переживань, але й здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до життєвих труднощів та зберігати психологічну стійкість. Саме тому в межах даного дослідження важливим є теоретичний аналіз основних підходів до розуміння емоційного благополуччя, його структури та психологічних механізмів формування [6].

Відтак, попри значну кількість досліджень саме поняття емоційного благополуччя залишається теоретично не визначеним однозначно: воно використовується як для опису ситуативних емоційних станів, так і для характеристики відносно стабільних аспектів функціонування особистості, що в результаті ускладнює його чітке визначення. Посилення інтересу до проблематики благополуччя значною мірою пов'язане з розвитком позитивної психології, представники якої змістили увагу дослідників від аналізу психологічних порушень до вивчення ресурсів особистості, умов її оптимального розвитку та підтримання внутрішньої рівноваги.

В межах сучасних досліджень доцільно виокремити позитивно-психологічний підхід до розуміння благополуччя, відповідно до якого емоційне благополуччя розглядається як результат актуалізації сильних сторін особистості, наявності життєвого сенсу, позитивних взаємин та здатності до психологічної стійкості. Представниками цього напрямку є М. Селігман, К. Пітерсон, Б. Фредріксон та ін. Відтак, в сучасній психологічній літературі поступово змінюється фокус досліджень, де відбувається перехід від аналізу порушень функціонування особистості до вивчення умов, за яких вона здатна підтримувати стабільний внутрішній стан, ефективно

взаємодіяти з середовищем та реалізовувати власний потенціал. А отже, саме в даному контексті емоційне благополуччя набуває статусу однієї з ключових категорій, що дозволяє оцінювати якість психічного функціонування особистості загалом.

В літературі традиційно виокремлюють два базові підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Представниками гедоністичного підходу є Е. Дінер, Д. Канеман, Н. Бредберн, де благополуччя розглядається як переважання позитивних переживань над негативними та задоволеність життям [31]. Представниками іншого, евдемонічного підходу, є К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі, А. Вотерман, що розглядають благополуччя як реалізацію потенціалу особистості, автономію, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та позитивні взаємини з іншими [37]. Іншими словами, гедоністичний підхід скоріше відповідає на питання про те, які емоції переживає людина, а евдемонічний – про те, наскільки вона реалізує свій потенціал.

Важливим доповненням до аналізу благополуччя є теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, згідно з якою психологічне благополуччя підтримується через задоволення трьох базових потреб особистості: в автономії, компетентності та відчутті зв'язку (тобто близькості, або ж загалом наявності таких відносин) з іншими людьми. Водночас навіть за подібних зовнішніх умов різні люди демонструють неоднаковий рівень емоційного благополуччя, що свідчить про значущість внутрішніх когнітивно-особистісних механізмів його регуляції. А отже для нас це дозволяє припустити, що між зовнішніми умовами та внутрішніми переживанням благополуччя – існує проміжний рівень регуляції, ймовірно пов'язаний із внутрішніми когнітивно-особистісними характеристиками, які визначають спосіб у який людина пояснює власний досвід [36].

Таким чином, структура емоційного благополуччя може бути представлена як динамічна система взаємодії емоційних, когнітивних та особистісних компонентів, де визначальним чинником виступає саме їх

узгодженість між собою. На основі цього варто розглянути когнітивні підходи, які традиційно розглядають емоційні стани як похідні від способів осмислення реальності. Один із його засновників, А. Бек, зазначає, що «емоційні реакції визначаються не самими подіями, а їх інтерпретацією в межах наявних когнітивних схем» [28], причому ці схеми мають відносно стабільний характер та формують типові способи оцінки різних ситуацій. Як узагальнює А. Бек, саме такі стійкі когнітивні структури забезпечують повторюваність емоційних реакцій у різних життєвих контекстах, що дозволяє розглядати емоційне благополуччя як результат не прямого впливу зовнішніх умов, а їх опосередкування через внутрішні регуляторні системи особистості [28]. Подібну позицію розвиває також один із його послідовників та засновник схема-терапії, Дж. Янг, який підкреслює, що «ранні дезадаптивні схеми, сформовані у процесі життєвого досвіду, визначають стійкі патерни емоційного реагування та поведінки» [39], що для нас підсилює аргумент на користь ролі внутрішніх механізмів у формуванні емоційного благополуччя особистості.

Узагальнення наведених підходів дає підстави розглядати емоційне благополуччя як певний інтегральний психологічний феномен, що відображає стан внутрішньої емоційної рівноваги, переважання позитивних переживань, задоволеність життям, а також здатність особистості до ефективної саморегуляції, адаптації та реалізації власного потенціалу [19]. В межах даного дослідження саме таке комплексне розуміння емоційного благополуччя покладається в основу подальшого теоретичного та емпіричного аналізу.

1.2. Сценарні установки як психологічний чинник емоційного благополуччя

Аналіз емоційного благополуччя як такого феномена, що формується у взаємодії зовнішніх умов та внутрішніх регуляторних механізмів, логічно підводить нас до необхідності звернення до концепцій, що розглядають

особистість як систему внутрішніх структур, сформованих у процесі життєвого досвіду та здатних визначати характер її взаємодії з реальністю. Однією з таких концептуальних моделей виступає поняття життєвого сценарію, яке дозволяє поєднати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти функціонування особистості в одну пояснювальну концепцію.

Першочергово, сама концепція життєвого сценарію була розроблена в межах транзактного аналізу, де вона розглядається як несвідомий план життя, що формується в ранньому дитинстві під впливом значущих взаємодій та визначає подальші життєві вибори та поведінкові патерни [29], що дозволяє пояснити повторюваність життєвих стратегій, однак у своїй класичній формі воно має переважно описовий характер та не дає достатньо чіткої відповіді на питання про механізми впливу сценарію на емоційний стан особистості.

Розглядаючи концепцію життєвого сценарію, варто звернутися до транзактного аналізу, що пояснює стійкі способи поведінки особистості, повторюваність життєвих виборів та характер переживання власного досвіду. Засновник цього напрямку Е. Берн визначав сценарій як несвідомий життєвий план, сформований в дитинстві, підтриманий батьківськими впливами, підтверджений подальшими подіями життя та реалізований в межах обраної життєвої альтернативи. Тобто сам по собі життєвий сценарій розглядається як ранньо сформована система уявлень, рішень та моделей реагування, яка впливає на подальший життєвий шлях особистості [29].

Відповідно до підходу Е. Берна, сценарії можуть відрізнятися за характером життєвих результатів. Зокрема, виокремлюється сценарій переможця, за якого особистість здатна досягати поставлених цілей конструктивним шляхом, реалізовувати власний потенціал та переживати задоволення від досягнень. На противагу цьому сценарій переможеного пов'язаний із труднощами у досягненні значущих результатів, повторенням невдач, переживанням фрустрації та внутрішньої незадоволеності, а в деяких випадках йдеться про більш виражені деструктивні форми сценарної реалізації, що супроводжуються тяжкими життєвими наслідками. Окремо

також виокремлюється банальний сценарій, за якого особистість уникає ризику, значущих змін та серйозних втрат, однак водночас не досягає відчутного особистісного зростання чи важливих життєвих результатів [29].

Подальший розвиток сценарної теорії пов'язаний із працями К. Штайнера, який описував зміст сценаріїв через домінуючі психологічні дефіцити та обмеження. Зокрема, сценарій «без кохання» характеризується труднощами в формуванні близьких стосунків, дефіцитом емоційної близькості та незадоволеною потребою у прийнятті й підтримці. Сценарій «без розуму» проявляється в недостатній здатності до ефективного мислення, труднощах в прийнятті рішень та врахуванні реалістичних обставин. Сценарій «без радості» пов'язаний із порушенням здатності до спонтанності, переживання задоволення, емоційної легкості та позитивного ставлення до життя. Такі типи сценаріїв демонструють, що ранні внутрішні рішення можуть визначати не лише поведінку, а й характер емоційного функціонування особистості [14].

Ще одним важливим механізмом формування життєвого сценарію є ранні батьківські послання, зокрема так звані заборони, описані Р. Гулдіном та М. Гулдінг. Взагалі під «заборами» описуються певні негативні вербальні або невербальні повідомлення, які дитина отримує від значущих дорослих та які формують у неї переживання власної нецінності, небезпеки чи неприйнятності. До таких заборон належать: «не будь собою», «не будь успішним», «не будь важливим», «не будь близьким», «не думай», «не відчувай», «не належ», «не будь дитиною», «не будь здоровим», «не існуй», «не зростай», «не роби», відтак інтеріоризація подібних послань здатна впливати на самооцінку, стиль міжособистісної взаємодії, рівень активності та здатність до емоційної саморегуляції [9].

В сучасних інтерпретаціях зазначені заборони групуються за сферами базових психологічних потреб, зокрема вони можуть стосуватися потреби у виживанні та безпеці, прив'язаності, ідентичності, компетентності та автономному функціонуванні, що надає підстави розглядати сценарні

установки як глибинні психологічні утворення, що пов'язані з порушенням або деформацією базових потреб особистості.

Розглядаючи сучасні психологічні дослідження, життєвий сценарій розглядається скоріше як певна складна система когнітивно-особистісних конструктів, що формуються у процесі життєвого досвіду та виконують регуляторну функцію. Г. Гандзілевська зазначає, що життєвий сценарій визначається як прогностична поведінкова стратегія внутрішньої моделі власного Я, яка виконує функції / гіперфункції психологічного імунітету, включає акмебар'єри та акмепотенціал, забезпечує процес адаптації, самореалізації та акмеологізації [7]. Як узагальнює автор, така система не є статичною, а має скоріше динамічний характер, оскільки її елементи можуть по-різному актуалізуватися залежно від контексту діяльності, що дозволяє розглядати сценарій не лише як результат минулого досвіду, але і як активний механізм регуляції поточного функціонування особистості.

Подальший розвиток цієї позиції пов'язаний із виділенням операційного рівня сценарію, який проявляється у формі сценарних установок. Г. Гандзілевська підкреслює, що саме сценарні установки виступають безпосередніми регуляторами поведінки та переживання, оскільки вони задають типові способи інтерпретації ситуацій та реагування на них [9]. В сучасних дослідженнях сценарні установки розглядаються також як механізми психологічного захисту та елементи психологічного імунітету особистості; тобто вони можуть виконувати як адаптивну, так і обмежувальну функцію залежно від рівня гнучкості, усвідомленості та контексту реалізації.

Таким чином, життєвий сценарій доцільно розглядати як ширшу систему організації життєвого досвіду, тоді як сценарні установки виступають його конкретними психологічними складовими, через які сценарій реалізується в повсякденній поведінці, емоційних реакціях та способах інтерпретації подій. Разом з тим важливо підкреслити, що сценарні рішення формуються не на раціональному, а переважно на емоційному рівні, коли дитина ще не володіє

зрілими когнітивними способами оцінювання ситуації, саме тому вони можуть набувати ригідного характеру та зберігати вплив упродовж тривалого часу навіть за зміни життєвих обставин.

Розгляд сценарних установок як складової життєвого сценарію передбачає аналіз тих механізмів, через які вони впливають на емоційний стан особистості, а отже доцільним є звернення до когнітивних підходів, які дозволяють пояснити зв'язок між внутрішніми структурами та емоційними реакціями. А. Бек зазначає, що когнітивні схеми визначають спосіб інтерпретації подій, що безпосередньо впливає на характер емоційних переживань [28]. Більше того, саме стабільність цих схем забезпечує повторюваність емоційних реакцій у різних ситуаціях, що дозволяє говорити про їхню регуляторну функцію. Подібну логіку розвиває Дж. Янг, який підкреслює, що ранні дезадаптивні схеми формуються у процесі життєвого досвіду та визначають стійкі патерни емоційного реагування та поведінки [39]. Важливо також підкреслити, що всі ці схеми мають не лише когнітивний, але й емоційний характер, тому сценарні установки були досліджені як певний особливий різновид таких структур, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Подальший розвиток теорії сценарію пов'язаний із працями Р. Гулдінга та М. Гулдінг, які розглядали сценарні установки як ранні дитячі рішення, прийняті дитиною на емоційному рівні у відповідь на вимоги, заборони чи послання значущих дорослих. Такі рішення закріплюються в структурі особистості та згодом автоматично відтворюються у дорослому житті. Звідси виходить, що сценарні установки можна розглядати як механізм, що опосередковує вплив зовнішніх умов на емоційний стан особистості, забезпечуючи відносну стабільність її переживань.

В сучасних дослідженнях підкреслюється, що сценарні установки мають амбівалентний характер і можуть виконувати як ресурсну, так і обмежувальну функцію. Відтак, окремі сценарні установки здатні підтримувати адаптацію особистості, сприяючи її активності,

цілеспрямованості та стійкості до труднощів, тоді як інші можуть виступати бар'єрами, обмежуючи її можливості самореалізації та знижуючи рівень благополуччя. Таким чином, подібна амбівалентність дозволяє розглядати сценарні установки не як статичні «обмеження», а як динамічні регуляторні механізми, які можуть як підтримувати, так і порушувати емоційну рівновагу: у випадку, коли установки сприяють гнучкій інтерпретації досвіду та дозволяють особистості адаптуватися до змінних умов, вони виступають ресурсом благополуччя; натомість жорсткі та ригідні установки, які обмежують варіативність поведінки і інтерпретації, можуть призводити до підвищення внутрішньої напруги, фрустрації та зниження задоволеності життям [10].

Подальший аналіз ролі сценарних установок у структурі емоційного благополуччя потребує також розгляду їх потенційного статусу як психологічного предиктора, тобто чинника, що дозволяє не лише пояснювати, але й прогнозувати характер емоційного стану особистості. Передусім слід зазначити, що сценарні установки формуються на ранніх етапах розвитку особистості та закріплюються у процесі повторюваного досвіду, що забезпечує їх відносну стабільність. Г. Гандзілевська підкреслює, що сценарні утворення мають тенденцію до збереження впродовж життєвого шляху, визначаючи типові способи реагування на ситуації, що робить їх важливим фактором, який передують актуальним емоційним реакціям і, відповідно, може виступати основою для їх прогнозування [7].

Крім того, сценарні установки функціонують на рівні автоматичних когнітивних процесів, що забезпечує їхню постійну присутність у регуляції поведінки та переживання. Як зазначає А. Бек, автоматичні думки та переконання визначають характер емоційних реакцій ще до їх усвідомлення, що дозволяє розглядати відповідні когнітивні структури як первинні по відношенню до емоцій [28]. Звідси виходить, що сценарні установки, які задають ці автоматичні інтерпретації, виступають як базовий рівень регуляції.

Таким чином, на основі розглянутих вище джерел можливо зазначити, що поєднання стабільності, автоматичності та регуляторної функції сценарних установок – дозволяє розглядати їх як психологічний предиктор емоційного благополуччя, оскільки вони передують емоційним реакціям, визначають характер інтерпретації досвіду та впливають на вибір поведінкових стратегій. А отже, аналіз сценарних установок відкриває можливість не лише пояснення, але й прогнозування особливостей емоційного функціонування особистості.

Отже, сценарні установки є важливою структурною складовою життєвого сценарію та формуються на основі раннього емоційного досвіду взаємодії з оточенням, оскільки задають типові способи сприйняття себе, інших людей та життєвих подій, визначаючи характер поведінкових реакцій та емоційних переживань. Саме тому сценарні установки можуть розглядатися як значущий психологічний предиктор емоційного благополуччя: за адаптивного характеру вони сприяють самореалізації, стабільності та задоволеності життям, тоді як за ригідного чи деструктивного змісту можуть зумовлювати внутрішню напругу, тривожність, фрустрацію та зниження емоційного благополуччя.

Особливої значущості вплив сценарних установок набуває в професійній діяльності, де особистість систематично стикається з вимогами, відповідальністю та необхідністю емоційної саморегуляції. В цьому контексті діяльність вихователів дошкільних навчальних закладів становить особливий інтерес, оскільки вона передбачає постійну емоційну залученість, відповідальність за розвиток дітей та необхідність регуляції власних емоційних станів – саме в таких умовах сценарні установки можуть проявлятися найбільш виражено, визначаючи характер взаємодії з професійним середовищем та рівень емоційного благополуччя.

1.3. Ризики у реалізації завдань професійного сценарію вихователями ДНЗ у вимірі їхнього емоційного благополуччя

Відтак, переходячи до розгляду сценарних установок як психологічного предиктора емоційного благополуччя, релевантним є звернення до саме тих контекстів, в яких їх вплив проявляється найбільш виражено та системно, одним із яких є безпосередньо професійна діяльність, оскільки саме в ній відбувається регулярна взаємодія між зовнішніми вимогами та внутрішніми регуляторними механізмами особистості. Професійна діяльність є однією з провідних сфер життєвої самореалізації особистості, в межах якої відбувається не лише виконання соціально значущих функцій, а й реалізація внутрішніх цінностей, установок, моделей взаємодії та індивідуальних способів реагування на вимоги середовища, саме тому професійне середовище доцільно розглядати не лише як зовнішню систему обов'язків і ролей, а і як простір актуалізації глибинних психологічних структур особистості, сформованих в попередньому життєвому досвіді. Відтак, особливого значення набуває поняття професійного сценарію, під яким можна розуміти відносно стійку систему уявлень, очікувань, способів поведінки та емоційного реагування, що визначає ставлення особистості до праці, професійної ролі, успіху, відповідальності, труднощів та взаємодії з іншими учасниками професійного процесу [8].

Професійний сценарій формується на основі загального життєвого сценарію особистості та є його конкретизацією у сфері трудової діяльності, та проявляється в певному характерному стилі виконання професійних завдань, ставленні до професійних вимог, способах реагування на оцінку, успіх або невдачу, а також у переживанні власної ефективності. Таким чином, одна й та сама професійна ситуація може по-різному сприйматися різними людьми залежно від того, які внутрішні сценарні установки активізуються та які способи інтерпретації вони задають. Для однієї особистості складне професійне завдання може сприйматися як челлендж (виклик) та потенційна

можливість для розвитку, тоді як для іншої – як загроза, підтвердження власної неспроможності тощо (тобто в залежності від сценарних установок людини).

Особливо виразно вплив професійного сценарію проявляється в професіях типу «людина – людина», специфіка таких професій в тому що їх предметом виступає безпосередня взаємодія з іншою людиною, а результат діяльності значною мірою залежить від якості комунікації, емоційного контакту, здатності до співпереживання, переконання, підтримки та регуляції міжособистісних відносин. Представники таких професій працюють в ситуаціях високої соціальної відповідальності, постійної комунікативної включеності та значного емоційного навантаження, саме тому внутрішні психологічні ресурси та особливості саморегуляції набувають тут надважливого значення [16].

До професій типу «людина – людина» належить і діяльність вихователя закладу дошкільної освіти, її особливість полягає у поєднанні педагогічної, виховної, соціалізуючої та емоційно-підтримувальної функцій. Вихователь не лише організовує освітній процес, а й забезпечує психологічну безпеку дитини, сприяє розвитку її емоційної сфери, регулює поведінкові прояви, формує соціальні навички та підтримує контакт із батьками, тобто професійна роль вихователя є багатовимірною та вимагає постійного переключення між різними типами завдань і формами взаємодії.

Для більш змістовного розуміння специфіки цієї професії доцільним є звернення до концепції емоційної праці, запропонованої А. Гохшильд. Під емоційною працею розуміється необхідність регулювати власні емоції відповідно до професійно очікуваних норм та демонструвати соціально бажані емоційні реакції незалежно від реального внутрішнього стану, тобто це про потребу залишатися врівноваженим, доброзичливим, терплячим та підтримувальним навіть за умов внутрішніх чинників (негативних емоцій, перевтоми, особистих труднощів поза межами роботи тощо), тому тривале розходження між переживаними та демонстрованими емоціями може

призводити до емоційного виснаження, зниження автентичності переживань та втрати психологічного ресурсу [17].

Одним із найбільш поширених негативних наслідків хронічного професійного напруження в допомагаючих та педагогічних професіях є синдром емоційного вигорання, який відповідно до концепції К. Масlach, включає три взаємопов'язані компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [34]. Емоційне виснаження проявляється в відчутті спустошеності, втоми, нестачі внутрішніх ресурсів для подальшої взаємодії з іншими; деперсоналізація характеризується формальним, дистанційованим або цинічним ставленням до людей, з якими здійснюється професійна взаємодія; редукція особистих досягнень виявляється в зниженні відчуття компетентності, сумнівах щодо власної ефективності та знеціненні результатів праці.

Робота з дітьми дошкільного віку потребує значного рівня енергії, терпіння та безперервної уваги, крім того, в практичній діяльності нерідко мають місце додаткові чинники: перевантажені групи, нестача часу, адміністративний тиск, високі очікування з боку батьків, недостатній рівень суспільного визнання професії, обмежені можливості для відновлення ресурсів, тому за тривалого впливу таких факторів рівень емоційного благополуччя може поступово знижуватися. Разом з тим, зовнішні умови діяльності не можуть повною мірою пояснити індивідуальні відмінності в переживанні професійного стресу, оскільки навіть за однакових організаційних вимог одні працівники демонструють стійкість, задоволеність діяльністю та здатність до адаптації, тоді як інші швидше виснажуються, переживають тривогу чи втрату професійної мотивації. А отже, слід розглядати внутрішні психологічні чинники, зокрема сценарні установки, які визначають спосіб інтерпретації професійного досвіду та характер реагування на труднощі.

Так, сценарна установка «Будь досконалим» може формувати перфекціоністичний стиль професійної поведінки, за якого особистість

прагне безпомилкового виконання обов'язків, надмірно контролює себе та інших, гостро переживає навіть незначні недоліки в роботі, що в професійній діяльності вихователя це може проявлятися у хронічному перевантаженні, нездатності делегувати частину завдань, труднощах із відпочинком та постійному переживанні недостатності результатів [7].

Установка «Радуй інших» часто зумовлює орієнтацію на постійне схвалення з боку батьків, дітей, колег або адміністрації. За таких умов працівник може систематично ігнорувати власні потреби, уникати конструктивного відстоювання меж, погоджуватися на надмірне навантаження та переживати провину у випадку неможливості задовольнити очікування інших, що тільки підвищує ризик емоційного виснаження та зниження професійної задоволеності [7].

Установка «Будь сильним» сприяє витривалості та здатності функціонувати у складних умовах, однак водночас може ускладнювати визнання власної втоми, потреби в підтримці чи необхідності психологічного відновлення, а особистість із вираженістю такої установки нерідко продовжує працювати в режимі перевантаження, не звертаючись по допомогу навіть за очевидного виснаження [7].

Установка «Поспішай» формує схильність до постійного пришвидшення темпу діяльності, нетерпимість до затримок та дефіциту часу, що для вихователя може проявлятися у внутрішньому напруженні, дратівливості, зниженні якості контакту з дітьми та труднощах в переживанні послідовної взаємодії. Установка «Старайся» здатна підтримувати мотивацію до роботи, проте за ригідного характеру породжує відчуття, що докладених зусиль завжди недостатньо, незалежно від реального результату [7].

Резюмуючи все вище зазначене, сценарні установки можуть виконувати як ресурсну, так і дезадаптивну функцію у професійній сфері, що за гнучкого та усвідомленого характеру вони сприяють відповідальності, працездатності, емпатійності, здатності долати труднощі та підтримувати стабільну професійну мотивацію; натомість за ригідного функціонування сценарні

установки трансформуються у чинники ризику, що посилюють внутрішню напругу, сприяють перевтомі, тривожності, зниженню задоволеності працею та розвитку емоційного вигорання.

Таким чином, професійна діяльність вихователя закладу дошкільної освіти створює специфічні умови, в яких взаємодія зовнішніх вимог та внутрішніх сценарних механізмів набуває особливої інтенсивності. Відтак, саме сценарні установки доцільно розглядати як важливий психологічний чинник, що модулює вплив професійного середовища на емоційне благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Емоційне благополуччя визначається як складний багатовимірний феномен, який не зводиться до сукупності позитивних емоцій або суб'єктивної задоволеності життям, а формується внаслідок взаємодії афективних, когнітивних та особистісно-регуляторних компонентів. Водночас встановлено, що пояснення емоційного благополуччя не може обмежуватися аналізом зовнішніх умов або структурних компонентів, оскільки ключову роль відіграють внутрішні механізми, які забезпечують інтерпретацію досвіду, регуляцію емоцій та узгодження різних аспектів функціонування особистості, що дозволяє розглядати емоційне благополуччя як результат опосередкованої взаємодії між середовищем та внутрішніми когнітивно-особистісними структурами.
2. Аналіз концепції сценарних установок показав, що вони виступають важливим рівнем організації життєвого сценарію, який забезпечує його реалізацію у конкретних формах поведінки та переживання. На відміну від класичних підходів до розуміння сценарію як відносно статичного плану життя, сучасні інтерпретації дозволяють розглядати його як динамічну систему когнітивно-особистісних конструктів, що включає як ресурсні, так і обмежувальні компоненти. Встановлено, що сценарні установки функціонують як механізми інтерпретації досвіду, які визначають характер

емоційних реакцій та поведінкових стратегій, виступаючи своєрідними «фільтрами» сприйняття реальності, а їх вплив на емоційне благополуччя має амбівалентний характер: залежно від змісту і ступеня гнучкості вони можуть як підтримувати адаптацію та стабільність емоційного стану, так і виступати чинником внутрішньої напруги та дезадаптації. Поєднання стабільності, автоматичності та регуляторної функції сценарних установок – дозволяє обґрунтувати їх розгляд як психологічного предиктора емоційного благополуччя, оскільки вони передують емоційним реакціям і визначають їхній характер.

3. В ході аналізу професійної діяльності вихователів дошкільних навчальних закладів встановлено, що вона створює специфічні умови, у яких сценарні установки актуалізуються з підвищеною інтенсивністю та набувають визначальної ролі у регуляції емоційного стану. Показано, що високий рівень емоційної залученості, постійна міжособистісна взаємодія та необхідність регуляції власних емоцій формують підвищене навантаження на особистість, що пов'язане з ризиком емоційного виснаження та зниження благополуччя. Водночас встановлено, що ці ризики не є прямим наслідком професійних вимог, а формуються у результаті їх взаємодії зі сценарними установками, які визначають спосіб інтерпретації ситуацій і вибір стратегій реагування. Сценарні установки, виходячи звідси, можуть як підсилювати вплив професійних стресорів, трансформуючись в чинник ризику, так і виконувати ресурсну функцію, забезпечуючи стійкість та ефективність діяльності. У висновку, все це дозволяє розглядати їх як основний чинник, що модулює вплив професійного середовища на емоційне благополуччя вихователів.

4. Теоретичний аналіз джерел дозволив сформувати концептуальну модель дослідження, відповідно до якої сценарні установки розглядаються як внутрішньоособистісний чинник, що опосередковує взаємозв'язок між професійним середовищем та емоційним благополуччям вихователів закладів дошкільної освіти. Встановлено, що сценарні установки, сформовані в ранньому життєвому досвіді, впливають на особливості сприйняття

професійних вимог, інтерпретацію стресових ситуацій та вибір способів емоційного реагування, що в свою чергу надає підстави припускати наявність статистично значущих зв'язків між вираженістю окремих сценарних установок та показниками емоційного благополуччя, а також професійного вигорання вихователів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК ЯК ПРЕДИКТОРА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження сценарних установок як предиктора емоційного благополуччя вихователів ДНЗ

Метою емпіричного дослідження є вивчення особливостей сценарних установок як предиктора емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) емпірично визначити рівень емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти;
- 2) емпірично дослідити особливості сценарних установок респондентів та їх вираженість;
- 3) дослідити прогностичну роль сценарних установок щодо емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти.
- 4) розробити практичні рекомендації психологам ДНЗ та вихователям щодо покращення емоційного благополуччя крізь призму корекції сценарних установок.

Відповідно до мети та завдань дослідження було обрано відповідний психодіагностичний комплекс. З метою збору загальної інформації про респондентів було використано авторську соціально-демографічну анкету, яка містила запитання щодо віку, статі, стажу професійної діяльності та посади. Перелік запитань анкети представлено в Додатку А.

Для оцінки емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя було застосовано шкалу емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) [32], що спрямована на визначення базового (тобто звичайного) емоційного стану особистості та дозволяє диференційовано оцінити співвідношення позитивних та негативних емоційних переживань саме в повсякденному

житті. Опитувальник складається з 10 складових, які оцінюються за шкалою що відображає інтенсивність переживань. В структурі методики виділяються дві підшкали – позитивного та негативного афекту, де показник позитивного афекту формується на основі підсумування відповідей на запитання № 3, 5, 8 та 10, тоді як інші пункти відносяться до шкали негативного афекту. Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною підшкалою окремо, де вищі значення за відповідною шкалою свідчать про більшу вираженість позитивних або негативних емоційних станів, що дозволяє інтерпретувати емоційне благополуччя як стійку характеристику, а не як одновимірний показник. Перелік представлено в Додатку Б.

Дослідження сценарних установок здійснювалося за допомогою опитувальника ранніх дитячих рішень (в українській адаптації Г. Гандзілевської та У. Нікітчук) [11]. Методика ґрунтується на положеннях транзакційного аналізу та спрямована на виявлення інтерналізованих заборон та приписів, сформованих в ранньому дитинстві, які зберігають вплив на поведінку та емоційне реагування особистості в дорослому віці. Опитувальник містить 90 тверджень, які оцінюються за шкалою Лейкерта, що відображає ступінь згоди з кожним твердженням. Структура методики включає систему шкал, кожна з яких відповідає окремій сценарній установці, зокрема: «Не будь, не живи», «Не дорослішай, не будь самостійним», «Не будь маленьким», «Не будь успішним», «Не будь першим», «Не роби», «Не зближуйся, не кохай», «Не будь здоровим», «Не будь собою», «Не будь значущим», «Не думай», «Не відчувай», «Не належ до групи», а також установки типу драйверів «Будь досконалістю», «Будь сильним», «Звеселяй інших», «Старайся», «Поспішай» та інші. Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною шкалою окремо, що дозволяє визначити ступінь вираженості відповідних сценарних установок та сформувати індивідуальний профіль сценарної структури особистості, де вищі значення за шкалами інтерпретуються як більша актуалізація

відповідних психологічних приписів. Перелік запитань методики представлено в Додатку В.

Для оцінки рівня професійного вигорання було використано шкалу вигорання О. Чабана [25], яка містить 50 тверджень та спрямована на визначення загального рівня емоційного виснаження та професійної дезадаптації. Респонденти оцінювали ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду, після чого здійснювався підрахунок сумарного балу, де вищі значення інтегрального показника свідчать про більш виражений рівень професійного вигорання. В межах даного дослідження цей показник розглядався як додатковий індикатор емоційного стану респондентів. Перелік запитань методики представлено в Додатку Г.

Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів статистичного аналізу, зокрема на першому етапі було проведено частотний аналіз, що використовувався для характеристики соціально-демографічних показників вибірки, зокрема розподілу респондентів за статтю, стажем роботи та посадою. Далі для узагальнення результатів за психодіагностичними методиками застосовувався описовий аналіз, що дозволило визначити загальний рівень вираженості емоційного благополуччя, професійного вигорання та сценарних установок в досліджуваній вибірці. В подальшому з метою виявлення взаємозв'язків між сценарними установками та показниками емоційного благополуччя було використано кореляційний аналіз Спірмена (за результатами перевірки нормальності за критерієм Шапіро-Уїлка). Для перевірки припущення щодо ролі сценарних установок як предикторів емоційного благополуччя було застосовано лінійний регресійний аналіз. В межах дослідження загалом побудовано дві регресійні моделі: для показників емоційного благополуччя та професійного вигорання, до моделей включалися сценарні установки. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програм Jamovi та Microsoft Excel.

Всього в дослідженні взяли участь 50 осіб – вихователі закладів дошкільної освіти, збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі за

допомогою платформи Google Forms. Узагальнена соціально-демографічна характеристика вибірки представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Категорія	Кількість, n (%)
Стать	Жіноча	50 (100%)
Стаж роботи	До 5 років	8 (16,0%)
	5–10 років	5 (10,0%)
	10–20 років	16 (32,0%)
	Понад 20 років	21 (42,0%)
Посада	Вихователь	50 (100%)

Розподіл респондентів за стажем професійної діяльності (рис. 2.1) свідчить про наявність досить таки різного професійного досвіду у вибірці.

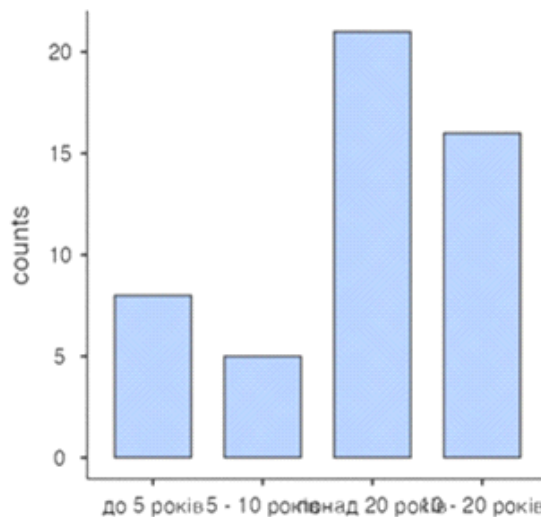


Рис. 2.1. Частотний розподіл вибірки за професійним стажем

Так, стаж роботи до 5 років мають 8 осіб (16,0%), від 5 до 10 років 5 осіб (10,0%), від 10 до 20 років 16 осіб (32,0%), тоді як найбільшу частку становлять респонденти зі стажем понад 20 років 21 особа (42,0%). Відтак, розподіл вказує на переважання досвідчених фахівців із тривалим професійним стажем.

2.2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного благополуччя вихователів ДНЗ

Далі було здійснено психодіагностичне обстеження респондентів за обраними методиками дослідження. Узагальнені результати описового аналізу за методиками емоційного благополуччя та вигорання подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Описова статистика показників емоційного благополуччя та вигорання

	N	Середнє	Стандартна помилка	Стандартне відхилення
Шкала професійного вигорання	50	24.90	0.991	7.01
Шкала емоційного суб'єктивного благополуччя	50	40.96	0.879	6.22

Як видно з табл. 2.2, середній показник емоційного суб'єктивного благополуччя становить $M = 40.96$, що може свідчити про відносно таки помірний рівень загального емоційного благополуччя респондентів. Враховуючи специфіку побудови даної шкали, де інтегруються як позитивні емоційні переживання, так і реверсовані показники негативного емоційного досвіду, отриманий результат відображає загальний характер звичного емоційного функціонування особистості в повсякденному житті. Йдеться передусім не про ситуативний емоційний стан, а про більш стійкий фон емоційного самопочуття, який формується під впливом тривалого професійного та життєвого досвіду.

Також представимо частотний розподіл переживання вихователями позитивних та негативних емоцій (рис. 2.2. та рис. 2.3.).

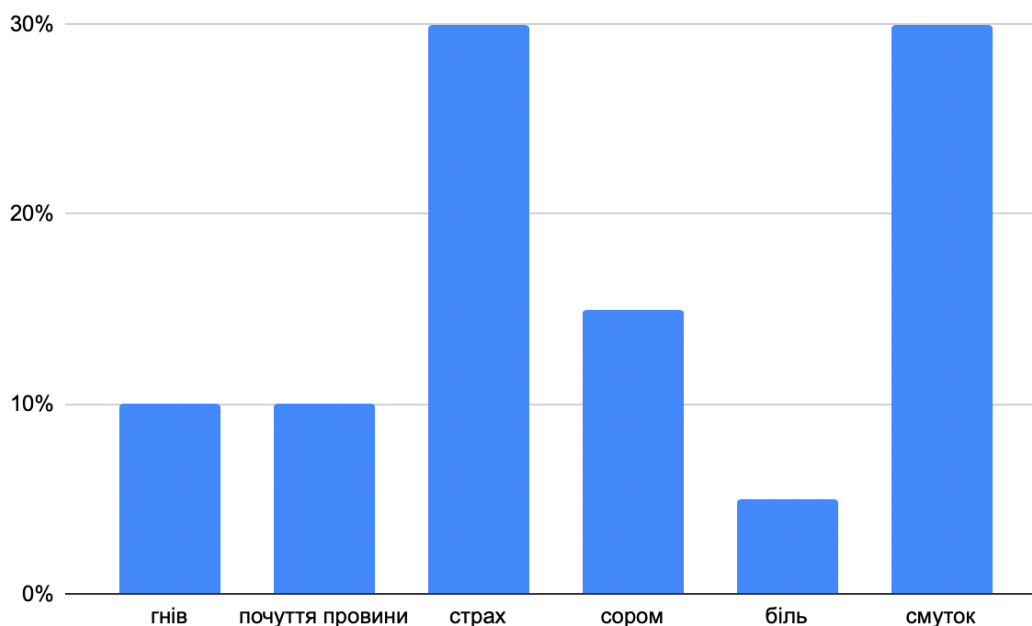


Рис. 2.2. Частотний розподіл переживання негативних станів

Серед негативних емоційних станів найбільшу представленість у вибірці мають страх (30%) та смуток (30%). Отримані результати можуть свідчити про те, що саме переживання, пов'язані з тривогою, невизначеністю, занепокоєнням щодо майбутніх подій, а також із втомою та емоційним виснаженням, є найбільш характерними для частини вихователів. Враховуючи специфіку професійної діяльності, що передбачає високий рівень відповідальності за дітей, постійну взаємодію з батьками та необхідність емоційної саморегуляції, подібні переживання можуть виступати природною реакцією на хронічне психоемоційне навантаження.

Дещо меншою мірою представленим виявилось переживання сорому (15%), тобто у цієї частини респондентів підвищеної чутливості до оцінювання результатів власної діяльності, прагнення відповідати професійним вимогам та схильності до самокритичного аналізу власних дій. Водночас показники гніву (10%) та почуття провини (10%) характеризуються нижчою частотою прояву, що може свідчити про відносно рідке домінування емоцій, пов'язаних із відкритим вираженням невдоволення або самозвинуваченням.

Найменш представленим негативним станом виявився біль (5%), а отже переживання, пов'язані з глибоким внутрішнім стражданням, відчуттям втрати або емоційної спустошеності, не є типовими для більшості учасників дослідження.

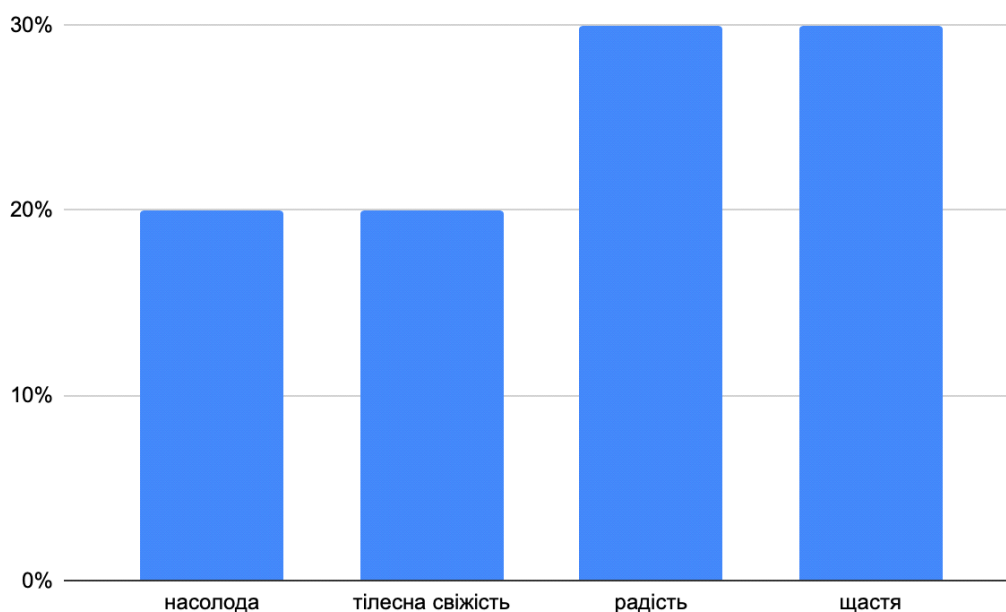


Рис. 2.3. Частотний розподіл переживання позитивних станів

Аналіз позитивних емоційних станів засвідчив, що найчастіше серед респондентів представлені переживання радості (30%) та щастя (30%), відтак у значної частини вихователів наявний позитивний емоційний досвід, пов'язаний як із професійною діяльністю, так і з повсякденним життям загалом. Загалом ці значення можуть свідчити про збереження внутрішніх психологічних ресурсів, відчуття задоволеності окремими аспектами життя та здатності переживати позитивні емоції навіть за умов значного професійного навантаження.

Дещо нижчі показники було отримано за шкалами насолоди (20%) та тілесної свіжості (20%). Подібний розподіл може свідчити про те, що хоча позитивні емоційні переживання є достатньо поширеними серед досліджуваних, відчуття фізичного комфорту, відновлення сил та повноцінного відпочинку представлені меншою мірою. Така тенденція може

бути пов'язана з особливостями професійної діяльності вихователів, яка потребує значних часових, емоційних та фізичних ресурсів.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зазначити, що емоційний стан вихователів характеризується поєднанням як позитивних, так і негативних переживань, при цьому найбільш представленими негативними емоціями є страх та смуток, тоді як серед позитивних домінують радість та щастя. Отриманий профіль свідчить про відносно сприятливий емоційний фон, за якого позитивні переживання залишаються достатньо вираженими, незважаючи на наявність окремих негативних емоційних станів, зумовлених особливостями професійної діяльності, що дає підстави говорити про збереження емоційного благополуччя більшості респондентів за одночасного існування окремих факторів психологічного напруження.

З огляду на специфіку професійної діяльності вихователів закладів дошкільної освіти, подібний рівень емоційного благополуччя може бути пов'язаний із поєднанням як ресурсних, так і стресогенних аспектів професійного середовища. З одного боку, професійна діяльність в сфері дошкільної освіти передбачає постійну емоційну взаємодію, включеність в процес розвитку дітей, можливість спостерігати результати власної роботи та отримувати позитивний емоційний зворотний зв'язок; однак подібні чинники потенційно виступають джерелами емоційної підтримки, формування відчуття значущості власної діяльності та підтримання позитивного емоційного фону.

Водночас професія вихователя також характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю постійного контролю за поведінкою дітей, взаємодією з батьками, дотриманням організаційних вимог та значною емоційною включеністю в робочий процес, саме тому отримані результати не дозволяють говорити про однозначно високий рівень емоційного благополуччя, а радше вказують на відносно помірний рівень емоційної стабільності, в межах якого позитивні аспекти професійної діяльності співіснують із стійким психоемоційним навантаженням. Подібна

картина є доволі типовою для професій типу «людина-людина», де високий рівень емоційної залученості одночасно може виступати як джерелом психологічного ресурсу, так і чинником поступового емоційного виснаження. Цікавим доповненням є отриманий нами показник професійного вигорання ($M = 24.90$). Змістовно ця шкала відображає інтегральний рівень емоційного виснаження, редукції особистісних ресурсів та зниження залученості в професійну діяльність, відтак отримане середнє значення не вказує на критично високий рівень вигорання, однак в поєднанні з описаним вище профілем афективних показників воно може розглядатися як індикатор наявності певного рівня хронічного емоційного навантаження.

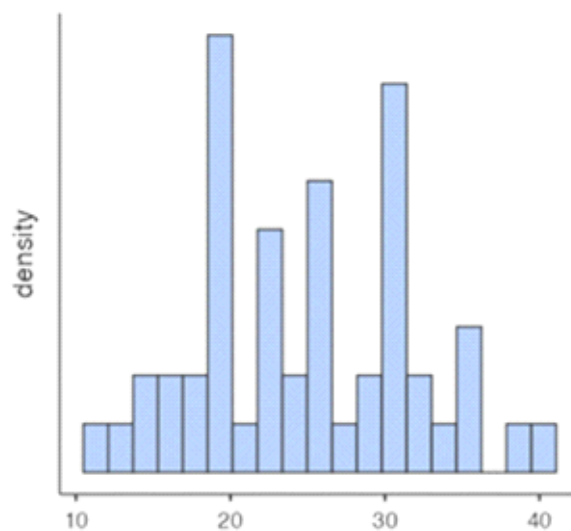


Рис. 2.4. Частотний розподіл професійного вигорання

Відтак важливим буде також зазначити, що професійне вигорання не завжди проявляється в різко виражених показниках, а часто формується поступово, проходячи стадію помірної, ще не дезадаптивного виснаження, що характеризується збереженням позитивного емоційного фону при одночасній наявності стабільного негативного афекту. Інакше кажучи, особистість продовжує отримувати задоволення від діяльності, однак вже функціонує в умовах підвищеного емоційного напруження, що з часом може призводити до виснаження.

Отже, узагальнюючи отримані результати можна констатувати, що емоційний стан досліджуваної вибірки характеризується поєднанням

відносно збереженого позитивного афекту з достатньо вираженим негативним емоційним фоном, що в сукупності з показниками професійного вигорання дозволяє говорити про наявність помірного рівня емоційного напруження.

2.2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних установок вихователів ДНЗ

Наступним етапом було розглянуто отримані показники опитувальника ранніх дитячих рішень, в табл. 2.3 представлено результати описового аналізу показників сценарних установок. Аналіз представлених нижче показників надає нам можливість встановити домінуючі тенденції, пов'язані зі стилем саморегуляції, емоційного реагування та поведінкових стратегій, які потенційно впливають на особливості професійного функціонування та емоційного благополуччя.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників сценарних установок

	N	Середнє	Стандартна помилка	Стандартне відхилення
Не будь, не живи	50	4.68	0.469	3.32
Не дорослішай, не будь самостійним	50	6.32	0.529	3.74
Не будь успішним	50	7.06	0.529	3.74
Не будь маленьким	50	11.36	0.379	2.68
Не будь першим	50	7.86	0.615	4.35
Не будь здоровим	50	5.84	0.536	3.79
Не будь собою	50	4.98	0.429	3.03

Не зближуйся, не кохай	50	6.86	0.631	4.46
Не роби	50	6.02	0.553	3.91
Не будь значущим	50	6.02	0.614	4.34
Не думай	50	6.44	0.454	3.21
Не відчувай	50	8.24	0.552	3.90
Не належ до групи	50	3.46	0.560	3.96
Будь досконалістю	50	8.74	0.487	3.45
Будь сильним	50	10.04	0.380	2.69
Звеселяй інших	50	9.48	0.423	2.99
Старайся	50	9.58	0.468	3.31
Поспішай	50	7.80	0.582	4.12

Як можливо побачити з табл. 2.3, показники сценарних установок серед вихователів мають досить таки неоднорідний розподіл, що дозволяє говорити про формування певного ієрархічного профілю психологічних приписів, характерних для представників професії вихователя. Аналіз середніх значень свідчить про різний ступінь актуалізації як забороняючих, так і драйверних установок, що в сукупності формують досить таки цікаву картину особистісної регуляції поведінки та емоційного реагування вибірки.

Найвищі середні значення показали такі установки, як «Не будь маленьким» ($M = 11.36$), «Будь сильним» ($M = 10.04$), «Старайся» ($M = 9.58$) та «Звеселяй інших» ($M = 9.48$). Змістовно ці установки належать до групи приписів, що пов'язані з підвищеними вимогами до самоконтролю, відповідальності та орієнтації на зовнішні очікування.

Показник «Не будь маленьким» відображає заборону на прояви залежності, слабкості, безпосередності та потреби в підтримці, відтак високий рівень цієї установки може свідчити про тенденцію до раннього прийняття дорослої ролі, орієнтацію на самостійність та знижену готовність звертатися по допомогу. Як для вихователів, це може проявлятися у високій відповідальності за процес та результати роботи, прагненні контролювати ситуацію та уникати демонстрації власної вразливості; водночас ця установка обмежує доступ до власних потреб та ресурсів відновлення, що потенційно підвищує ризик вигорання.

Установка «Будь сильним» ($M = 10.04$) змістовно близька до попередньої, однак акцентує не лише на автономності, а й на емоційному стримуванні, а також передбачає уникнення проявів слабкості, стримування емоцій та орієнтацію на витримку в складних ситуаціях. В професійному середовищі вихователя вона може підтримувати здатність функціонувати в умовах постійного навантаження, зберігаючи зовнішню стабільність, разом з тим і обмежувати емоційну експресію та ускладнювати усвідомлення власних переживань, що в результаті може призводити до накопичення внутрішнього напруження (як наслідок - до зниження емоційного благополуччя).

Установки «Старайся» ($M = 9.58$) та «Звеселяй інших» ($M = 9.48$) загалом відображають виражену орієнтацію на діяльність та соціальну взаємодію. «Старайся» передбачає постійну мобілізацію зусиль, прагнення досягати результату незалежно від витрат ресурсів, а також схильність до підтримання високого рівня залученості. У свою чергу, «Звеселяй інших» пов'язана з орієнтацією на емоційний стан оточуючих, прагненням підтримувати позитивний настрій у взаємодії та уникати конфліктів. В поєднанні ці установки формують певний стиль поведінки, що орієнтований на відповідність очікуванням середовища, підтримання функціональності та емоційного комфорту інших, іноді за рахунок ігнорування власних станів.

До групи помірно виражених належать установки «Будь досконалістю» ($M = 8.74$), «Не відчувай» ($M = 8.24$), «Поспішай» ($M = 7.80$), «Не будь

першим» ($M = 7.86$) та «Не будь успішним» ($M = 7.06$). Зокрема, «Будь досконалістю» відображає орієнтацію на високі стандарти, прагнення до безпомилковості та контролю результату, що в професійній діяльності може проявлятися у над-відповідальному ставленні до роботи. Установка «Не відчувай» ($M = 8.24$) є також дуже важливою для розуміння подальших результатів, оскільки відображає тенденцію до обмеження усвідомлення та вираження емоцій, що може проявлятися у зниженій чутливості до власних переживань або їх ігноруванні. В контексті професійної діяльності це може виконувати функцію короткострокового захисного механізму, дозволяючи зберігати працездатність у ситуаціях емоційного перевантаження, водночас тривале функціонування в такому режимі може призводити до зниження емоційної диференціації та ускладнювати процеси емоційної регуляції.

Установки «Поспішай» та «Старайся» в поєднанні можуть формувати стиль діяльності, орієнтований на швидкість та результат, що за умов високого навантаження підсилює напруження та знижує можливості для відновлення. В свою чергу, «Не будь першим» та «Не будь успішним» відображають певні внутрішні обмеження щодо досягнень та самореалізації, що може створювати суперечність між прагненням до результату та внутрішніми заборонами на його досягнення.

Менш вираженими у вибірці є установки «Не дорослішай, не будь самотійним» ($M = 6.32$), «Не роби» ($M = 6.02$), «Не будь значущим» ($M = 6.02$), «Не думай» ($M = 6.44$), «Не зближуйся, не кохай» ($M = 6.86$), «Не будь здоровим» ($M = 5.84$), «Не будь собою» ($M = 4.98$) та «Не будь, не живи» ($M = 4.68$). Найнижчий показник має установка «Не належ до групи» ($M = 3.46$).

Загалом це дозволяє нам припустити, що в досліджуваній вибірці вихователів відсутня виражена тенденція до соціальної ізоляції або уникнення міжособистісних зв'язків, що є досить таки очікуваним з огляду на професію, яка передбачає постійну взаємодію; водночас помірні значення установок, пов'язаних із обмеженням активності («Не роби») чи самовираження («Не будь собою»), можуть свідчити про наявність елементів

внутрішнього стримування, проте вони не визначають загальний профіль вибірки.

Узагальнюючи отримані результати можна констатувати, що сценарний профіль досліджуваної вибірки характеризується переважанням установок, пов'язаних із самоконтролем, відповідальністю, орієнтацією на інших та обмеженням емоційної експресії, що в поєднанні створює передумови для досить таки ефективного функціонування в професійній ролі вихователя, однак водночас може виступати чинників підвищеного емоційного навантаження та обмеження внутрішніх ресурсів.

Далі, в таблиці 2.4 представлено статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками емоційного благополуччя та сценарними установками серед вихователів закладів дошкільної освіти. Аналіз здійснювався з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена (після перевірки розподілу на нормальність даних), що дозволило виявити напрям та силу зв'язків між афективними компонентами емоційного благополуччя та окремими сценарними приписами. До таблиці включено лише ті зв'язки, які досягли статистичної значущості, що забезпечує фокус на найбільш релевантних психологічних взаємозв'язках.

Таблиця 2.4

Статистично значущі кореляційні зв'язки показників емоційного благополуччя зі сценарними установками

Емоційне благополуччя	Не будь, не живи	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.467***
		p-значення	< .001
Емоційне благополуччя	Не дорослішай	Коефіцієнт r-Спірмена	-0.376**
		p-значення	.007
Емоційне	Не відчувай	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.496***

благополуччя		р-значення	< .001
Емоційне благополуччя	Старайся	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.431**
		р-значення	.002
Емоційне благополуччя	Не належ до групи	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.306*
		р-значення	.030
Емоційне благополуччя	Будь досконалістю	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.430**
		р-значення	.002
Емоційне благополуччя	Не будь собою	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.379**
		р-значення	.007
Емоційне благополуччя	Не думай	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.315*
		р-значення	.026
Емоційне благополуччя	Не будь здоровим	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.284*
		р-значення	.046
Емоційне благополуччя	Не будь значущим	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.587***
		р-значення	< .001
Емоційне благополуччя	Не роби	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.479***
		р-значення	< .001
Емоційне благополуччя	Не будь першим	Коефіцієнт r- Спірмена	-0.646***
		р-значення	< .001

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність достатньо великої кількості статистично значущих кореляційних зв'язків між показником емоційного благополуччя та сценарними установками серед вихователів закладів дошкільної освіти. Загалом то всі виявлені значущі зв'язки мають негативний характер, що вказує на тенденцію до зниження рівня емоційного благополуччя зі зростанням вираженості дезадаптивних сценарних приписів. Відтак, сценарні установки можуть виступати одним із психологічних чинників, пов'язаних із погіршенням емоційного функціонування особистості.

Найсильніший кореляційний зв'язок встановлено між емоційним благополуччям та установкою «Не будь першим» ($r = -0.646$, $p < .001$), сама по собі установка передбачає обмеження прояву власної активності, досягнень та прагнення до визнання, що може супроводжуватися постійним внутрішнім самоконтролем, уникненням конкуренції та пригніченням власних амбіцій. Відтак, чим більш вираженою є подібна установка, тим нижчим виявляється рівень емоційного благополуччя.

Також досить сильні негативні зв'язки виявлено з установками «Не будь значущим» ($r = -0.587$, $p < .001$), «Не відчувай» ($r = -0.496$, $p < .001$), «Не роби» ($r = -0.479$, $p < .001$) та «Не будь, не живи» ($r = -0.467$, $p < .001$). Змістово дані приписи пов'язані передусім із знеціненням власних потреб, обмеженням емоційної виразності, зниженням активності та внутрішнім переживанням власної незначущості, тому такі когнітивно-емоційні установки можуть сприяти накопиченню емоційного напруження, формуванню хронічного психологічного виснаження та зниженню здатності до отримання емоційного задоволення від професійної та міжособистісної взаємодії.

Окремої уваги заслуговує негативний зв'язок між емоційним благополуччям та установкою «Будь досконалістю» ($r = -0.430$, $p = .002$). Подібний результат може свідчити про те, що надмірна орієнтація на

безпомилковість, високі стандарти та постійний самоконтроль супроводжується підвищеним внутрішнім напруженням і зниженням загального емоційного комфорту. В умовах професійної діяльності вихователів подібна установка може проявлятися у вигляді постійного прагнення відповідати високим вимогам, страху помилки та труднощів із психологічним відновленням.

Крім того, статистично значущі негативні зв'язки виявлено для установок «Старайся» ($r = -0.431$, $p = .002$), «Не будь собою» ($r = -0.379$, $p = .007$), «Не дорослішай, не будь самостійним» ($r = -0.376$, $p = .007$), «Не думай» ($r = -0.315$, $p = .026$), «Не належ до групи» ($r = -0.306$, $p = .030$) та «Не будь здоровим» ($r = -0.284$, $p = .046$). Незважаючи на дещо меншу силу зв'язків, вони також вказують на те, що різні форми внутрішніх заборон, пов'язаних із самовираженням, автономністю, соціальною включеністю та емоційною регуляцією, асоціюються зі зниженням рівня суб'єктивного емоційного благополуччя.

Таким чином, отримані результати демонструють, що сценарні установки мають системний зв'язок із емоційним благополуччям респондентів. Відтак, чим більш вираженими є внутрішні обмежувальні приписи, тим нижчим виявляється рівень емоційного благополуччя, що дозволяє розглядати сценарні установки як потенційний психологічний чинник емоційного неблагополуччя та хронічного емоційного напруження у представників професій типу «людина – людина», зокрема серед вихователів закладів дошкільної освіти.

Наступним етапом, з метою визначення ролі сценарних установок як предикторів емоційного благополуччя, було проведеного регресійний аналіз (табл. 2.5). До моделі було включено установки, що характеризуються відносно високим рівнем вираженості серед вихователів та змістовно пов'язані з регуляцією поведінки та емоційної сфери.

Регресійна модель №1
(емоційне благополуччя та сценарні установки)

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	50.956	4.220	12.074	<.001	
Не будь маленьким	0.215	0.358	0.601	0.551	0.0927
Будь досконалістю	-0.765	0.295	-2.591	0.013	-0.4239
Звеселяй інших	0.354	0.324	1.092	0.281	0.1706
Будь сильним	-0.445	0.305	-1.459	0.152	-0.1923
Старайся	-0.485	0.294	-1.649	0.106	-0.2582

Отримані результати першої регресійної моделі свідчать про те, що серед включених предикторів лише установка «Будь досконалістю» демонструє статистично значущий предиктор рівня емоційного благополуччя ($\beta = -0.4239$, $p = .013$), при цьому зв'язок має негативний характер, тобто зі зростанням вираженості установки «Будь досконалістю» рівень емоційного благополуччя знижується.

Змістовно дана установка відображає орієнтацію на надмірно високі стандарти, підвищену вимогливість до себе, прагнення до безпомилковості та постійний контроль результатів власної діяльності, тому в умовах професійної діяльності вихователів закладів дошкільної освіти подібна установка може супроводжуватися постійним внутрішнім напруженням, страхом помилки та труднощами у переживанні задоволення від власної діяльності навіть за умов досягнення позитивних результатів. Відтак, орієнтація на досконалість в даному випадку виступає не стільки ресурсним чинником, скільки потенційним джерелом емоційного виснаження та хронічного психологічного навантаження.

Далі в таблиці 2.6 представлено результати регресійного аналізу, спрямованого на визначення предикторів професійного вигорання. Отримана

регресійна модель виявилася статистично значущою та пояснює 21,6% дисперсії показників професійного вигорання ($R^2 = 0.216$), що свідчить про помірний рівень прогностичної здатності моделі.

Таблиця 2.6

Регресійна модель №2
(професійне вигорання та сценарні установки)

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	16.647	4.869	3.419	0.001	
Не будь маленьким	-0.548	0.413	-1.326	0.192	-0.2094
Будь досконалістю	0.248	0.374	0.664	0.510	0.1061
Звеселяй інших	0.188	0.339	0.554	0.582	0.0889
Будь сильним	0.940	0.341	2.759	0.008	0.4623
Старайся	0.209	0.352	0.596	0.554	0.0804

Позитивний напрям зв'язку вказує на те, що зростання вираженості цієї установки супроводжується підвищенням рівня професійного вигорання. Сама по собі установка «Будь сильним» передбачає орієнтацію на витримку, емоційне стримування, уникнення проявів слабкості та здатність функціонувати незалежно від інтенсивності навантаження, тому в короткостроковій перспективі така установка може виступати адаптивним ресурсом, забезпечуючи стабільність та ефективність діяльності в умовах високих вимог. Водночас в довготривалій перспективі постійне пригнічення емоцій та ігнорування сигналів втоми – можуть призводити до виснаження психологічних ресурсів, відтак установка «Будь сильним» набуває дезадаптивного характеру, оскільки підтримує функціонування за рахунок внутрішніх резервів без їх належного відновлення. Саме така логіка узгоджується з феноменом професійного вигорання як процесом поступового виснаження, що виникає внаслідок хронічного емоційного перевантаження. Інші установки, включені до моделі («Не будь маленьким», «Будь

досконалістю», «Звеселяй інших», «Старайся»), не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень вигорання.

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можна зазначити, що сценарні установки по-різному пов'язані з різними компонентами емоційного благополуччя: якщо емоційне благополуччя виявляється чутливим до орієнтації на досконалість, то професійне вигорання, навпаки, асоціюється з установкою на емоційне стримування та витримку.

Таким чином, отримані результати дозволяють уточнити роль сценарних установок в структурі емоційного благополуччя: вони не виступають універсальними предикторами, а проявляють свою дію вибірково, впливаючи лише на окремі аспекти емоційного функціонування особистості.

2.2. Практичні рекомендації психологам ДНЗ щодо покращення емоційного благополуччя вихователів крізь призму корекції їхніх сценарних установок

Отримані результати вказують на те, що емоційне благополуччя вихователів визначається не стільки інтенсивністю окремих емоційних станів, скільки способом їх регуляції, який опосередковується сценарними установками, тому практичні інтервенції мають бути спрямовані на зміну саме цих регуляторних механізмів, а не лише на зниження рівня стресу чи вигорання.

Перший запропонований напрям психологічної роботи пов'язаний із корекцією установки, що орієнтує на постійну витримку та пригнічення емоцій («Будь сильним»), яка виявилася значущим предиктором професійного вигорання, та має бути спрямована на формування альтернативної моделі саморегуляції, в якій емоційні переживання розглядаються не як загроза функціональності, а як інформаційний ресурс. Практично це може реалізовуватися через систематичне введення вправ на ідентифікацію емоційних станів; зокрема, ефективною є техніки усвідомленості (техіки можна брати, наприклад, із діалективно-поведінкової

терапії, або майндфулнес), що передбачає коротке фокусування уваги на власному стані протягом робочого дня з відповіддю на три запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Де це відчувається в тілі?», «Що мені зараз потрібно?». Відтак, регулярне виконання цієї вправи сприяє поступовому переходу від автоматичного пригнічення емоцій до їх усвідомлення та, відповідно, знижує ризик накопичення напруження.

Додатково доцільним є використання елементів тілесно-орієнтованих практик, спрямованих на відновлення контакту з фізичними проявами емоцій, це можуть бути короткі вправи на сканування тіла або дихальні техніки, що виконуються між робочими епізодами, їх основна функція полягає в зниженні рівня фізіологічного напруження, яке часто залишається поза усвідомленням при домінуванні установки на «силу».

Другий напрям роботи пов'язаний із установкою «Будь досконалістю», яка виступає предиктором позитивного афекту, але водночас потенційно містить ризик формування хронічного напруження, тому саме в цьому випадку завдання психологічного супроводу полягає не в редукції прагнення до якості, а радше у зміні способу інтерпретації результату діяльності. Практично це може реалізовуватися через вправи на когнітивну реструктуризацію професійних стандартів (техніки із КПТ). Наприклад, техніка що передбачає аналіз конкретної робочої ситуації з виділенням мінімально достатнього рівня виконання завдання та порівняння його з фактичним результатом, що дозволяє зменшити розрив між реальним та ідеальним, що, своєю чергою, знижує рівень внутрішньої напруги. Ефективною також є робота з автоматичними думками (можна використовувати щоденник думок КПТ), пов'язаними з помилками, де вихователям пропонується фіксувати ситуації, в яких виникає незадоволення результатом, та аналізувати супутні когнітивні установки (наприклад, «я мала зробити це краще»). Подальша робота полягає в формуванні альтернативних інтерпретацій, що дозволяють зберегти відчуття компетентності навіть за умов недосконалого результату.

Третій напрям інтервенції стосується установки «Не відчувай», яка пов'язана з особливостями емоційної регуляції та проявляється у зниженій диференціації переживань, тут вже ключовим завданням є розвиток емоційної чутливості та здатності до розрізнення власних станів. Практична робота може включати використання щоденників емоцій (можна брати бланки із ЕФТ), в яких фіксуються щоденні переживання з деталізацією їх інтенсивності та контексту виникнення. Важливо, що акцент робиться не лише на ідентифікації базових емоцій, а й на розширенні емоційного словника, що дозволяє підвищити точність самоспостереження.

Додатково ефективними є вправи на диференціацію близьких за змістом станів (наприклад, втома – роздратування – напруження), що сприяє формуванню більш складної та гнучкої моделі емоційного досвіду, що в свою чергу, підвищує можливості для адекватної регуляції, оскільки різні стани потребують різних стратегій реагування.

Окремий напрям роботи пов'язаний із установками соціального дистанціювання («Не зближуйся», «Не належ до групи»), які продемонстрували зв'язок зі зниженням негативного афекту. Важливо підкреслити, що в даному випадку зниження негативних переживань може досягатися за рахунок обмеження залученості, що має короткостроковий захисний ефект, але у довготривалій перспективі звужує соціальні ресурси. Тут психологічна робота має бути спрямована на формування вибіркової, а не тотальної залученості, що практично може реалізовуватися через вправи на визначення особистісних меж у взаємодії, де респонденти навчаються розрізняти ситуації, що потребують включення, а також ті, де доцільним є дистанціювання. Також доцільним є відпрацювання навичок асертивної комунікації, що дозволяє підтримувати взаємодію без перевантаження.

Загалом ефективність зазначених інтервенцій значною мірою залежить від їх систематичності та інтеграції в професійний контекст, при цьому важливо щоб психологічний супровід не обмежувався окремими сесіями, а був включений в повсякденну практику закладу, зокрема через короткі

регулярні формати роботи. Узагальнюючи, можна зазначити, що корекція сценарних установок в даному випадку має розглядатися радше як процес поступового розширення репертуару саморегуляції, що дозволяє знизити рівень емоційного напруження без втрати професійної ефективності, що в результаті створює умови для більш стійкого функціонування в умовах професійного навантаження та підтримання збалансованого емоційного стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Емпірично досліджено рівень емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти. Встановлено, що середній показник емоційного звичного суб'єктивного благополуччя становить $M = 40.96$, що свідчить про відносно помірний рівень емоційного благополуччя респондентів. Показник професійного вигорання ($M = 24.90$) не досягає критичних значень, однак вказує на наявність певного рівня психоемоційного напруження, характерного для професій типу «людина – людина». Отримані результати дозволяють припустити, що професійна діяльність вихователів поєднує як ресурсні аспекти емоційної взаємодії, так і чинники хронічного емоційного навантаження.
2. Емпірично досліджено особливості сценарних установок респондентів та рівень їх вираженості. Встановлено, що в структурі сценарних установок домінують приписи, пов'язані з підвищеним самоконтролем, орієнтацією на відповідальність та відповідністю зовнішнім очікуванням, зокрема «Не будь маленьким», «Будь сильним», «Старайся» та «Звеселяй інших». Водночас менш вираженими є установки, пов'язані із соціальною ізоляцією та уникненням міжособистісної взаємодії. Загалом профіль вибірки свідчить про тенденцію до гіперфункціонування, емоційного стримування та високої орієнтації на потреби інших.
3. Досліджено взаємозв'язок сценарних установок із показником емоційного благополуччя та професійного вигорання. Встановлено наявність численних

статистично значущих негативних кореляцій між емоційним благополуччям та сценарними установками, що свідчить про тенденцію до зниження рівня емоційного благополуччя зі зростанням вираженості дезадаптивних сценарних приписів. Найсильніші зв'язки виявлено для установок «Не будь першим», «Не будь значущим», «Не відчувай» та «Не роби». Регресійний аналіз показав, що установка «Будь досконалістю» виступає статистично значущим предиктором зниження емоційного благополуччя, а також значущим предиктором професійного вигорання. Отримані результати свідчать про те, що орієнтація на надмірно високі стандарти, постійний самоконтроль та внутрішня вимогливість можуть виступати чинниками хронічного емоційного напруження та психологічного виснаження.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо покращення емоційного благополуччя вихователів крізь призму корекції сценарних установок. Обґрунтовано доцільність впровадження психологічного супроводу, спрямованого на підвищення усвідомленості власних сценарних приписів, розвиток емоційної рефлексії, удосконалення навичок саморегуляції та формування більш адаптивних способів реагування на професійні труднощі. Особливу увагу доцільно приділяти роботі з установками, пов'язаними з перфекціонізмом, емоційним стримуванням, самознеціненням та надмірною орієнтацією на зовнішні вимоги, оскільки саме вони виявили найбільш виражений зв'язок зі зниженням емоційного благополуччя та підвищенням ризику професійного вигорання.

5. Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зазначити, що сценарні установки виступають важливим внутрішньоособистісним чинником емоційного функціонування вихователів закладів дошкільної освіти. Отримані дані засвідчили, що особливості переживання професійних труднощів, рівень емоційного благополуччя та схильність до професійного вигорання пов'язані не лише з об'єктивними умовами професійної діяльності, а й зі специфікою внутрішніх сценарних приписів, які визначають способи інтерпретації досвіду та реагування на вимоги професійного середовища.

Зокрема, це стосується приписів «Не будь першим», «Не будь значущим», «Не відчувай» та «Не роби».

В результаті, отримані нами дані підтверджують доцільність розгляду сценарних установок як значущого психологічного ресурсу та водночас потенційного чинника ризику для емоційного благополуччя вихователів, а також підтверджує гіпотезу щодо їх предиктивної ролі стосовно показників емоційного благополуччя та професійного вигорання.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження сценарних установок як предиктора емоційного благополуччя вихователів дошкільних навчальних закладів. Отримані результати дозволили сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань дослідження.

Теоретичний аналіз проблеми емоційного благополуччя дозволив встановити, що даний феномен є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке формується в результаті взаємодії емоційних, когнітивних та особистісно-регуляторних компонентів. Емоційне благополуччя не обмежується лише переважанням позитивних емоційних переживань або суб'єктивною задоволеністю життям, а відображає загальну здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до вимог середовища та конструктивно регулювати власні емоційні стани. Узагальнення теоретичних підходів показало, що його формування залежить не лише від об'єктивних умов життєдіяльності, але й від внутрішніх психологічних механізмів, які визначають особливості сприйняття та інтерпретації досвіду, характер емоційного реагування та способи подолання труднощів.

Встановлено, що проблема емоційного благополуччя набуває актуальності в професійній діяльності вихователів закладів дошкільної освіти. Специфіка даної професії передбачає постійну емоційну залученість, високий рівень відповідальності, необхідність підтримання позитивної взаємодії з дітьми, батьками та колегами, а також безперервну регуляцію власних емоційних проявів, що створюють підвищене психоемоційне навантаження та збільшують ризик розвитку професійного вигорання. Водночас встановлено, що вплив професійних стресорів на емоційне благополуччя не є прямим, а значною мірою опосередковується внутрішніми особистісними чинниками, які визначають індивідуальні способи переживання та осмислення професійного досвіду.

На основі аналізу теоретичних джерел обґрунтовано психологічний зміст сценарних установок та визначено їхню роль у структурі емоційного благополуччя особистості. Встановлено, що сценарні установки являють собою відносно стійкі когнітивно-особистісні утворення, сформовані під впливом раннього життєвого досвіду та взаємодії зі значущим соціальним оточенням. Вони виступають механізмами інтерпретації життєвих подій, задають характер сприйняття себе та інших людей, визначають типові способи емоційного реагування та вибору поведінкових стратегій в різних життєвих ситуаціях.

Теоретичний аналіз показав, що сценарні установки можуть виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. За умов достатньої гнучкості вони сприяють ефективній саморегуляції, підтриманню психологічної стійкості, особистісному розвитку та збереженню емоційної рівноваги; натомість ригідні сценарні приписи можуть обмежувати поведінкову гнучкість особистості, посилювати внутрішню напругу, сприяти формуванню неадаптивних способів реагування та негативно впливати на емоційний стан. Встановлено, що сценарні установки виступають своєрідними внутрішніми «фільтрами», через які особистість сприймає та оцінює події власного життя, тому саме вони можуть визначати особливості переживання професійних труднощів та рівень емоційного благополуччя.

В ході теоретичного аналізу також встановлено, що професійна діяльність вихователів створює специфічні умови для актуалізації сценарних установок. Високий рівень відповідальності, необхідність відповідати професійним очікуванням та постійна емоційна взаємодія з іншими людьми сприяють активізації внутрішніх сценарних механізмів, які можуть як підтримувати професійну ефективність, так і виступати чинником ризику емоційного виснаження, що дозволило розглядати сценарні установки як важливий внутрішньоособистісний чинник та психологічний предиктор емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти.

Результати емпіричного дослідження підтвердили значущу роль сценарних установок в структурі емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти. Встановлено, що загальний рівень емоційного благополуччя досліджуваних є помірним ($M = 40,96$), що вказує на відносно задовільний характер емоційного функціонування та збереження здатності до адаптації в умовах професійної діяльності. Разом із тим показник професійного вигорання ($M = 24,90$) засвідчує наявність певного рівня психоемоційного напруження, що є характерним для професій типу «людина – людина» та вказує на потенційні ризики поступового виснаження психологічних ресурсів.

Аналіз структури сценарних установок показав, що для досліджуваної вибірки найбільш характерними є приписи, пов'язані з підвищеним самоконтролем, орієнтацією на відповідальність, необхідністю відповідати зовнішнім очікуванням та схильністю до придушення власних потреб. Найбільш вираженими виявилися установки «Не будь маленьким», «Будь сильним», «Старайся» та «Звеселяй інших». Отримані результати свідчать про тенденцію до гіперфункціонування, високої вимогливості до себе, орієнтації на потреби інших людей та схильності до емоційного стримування, що загалом узгоджується зі специфікою професійної діяльності вихователів.

В результаті кореляційного аналізу встановлено наявність численних статистично значущих негативних взаємозв'язків між сценарними установками та показниками емоційного благополуччя. Отримані дані вказують на те, що зі зростанням вираженості дезадаптивних сценарних приписів спостерігається тенденція до зниження рівня емоційного благополуччя. Найбільш тісні зв'язки виявлено для установок «Не будь першим», «Не будь значущим», «Не відчувай» та «Не роби». Зазначені результати дозволяють припустити, що обмеження власної активності, уникнення самовираження, знецінення особистої значущості та пригнічення емоційних переживань виступають важливими психологічними чинниками погіршення емоційного стану вихователів.

В результаті регресійного аналізу підтверджено наявність прогностичної ролі сценарних установок щодо емоційного благополуччя та професійного вигорання. Зокрема встановлено, що установка «Будь досконалістю» виступає статистично значущим предиктором зниження емоційного благополуччя та водночас статистично значущим предиктором підвищення рівня професійного вигорання. Відповідно, надмірна орієнтація на бездоганне виконання професійних обов'язків, постійний самоконтроль, прагнення уникати помилок та внутрішня вимогливість можуть формувати хронічне психоемоційне напруження, що з часом негативно позначається на психологічному благополуччі особистості. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між сценарними установками та емоційним благополуччям вихователів закладів дошкільної освіти.

На підставі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо покращення емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти через роботу зі сценарними установками. Обґрунтовано доцільність впровадження психологічного супроводу, спрямованого на підвищення усвідомленості власних сценарних приписів, розвиток емоційної рефлексії, удосконалення навичок саморегуляції та формування більш адаптивних способів реагування на професійні труднощі. Встановлено, що особливу увагу доцільно приділяти роботі з проявами перфекціонізму, емоційного стримування, самознецінення та надмірної орієнтації на зовнішні вимоги, оскільки саме ці характеристики виявили найбільш виражений зв'язок зі зниженням емоційного благополуччя та підвищенням ризику професійного вигорання.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання в діяльності психологів закладів дошкільної освіти під час консультативної, психопрофілактичної та корекційно-розвивальної роботи з педагогічними працівниками.

Отримані дані також розширюють уявлення про роль сценарних установок в регуляції емоційного благополуччя особистості та підтверджують доцільність їх розгляду як одного з важливих внутрішньоособистісних чинників професійного функціонування вихователів закладів дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абаніна Г. В., Романченко О. А. Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. 244 с.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс // Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 3(53). С. 24–29.
3. Бубряк Т. Ю. Інтегративний підхід у проектуванні професійної життєдіяльності особистості // Актуальні проблеми психології. 2014. Т. VII : Екологічна психологія, вип. 36. С. 51–58.
4. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2012. Вип. 25. С. 241–247.
5. Войтенко О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти // Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 57–64.
6. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» // Теорія і практика сучасної психології. 2017. Вип. 1. С. 4–17.
7. Гандзілевська Г. Б. Життєвий сценарій особистості: теоретико-методологічні засади дослідження : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 450 с.
8. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс) : монографія. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 484 с.
9. Гандзілевська Г. Б. Психологічні бар'єри та ресурси реалізації акмеологічних компетентностей вчителів початкових класів закладів загальної середньої освіти // Проблеми педагогічної та вікової психології. 2018. № 7. С. 9–13.

10. Гандзілевська Г. Психолого-акмеологічні умови реалізації життєвих сценаріїв українських емігрантів // Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології : матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (15 травня 2018 р.). 2018. С. 111–114.
11. Гандзілевська Г., Нікітчук У. Адаптація опитувальника батьківських заборон С. Максимової // Особистісне зростання: теорія і практика : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Житомир, 2018. С. 30–33.
12. Гандзілевська Г., Поліщук В. Роль сценарних установок у процесі соціокультурної адаптації українських емігрантів // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1(17). С. 41–47.
13. Гогу О. С., Склярєва Г. О. Функції нарративного підходу при аналізі життєвого сценарію особистості. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. 260 с.
14. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості // Психологічні науки. 2012. № 1. С. 119–124.
15. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект // Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.
16. Карпенко Є. В., Ніцевич О. В. Життєвий сценарій та його значення у програмуванні життєвого шляху особистості: концептуальні підходи // The 3rd International Scientific and Practical Conference “European Congress of Scientific Discovery”. Madrid : Barca Academy Publishing, 2025. P. 201.
17. Кузьмич Н., Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя // Universum. 2025. № 16. С. 99–105.
18. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.
19. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості» // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 3. С. 20–25.

20. Онофрійчук Л. О., Пісоцька Л. С. Психологічний супровід вихователів закладів дошкільної освіти у контексті викликів сучасності // Матеріали Міжнародної (заочної) науково-практичної конференції. 2024. 490 с.
21. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ, 2011. 376 с.
22. Сердюк Л. З. Структура та функції психологічного благополуччя особистості // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. V, вип. 17. С. 124–133.
23. Телегіна П., Прокоф'єва О. Психологічні особливості професійного вигорання вихователів дошкільної освіти під час війни // Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Тернопіль, 2025. С. 233–238.
24. Третьак О. С., Цюпак І. М. Зміст поняття «емоційно-ціннісна компетентність» у наукових дослідженнях // The 12th International Scientific and Practical Conference “European Congress of Scientific Discovery”. Madrid : Barca Academy Publishing, 2025. P. 337.
25. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідація нової діагностичної методики // Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology. 2025. Т. 10, № 1. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/598> (дата звернення: 06.05.2026).
26. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів) // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 21, вип. 17. С. 294–304.
27. Яворська-Ветрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект // Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності. Київ, 2020. С. 226–232.
28. Beck A. T. Cognitive therapy: Past, present, and future // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1993. Vol. 61(2). P. 194–198.

29. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. New York : Grove Press, 1961. 304 p.
30. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands-resources model of burnout // Journal of Applied Psychology. 2001. Vol. 86(3). P. 499–512.
31. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist. 2000. Vol. 55(1). P. 34–43.
32. Džuka J., Dalbert C. Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP) // Československá psychologie. 2002. Vol. 46. P. 234–250.
33. Hochschild A. R. The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling. Berkeley : University of California Press, 1983. 307 p.
34. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1996. 52 p.
35. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets // Psychological Prospects. 2017. Vol. 30. P. 145–156.
36. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
37. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. Vol. 4(4). P. 99–104.
38. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14.
39. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York : Guilford Press, 2003. 436 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Соціально-демографічна анкета

Електронна пошта: _____

Вкажіть Вашу стать: жінка; чоловік

Вкажіть Ваш вік _____

Вкажіть Вашу посаду _____

Вкажіть Ваш стаж в закладі дошкільної освіти: _____

- до 5 років
- 5 - 10 років
- 10 - 20 років
- понад 20 років

Режим роботи:

- повний робочий день
- неповний робочий день

**Додаток Б. Шкала емоційного звичного суб'єктивного
благополуччя (SEHP)**

Люди здатні розповісти про те, що вони переживають, як вони зазвичай почуваються. Тепер спробуйте скористатися представленим списком описових слів, щоб відповісти, як часто ви відчуваєте перелічені стани.

1. Гнів
2. Почуття провини
3. Насолода
4. Сором
5. Тілесна свіжість
6. Страх
7. Біль
8. Радість
9. Смуток
10. Щастя

Додаток В. Опитувальник ранніх дитячих рішень

Перед Вами ряд тверджень. Всі вони – це думки, що час від часу виникають у багатьох людей. Щодо кожного твердження оцініть, будь ласка, як часто подібна думка виникає у Вашій голові (+) Правильних чи неправильних відповідей тут немає.

Думки	ніколи	інколи	часто
1. Я взагалі не знаю, хто я і що я тут роблю.			
2. Швидше б все закінчилося.			
3. Без мене всім буде краще.			
4. Моя присутність у цьому світі нічого не змінює			
5. Я відчуваю себе зайвим.			
6. Мені зручно, коли за мене вирішують інші.			
7. У мене нічого не вийде без сторонньої допомоги			
8. Я залежу від інших			
9. Я безсилий, обставини сильніші за мене,			
10. Я не хочу дорослішати			
11. Я більше нічого не попрошу.			
12. Я маю дбати про інших.			
13. Мій день завжди розпланований.			
14. Треба постійно бути чимось зайнятим.			
15. Я завжди маю бути відповідальним			
16. Мені ніколи не досягти успіху			
17. Не можна завжди бути щасливим			
18. За успіхом завжди слідує невдача.			
19. Успіх – це не про мене			
20. Це занадто складно			
21. Мені здається, я не заслуговую на першого місця			
22. Мені не комфортно, коли я відрізняюся від інших.			
23. Бути в центрі уваги – випробування для мене.			
24. Я думаю, що бути першою (им) це важко.			
25. Я вважаю, що краще залишатися осторонь, в стороні.			
26. Не моя вина, що в мене нічого не виходить.			

27. Я не можу зробити нічого, що вартує уваги.			
28. Немає сенсу щось робити.			
29. Все в мене виходить не так як треба.			
30. Я не можу вплинути на обставини			
31. Нікому не можна довіряти.			
32. Краще не кохати, щоб не розчаровуватись.			
33. Кохання завжди причиняє біль.			
34. Мені добре бути самотнім (самотньою).			
35. Мені ніхто не потрібен.			
36. Коли я хворію всі краще ставляться до мене.			
37. Я напевно зійду з розуму			
38. Не турбуйте мене, я хворію.			
39. Коли хворієш, то принаймні не потрібно вирішувати проблеми			
40. У мене не вистачить сил, щоб побороти будь-яку хворобу.			
41. Ніхто не буде знати мене справжню.			
42. Якщо моя думка не збігається із думкою інших, я маю мовчати.			
43. Мій внутрішній світ не вартий чиєїсь уваги.			
44. Якби я народилась (вся) іншої статі, я була (в) щасливішою (им).			
45. Мене не помічають			
46. Мене ніхто не цінує			
47. Всім байдуже до мене.			
48. Мої думки переживання нікого не хвилюють, нікому не потрібні			
49. Я – це остання буква алфавіту, не потрібно виставляти своє я на загал			
50. Я можу стати значимим (значною), але ніколи не проявлю цього			
51. Я вважаю, що про краще не думати про проблеми.			
52. Краще я подумаю про це завтра			
53. Я ніколи не вирізнялась (вся) інтелектуальними здібностями			
54. Я вважаю, що багато думати шкідливо.			
55. Я не можу швидко думати			

56. На мою думку, людина вразлива, коли проявляє свої почуття			
57. Краще не давати волі почуттям.			
58. Я ніколи не плачу			
59. Потрібно стримувати свої емоції.			
60. Соромно відчувати те, що я відчуваю.			
61. В групі до мене ніхто не прислухається			
62. Бути членом групи – це дурість			
63. Бути в групі означає слідувати стадному інстинкту			
64. Я не вважаю себе учасником жодної з груп			
65. Перебуваючи в групі, перестаєш бути індивідуальністю.			
66. Я боюсь помилитися.			
67. Все в мене виходить не так як треба.			
68. Потрібно все робити якнайкраще.			
69. Справа, не зроблена досконало, не зроблена взагалі.			
70. При будь-яких обставинах потрібно тримати себе в руках.			
71. Я можу контролювати себе.			
72. Я не піддаюсь впливу.			
73. Емоції це діло слабких.			
74. Я щасливий(щаслива), коли задоволені потреби інших.			
75. Не гарно відмовляти комусь у проханні			
76. Я маю завжди бути в гарному гуморі, щоб радувати інших			
77. Необхідно піклуватися про інших			
78. Мої батьки вважають мене старанною людиною.			
79. Мені здається, якщо щось виходить легко, воно не таке цінне			
80. Я в нормі, якщо я завжди стараюся			
81. Якщо щось не виходить я втішаю себе тим, що зробила(зробив) все, що в моїх силах.			
82. Ну ось, як завжди запізнилася (запізнився).			
83. Ні на що не вистачає часу.			
84. Швидше! Швидше!			

85. <i>Я ніколи нічого не встигаю</i>			
86. <i>Все це дурниці</i>			
87. <i>Ніхто не оцінить витвори мистецтва, створені мною.</i>			
88. <i>Мрії ніколи не збуваються.</i>			
89. <i>Нічого нового придумати не можна, все вже придумали.</i>			
90. <i>Якщо не знаєш чогось, краще запитати ніж придумувати самому.</i>			

1. Не будь, не живи (1–5);
2. Не дорослішай, не будь самотійним (6–10);
3. Не будь маленьким, не будь спонтанним (11-15);
4. Не будь успішним (16–20);
5. Не будь першим (21–25);
6. Не роби (26–30);
7. Не зближуйся, не кохай (31–35);
8. Не будь здоровим (36–40);
9. Не будь собою (41–45).
10. Не будь значущим (46–50);
11. Не думай (51–55);
12. Не відчувай (56–60);
13. Не належ до групи (61–65);
1. Будь досконалістю (66-69);
2. Будь сильним (70-73);
3. Звеселяй інших (70–73);
4. Старайся (74-77);
5. Поспішай (82–85);
14. Не твори (86–90).

Додаток Г. Шкала професійного вигорання

Опитувальник анонімний, тому ми розраховуємо на Ваші щирі та правдиві відповіді. Не роздумуйте над запитаннями, відповідайте якомога швидше. Питання, які містяться в ньому спрямовані на діагностику проявів емоційного вигорання – стану фізичного, емоційного та розумового виснаження внаслідок тривалих стресів чи надмірних вимог в професійному або особистому житті.

Виберіть лише один варіант, який найбільше підходить, або має найбільше значення для Вас. На кожне запитання необхідно відповісти «ТАК» чи «НІ». Правильних, чи неправильних відповідей не існує.

1. Я повністю задоволений своєю роботою
2. Моя робота явно погіршила моє ментальне та фізичне здоров'я
3. Психологічна атмосфера на роботі мене повністю влаштовує
4. Я відчуваю, що моя робота робить мене більш жорстким та черствим та різко категоричним
5. Я відчуваю певне розчарування у своїй професії
6. Найкращий час для мене – це п'ятниця, по обіді, з передчуттям відпочинку попереду від всіх та всього
7. Я думаю, що на роботі мене більше навантажують, чим у інших, відчуваю цю несправедливість
8. Мене повністю влаштовує моя заробітна плата
9. Мої зусилля та старання на роботі не знаходять потрібної, належної та справедливої компенсації у заробітній платі, додаткових днях відпочинку та ін. моїх індивідуальних потребах (відпустити з роботи за потребою, дозволити гнучкий графік, дозволити запізнення та ін.)
10. Мої захоплення, хобі та цікавості за межами роботи стали значно меншими, тому що на них не вистачає часу
11. Мої захоплення, хобі стали значно меншими, тому що мені це стало не цікавим, відчуття, що нічого не хочеться і нічого не радує
12. Мені часто хочеться усамітнитися та відпочити від усіх

13. Я відчуваю, що втрачаю задоволення від своєї роботи
14. Часто після роботи відчуваю себе «вичавленим лимоном» та «батареєю, яка розрядилася»
15. У мене порушився сон (погано засинаю, сон став переривчастим, зменшилась тривалість, з'явилися ранішні просинання, відсутнє відчуття відпочинку)
16. В спілкуванні в колективі я відчуваю все більше формальності, зникли теплі та дружні відносини, відчуття взаємопідтримки, надійності, щирості, довіри та «сімейності»
17. Думаю, що я надто багато працюю
18. Мої рідні та друзі вважають, що я надто багато працюю
19. Робота з людьми все більше мене втомлює, хочеться усамітнитися і поменше бути серед людей, в такому ступені, що я подумую виїхати на якийсь хутір, чи село і самому вести просте господарство
20. Я дуже переживаю, якщо в мене щось не складається та не вирішується на роботі
21. Буває так, що я на роботі наче «підвисаю», «туплю», можу просидіти якийсь час, ні про що не думаючи, наче провалившись кудись, наче в якомусь ступорі
22. Коли я повертаюсь після роботи додому я практично завжди продовжую думати про те, що відбувалося, чи буде відбуватися на роботі, іноді навіть веду діалоги в своїй голові з колегами чи керівництвом, в тому числі у вигляді сварок, емоційних переконуваль
23. Я відчуваю, що втрачаю задоволення від звичного життя (їжа, відпочинок, секс, час з друзями, розваги та ін.)
24. Я став (-ла) більше тривожитися та переживати з приводу будь – чого
25. Я відчуваю, що моя робота вихолощує та притуплює мої відчуття та емоції (я стаю «сухарем» та «черствію»), практично перестав (-ла) жартувати
26. Ефективність моєї роботи останнім часом дуже залежить від мого настрою (хороший настрій – я ефективний (-на) та продуктивний (-на) , мною

задоволені; поганий – неефективний (-на), помилки, мої партнери незадоволені мною)

27. Коли я вертаюсь додому мені потрібно побути якийсь час (кілька годин) самому, ні з ким не спілкуватися

28. Я відчуваю, що мене найкраще розуміють лише мої домашні улюбленці (собака, кіт)

29. В мене постійне відчуття, що не вистачає часу ні на що, в т.ч. на домашню роботу, я живу наче в постійному цейтноті

30. Іноді звичайні ситуації на роботі викликають у мене надмірні емоції та подразнення

31. При згадці про деяких моїх колег, чи керівників у мене знижується, а то і псується настрій

32. Останнім часом я відчуваю, що живу у прокрастинації (безпричинно відкладаю на завтра, після завтра і т.д. робочі завдання)

33. Я дуже переживаю за свою роботу

34. Я боюся втратити свою роботу і роблю все, щоб цього не сталося, в т.ч. працюю у неробочий час, затримуюсь на роботі, можу виконувати завдання у вихідні, чи у відпустці, легкі та беззаперечно відгукуюсь на прохання вийти на роботу в позаробочий, чи вихідний час

35. Я боюсь підвести своїх колег по роботі, часто погоджуюсь замінити їх у чомусь, допомогти їм, виконати за них частину їхньої роботи

36. Іноді, з думками про наступний день роботи, я вже починаю переживати, аж до серцебиття, відчуття нехватки повітря, надмірного хвилювання, нудоти, запаморочення

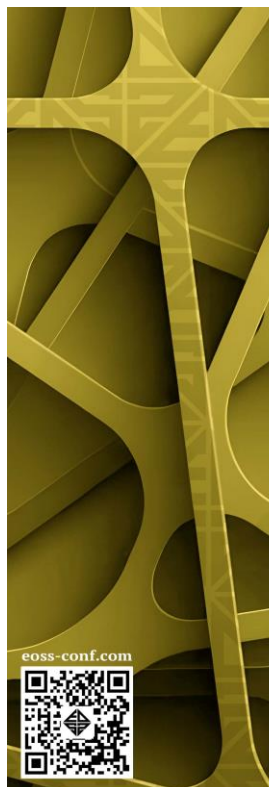
37. Я завжди радію, коли бачу, як моя робота приносить конкретні результати

38. Відчуваю, що щось потрібно міняти на роботі, щось відбувається не так, але не розумію, що саме

38. Відчуваю, що щось потрібно міняти на роботі, щось відбувається не так, але не розумію, що саме

39. Мені часто по роботі зустрічаються люди, від яких я відчуваю втому та сильне роздратування, настільки, що не усвідомлено хочу їм чогось поганого, навіть пошепки, чи в думках промовляю це
40. Із - за роботи я втратив спокій та душевну рівновагу, почав більше вживати неформальної лексики, особливо коли сам, за кермом авто, коментуючи дії навколишніх водіїв та пішоходів
41. Раніше я був значно відкритим (-тою) , уважним (-ною) та дружнім (-ньою) до своїх колег, співробітників та тих, з ким я працюю
42. Впевнений (-на), що моє керівництво зовсім не думає про людей та їх здоров'я
43. Іноді я думаю, що результати моєї роботи зовсім не вартують тих зусиль, які я затратив (-ла) на них
44. Мене не особливо хвилюють прохання та душевний стан моїх колег – це їхні справи, тут кожний сам за себе, і нікого не хвилюють чужі проблеми, своїх вистачає
45. Робота з людьми дуже розчарувала мене і якби була можливість змінити роботу, щоб було поменше контактів з людьми – зробив (-ла) би це, не задумуючись
46. Я чітко бачу перспективу та кар'єрний ріст на своїй роботі, постійно самоудосконалююсь та навчаюсь, щоб досягнути більшого
47. Якщо з'являється можливість «посачкувати», зменшити час на роботу – роблю це не задумуючись, без всяких докорів сумління
48. Я захоплююсь людьми, які повністю та всеосяжно присвятили себе професії та досягнули загального визнання, саме завдяки своєму професіоналізму.
49. В цілому - я щаслива людина
50. Якби я повернувся назад, я знову обрав (-ла) би свою професію.

Додаток Г. Документи, що підтверджують апробацію та публікацію
результатів дослідження



CERTIFICATE of participation



Галина Борисівна Гандзілевська

took part in the 7th International Scientific and Practical Conference
«SCIENTIFIC EXPLORATION: BRIDGING THEORY AND PRACTICE»

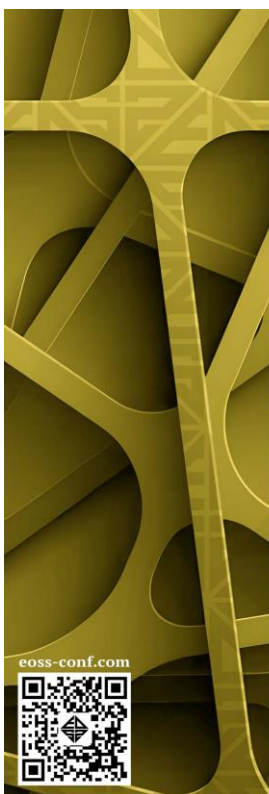
24 Hours of Participation
(0,8 ECTS credits)



Head of the
organizing committee
Margo Shevchenko



EOSS-26/0525-259 May 25-27, 2026, Berlin, Germany



CERTIFICATE of participation



Юлія Іванівна Зубчук

took part in the 7th International Scientific and Practical Conference
«SCIENTIFIC EXPLORATION: BRIDGING THEORY AND PRACTICE»

24 Hours of Participation
(0,8 ECTS credits)



Head of the
organizing committee
Margo Shevchenko



EOSS-26/0525-257 May 25-27, 2026, Berlin, Germany



Conclusions. The meaning of life is a basic integrative resource of psychological resilience of the personality that ensures the integrity of psychological functioning under conditions of traumatic experience. It performs the function of a semantic core that organizes cognitive, emotional, and behavioral processes of personality.

Under conditions of traumatization, the meaning of life acts as a mechanism of semantic reconstruction of experience, allowing negative experiences to be transformed into a resource for personal development and post-traumatic growth.

Further research should be aimed at the empirical study of the relationship between the meaning of life and other psychological resources (self-esteem, emotional regulation) in different population groups that have experienced traumatic events, particularly under conditions of war and forced migration.

References

1. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006.
2. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.
3. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Counseling Psychology*. 2006.
4. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*. 2004.
5. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*. 2004.
6. Tytarenko T. M. Zhyttievi kryzy osobystosti [Life Crises of Personality] [in Ukrainian]. Kyiv: Lybid, 2003.
7. Maksymenko S. D. Zahalna psykholohiia [General Psychology] [in Ukrainian]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury, 2019.

DOI 10.70286/EOSS-25.05.2026.021.637-349

СЦЕНАРНІ УСТАНОВКИ ЯК ПРЕДИКТОР ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Зубчук Юлія Іванівна

здобувачка вищої освіти

Науковий керівник:

Гандзілевська Галина Борисівна

д.п.н., проф., професор

Кафедра психології та педагогіки

НУ "Острозька академія" Україна

Анотація. В статті представлено результати дослідження сценарних установок як предикторів емоційного благополуччя вихователів закладів дошкільної освіти. Професійна діяльність вихователя пов'язана з високим рівнем емоційної залученості, необхідністю постійної саморегуляції та емоційної регуляції в умовах