МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІД ПРОВІДНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-22-4.0д

БРОВКІНА ВІКТОРІЯ ВАСИЛІВНА

Науковий керівник:

викладач кафедри

практичної психології

ЩЕЛОК НЕЛЯ ВАСИЛІВНА

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Бровкіна В.В. Залежність рівня емоційного вигорання від провідних копінг-стратегій студентів. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 64 с.

Актуальність теми. Академічне вигорання є провідним фактором, що призводить до погіршення психологічного стану студентів та їхнього подальшого професійного функціонування. Дослідження впливу копінг-стратегій на рівень емоційного вигорання є важливим для визначення ефективних способів його профілактики та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Мета дослідження. Виявити та проаналізувати залежність рівня емоційного вигорання від використання різних копінг-стратегій студентами.

Методи дослідження. Діагностика професійного вигорання Маслач. Brief-COPE C. Corver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський),“Шкала самоефективності” (GSE, Шварцера&Єрусалем, 1995) (адаптація українською мовою І.Галецька). Кореляційний аналіз за Пірсоном. Вибірка дослідження - студенти 1-5 курсу.

Результати. За шкалою «Емоційне виснаження» було виявлено, що значна частина студентів перебуває на середньому (37,5%) та високому (22,5%) рівнях виснаження. За шкалою «Редукція особистих досягнень» у 47,5% респондентів зафіксовано підвищені показники. Серед домінуючих копінг-стратегій переважає емоційно-фокусований копінг (47,5%). Виявлено зворотний сильний зв’язок між самоефективністю та емоційним виснаженням ($r = -0,59$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що

застосування адаптивних копінг-стратегій пов’язане зі зниженням рівня емоційного виснаження, тоді як неадаптивні стратегії можутьприяти його підвищенню.

Висновки. Дослідження особливостей подолання стресу виявило домінування емоційно-фокусованих копінг-стратегій. Результати кореляційного аналізу за К.Пірсоном емпірично підтвердили взаємозалежність досліджуваних параметрів. Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні впливу окремих копінг-стратегій на компоненти емоційного вигорання та розробці ефективних програм психологічної підтримки студентів.

Ключові слова. Емоційне вигорання, копінг-стратегії, студенти, стрес, адаптація, психологічне благополуччя, саморегуляція, самоефективність

ANNOTATION

Brovkina V.V. The Dependence of the Level of Emotional Burnout on Dominant Coping Strategies in Students. Bachelor’s thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 64 p.

Relevance of the topic. Academic burnout is a significant factor that negatively affects students’ psychological well-being and their future professional functioning. The growing intensity of academic demands increases the risk of emotional exhaustion among students. Investigating the role of coping strategies in the development and prevention of burnout is essential for designing effective psychological support interventions.

Purpose of the study. To identify and analyze the relationship between the level of emotional burnout and the use of different coping strategies among students.

Methods. The study employed the Maslach Burnout Inventory; the Brief COPE questionnaire (S. Carver, 1997; adapted by T. Yablonska, O. Vernik, H. Haivoronskyi); and the General Self-Efficacy Scale (GSE, Schwarzer & Jerusalem, 1995; Ukrainian adaptation by I. Haletska). Pearson's correlation analysis was used. The sample consisted of students from the 1st to the 5th year of study.

Results. The findings indicate that a considerable proportion of students demonstrate medium (37.5%) and high (22.5%) levels of emotional exhaustion. Elevated levels of reduced personal accomplishment were identified in 47.5% of respondents. Emotion-focused coping strategies were found to be dominant (47.5%). A strong negative correlation was observed between self-efficacy and emotional exhaustion ($r = -0.59$; $p \leq 0.01$). The results suggest that the use of adaptive coping strategies is associated with lower levels of emotional exhaustion, whereas maladaptive strategies contribute to its increase.

Conclusions. The study confirms the relationship between coping strategies and emotional burnout among students. The dominance of emotion-focused coping indicates a tendency toward less effective stress regulation. The research hypothesis was empirically supported. Further studies should focus on examining the impact of specific coping strategies on burnout components and developing targeted psychological intervention programs.

Keywords: emotional burnout, coping strategies, students, stress, adaptation, psychological well-being, self-efficacy.

ЗМІСТ

Анотація……..2
Вступ……6
Розділ 1. Теоретичні аспекти емоційного вигорання та копінг-стратегій……..10
1.1. Поняття та основні характеристики емоційного вигорання…….10
1.2. Структура та класифікація особливостей копінг-стратегій……..17
1.3 Аналіз сучасних досліджень щодо рівня емоційного вигорання та провідних копінг-стратегій особистості……....23
Висновки до 1 розділу……...27
Розділ 2. Емпіричне дослідження залежності рівня емоційного вигорання та провідних копінг стратегій у студентів……...31
2.1 Методичне забезпечення та організація дослідження…….31
2.2 Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження……...35
2.3 Рекомендації з оптимізації копінг-стратегій для зниження рівня емоційного вигорання серед студентів……38
Висновки до 2 розділу……..41
Висновки……45
Список використаних джерел……..48
Додатки……...55

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні студенти (особливо в умовах військового стану, нестабільності та дистанційного навчання) стикаються з безпрецедентним рівнем невизначеності, соціальної ізоляції та емоційного напруження. Академічне вигорання є одним із провідних факторів, що призводять до погіршення психологічного стану студентів та їхнього подальшого професійного функціонування. До прикладу студенти, які навчаються на спеціальностях психологічного напряму, є майбутнім кадровим резервом соціально-орієнтованих професій. Рівень емоційного вигорання в період навчання прямо впливає на якість та професійну стійкість майбутніх фахівців. Високий рівень академічного виснаження під час здобуття освіти може бути предиктором ранньої професійної дезадаптації та зниження ефективності на початку професійного становлення.

З огляду на це, критично важливим є вивчення внутрішніх психологічних механізмів, що дозволяють студентам адаптуватись під час навчальної діяльності. Саме тому центральним науковим інтересом даного дослідження є виявлення та емпіричне обґрунтування впливу провідних копінг-стратегій на рівень емоційного вигорання у студентів. Залежність цього зв’язку дозволить визначити найбільш ефективні психоемоційні ресурси для протидії вигоранню, розробити цільові програми психологічної підтримки і профілактики дезадаптивних станів серед студентської молоді. Крім того, результати дослідження сприятимуть формуванню науково обґрунтованих рекомендацій для викладачів і психологів щодо підтримки студентів, особливо в складних умовах сучасної соціально-психологічної ситуації. Це забезпечить підвищення рівня академічної успішності, сприятиме зниженню ризиків ранньої професійної дезадаптації та зміцненню психологічної стійкості майбутніх фахівців соціально-орієнтованих галузей, що є актуальним завданням у контексті сучасних викликів та трансформацій освітньої сфери.

Дослідження феномену емоційного вигорання охоплено численними

роботами як зарубіжних, так і українських науковців, зокрема Г. Фрейденберга, К. Маслач, С. Джексона та інших. Значну увагу вивченню потенційних аспектів розвитку цього синдрому приділено представникам професій, пов'язаних із високим ступенем емоційного навантаження, таких як медичний персонал, педагоги, соціальні працівники, психотерапевти й психологи-консультанти. Особливо важливим є аналіз проявів емоційного вигорання серед психологів і фахівців, які працюють з дітьми та підлітками з особливими потребами (Н. Ю. Зикова, Н. М. Коровушкіна, Т. С. Шевцова, І. В. Комаревцева, K. Hardeep, S. Mastrantuono та ін.). Для цієї категорії спеціалістів важливими є професійно значущі риси, такі як емпатія, гуманізм, терпимість, доброзичливість і тактовність, однак емоційно складні умови роботи та високий рівень відповідальності супроводжуються значними психічними і ресурсними затратами, що може спричиняти виникнення емоційного виснаження та вигорання. Враховуючи це, подальше проведення наукових досліджень синдрому емоційного вигорання серед психологів-консультантів, які працюють із неповнолітніми з особливими потребами, є важливим з огляду на їхню соціальну і практичну значущість.

Багато дослідників відзначають, що копінг-стратегії є дієвим механізмом подолання стресових ситуацій (Lazarus&Folkman, 1984). Під копінгом розуміють специфічний набір поведінкових і когнітивних дій, спрямованих на подолання стресу. Це поняття застосовується як до складних життєвих обставин, що перевищують психологічні ресурси людини, так і до менш інтенсивних щоденних подразників. За даними попередніх досліджень, адаптивні копінг-стратегії здатні знижувати рівень стресу й підвищувати загальне задоволення життям, а також позитивно впливати на мотивацію. Навпаки, застосування дисфункційних копінг-механізмів пов'язане з погіршенням психологічного здоров'я. Крім того, у науковій літературі підкреслюється тісний зв'язок між копінг-стратегіями та рівнем самоефективності - віри у власні можливості досягати мету в конкретній діяльності. Зокрема, встановлено прямий кореляційний зв'язок між позитивним

переосмисленням, прийняттям, плануванням і самооцінкою особистої ефективності. Також було виявлено, що проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі копінг-стратегії разом визначають близько 28% варіації рівня самоефективності.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання як психологічний феномен.

Предмет дослідження – залежність рівня емоційного вигорання від провідних копінг-стратегій студентів.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати залежність рівня емоційного вигорання від використання різних копінг-стратегій студентами.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи дослідження копінг-стратегій та емоційного вигорання студентів.
2. Визначити та обґрунтувати методики для діагностики копінг-стратегій та рівня емоційного вигорання у студентів.
3. Емпірично дослідити залежність рівня емоційного вигорання від використання різних копінг-стратегій студентами.
4. Розробити рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій для зниження рівня емоційного вигорання серед студентів.

Методи дослідження:

1. Теоретичний огляд наукових джерел щодо особливостей емоційного вигорання та копінг-стратегій у студентів.

2. Застосування психодіагностичних методик у констатувальному дослідженні для визначення емоційного вигорання та визначення провідних копінг-стратегій у студентської молоді.

3. Проведення кількісного емпіричного дослідження з використанням математично-статистичних методів обробки отриманих даних.

4. Якісний аналіз отриманих результатів дослідження для глибшого осмислення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем емоційного вигорання.

Визначена мета дослідження передбачала проведення

психодіагностичного вимірювання із застосуванням таких **методик:**

1. MBI – Maslach burnout inventory

2. опитувальник Brief-COPE C. Corver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський

3. методика «Шкала самоефективності» (GSE, Шварцера & Єрусалема, 1995) (адаптація українською мовою І.Галецька); (Галецька, 2003).

5. кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення впливу копінг-стратегій на рівень емоційного вигорання.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 40 найменувань та 6 додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні аспекти проблеми, у другому – представлено результати емпіричного дослідження, а в третьому – розроблено рекомендації з оптимізації копінг-стратегій для зниження рівня емоційного вигорання серед студентів

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1.1. Поняття та основні характеристики емоційного вигорання

Проблематика емоційного вигорання вперше набула наукової актуальності у США у зв'язку зі становленням і розвитком мережі соціальних та допоміжних служб. Працівники цих установ, які мали фахову освіту або спеціальну підготовку у галузі психології та соціології, у межах професійної діяльності перебували в умовах постійної інтенсивної міжособистісної взаємодії з клієнтами. Як правило, до них зверталися особи з різноманітними, часто складними й емоційно насиченими життєвими проблемами, що вимагало від фахівців високого рівня емпатії, психологічної включеності та емоційної самовіддачі. У багатьох випадках основною функцією працівників було надання психологічної підтримки, що передбачало уважне вислуховування, співпереживання та консультування.

Однак з плином часу, попри ретельний професійний добір кадрів і наявність спеціальної підготовки, керівники соціальних служб почали фіксувати зниження якості роботи персоналу. Це проявлялося у скаргах клієнтів на формальне ставлення, недостатню уважність, емоційну відстороненість, а в окремих випадках - на різкість і грубість у спілкуванні. Проведені дослідження дозволили виявити специфічний різновид професійного напруження, так званий «стрес спілкування», який у поєднанні з іншими стресогенними чинниками професійної діяльності зумовлює формування феномену емоційного вигорання (Зверєва, 1994).

У науковий обіг термін «емоційне вигорання» був уведений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році для позначення психологічного стану психічно здорових осіб, які зазнають надмірного емоційного навантаження в процесі надання професійної допомоги та перебувають в умовах тривалої й інтенсивної взаємодії з клієнтами або

пацієнтами (Старусева, 2020). Первинно цей термін використовувався для опису стану емоційного й фізичного виснаження, що супроводжується зниженням відчуття власної професійної значущості та суб'єктивної цінності виконуваної діяльності.

Подальший розвиток проблематики емоційного вигорання пов'язаний з працями К. Кондо, який розглядав цей синдром як форму професійної дезадаптації, зумовлену поєднанням надмірного робочого навантаження та неадекватних міжособистісних стосунків у трудовому середовищі. На думку дослідника, найбільш уразливими до розвитку вигорання є фахівці з вираженою альтруїстичною спрямованістю діяльності, які інтенсивно працюють з людьми. Такий тип професійної активності супроводжується значними витратами психічної енергії, що поступово призводить до психосоматичного та емоційного виснаження. Як наслідок, у особистості з'являються тривожність, дратівливість, зниження самооцінки, емоційна нестабільність, а також різноманітні соматичні порушення, зокрема серцево-судинні, гастроентерологічні та розлади сну. Часто ці прояви негативно відбиваються і на сімейних взаєминах. Дія стресогенних чинників, що спричиняють розвиток емоційного вигорання, охоплює широкий спектр професій (Суровцева, 2023).

Суттєвий внесок у концептуалізацію феномену емоційного вигорання зробила К. Маслач. У 1981 році вона визначила його як комплексний психологічний стан, що включає емоційне виснаження, відчуття знемоги, прояви дегуманізації та деперсоналізації, негативне ставлення до себе і зниження рівня професійної ефективності, що супроводжується втратою відчуття власної компетентності (Burisch, 1993). Згодом дослідниця окреслила особистісні характеристики, які зумовлюють схильність до розвитку синдрому емоційного вигорання, зокрема індивідуальні межі емоційної стійкості, особливості внутрішнього психологічного досвіду, систему установок, мотивів і очікувань, а також наявність негативного особистісного досвіду й хронічного стресу (Burisch, 1993).

У науковій літературі феномен емоційного вигорання розглядається з різних теоретико-методологічних позицій. Так, Х. Фрейденбергер трактував його як специфічну форму психологічного захисту, що проявляється у трансформації поведінкової, емоційної та когнітивної сфер особистості внаслідок тривалого виконання професійних обов'язків (Главатська, 2017: 49). У цьому контексті вигорання постає як адаптаційна реакція на надмірні вимоги професійного середовища. Т. Скорик, своєю чергою, розглядає емоційне вигорання як складний багатовимірний конструкт і пролонговану стресову реакцію, притаманну професіям типу «людина-людина», що характеризуються високою емоційною насиченістю та когнітивною складністю. На її думку, вигорання може мати як умовно позитивні прояви у вигляді інтенсивного «творчого горіння», так і негативні наслідки, зокрема емоційне виснаження, дистрес і дезадаптацію (Скорик, 2011: 99).

У межах стресового підходу К. Кондо визначає вигорання як різновид професійного стресу, де клієнти виступають основними стресогенними чинниками, тоді як К. Маслач акцентує на багатофакторному характері цього явища, зумовленому впливом умов, змісту та організації праці. Окремі дослідники трактують емоційне вигорання як психофізіологічну реакцію організму на тривалі стресові впливи різної інтенсивності, що розгортається поетапно та охоплює стадії напруження, резистенції й виснаження, відображаючи поступове вичерпання адаптаційних ресурсів особистості (Гридковець, 2018: 116).

Узагальнюючи різні підходи, симптоматику емоційного вигорання умовно поділяють на психофізіологічні, соціально-психологічні та поведінкові прояви, що дозволяє комплексно охарактеризувати його вплив на різні рівні функціонування особистості. Деталізація окремих симптомів - емоційного дефіциту, емоційної та особистісної відчуженості, деперсоналізації та психосоматичних порушень - свідчить про системний характер цього явища та його тісний зв'язок із професійною деформацією фахівця.

Окремі автори розглядають емоційне вигорання як психофізіологічну

реакцію організму на тривалі стресові впливи різного рівня інтенсивності, зумовлені професійною діяльністю. У такому підході цей феномен описується як процес, що розгортається поетапно та охоплює стадії напруження, резистенції й виснаження, відображаючи поступове виснаження адаптаційних ресурсів особистості (Гридковець, 2018: 116).

Симптоматику емоційного вигорання умовно поділяють на три взаємопов'язані групи: психофізіологічні, соціально-психологічні та поведінкові прояви. Такий поділ дає змогу комплексно охарактеризувати вплив цього феномену на різні сфери функціонування особистості.

До психофізіологічних симптомів зараховують насамперед синдром хронічної втоми, емоційне й фізичне виснаження, а також зниження чутливості до змін чинників зовнішнього середовища. Вони проявляються у загальній астенізації організму, частих безпричинних головних болях або розладах шлунково-кишкового тракту, різких коливаннях маси тіла як у бік зменшення, так і збільшення. Окрім цього, спостерігаються порушення сну у вигляді гіперсомнії або нарколепсії, утруднення дихання та зниження рівня сенсорної чутливості.

Соціально-психологічні симптоми характеризуються зниженням емоційного фону, відчуттям пригніченості та внутрішньої спустошеності. Для цього рівня також типові підвищена дратівливість, спалахи невмотивованого гніву, схильність до уникання або відмови від міжособистісного спілкування. Нерідко виникає безпідставне переживання негативних емоцій, зокрема підозрілості, сорому, провини чи образи, що супроводжується зростанням тривожності та відчуттям надмірної відповідальності. Загальним тлом стає формування негативних установок щодо власних життєвих і професійних перспектив.

Поведінкові прояви виявляються у зниженні ефективності професійної діяльності, зокрема у невиконанні важливих і пріоритетних завдань за одночасної фіксації на другорядних деталях. Для таких осіб характерні переживання власної марності, зниження інтересу й ентузіазму до роботи,

емоційне дистанціювання від колег та осіб, яким надається професійна допомога. У деяких випадках спостерігаються деструктивні форми поведінки, зокрема зловживання алкоголем або психоактивними речовинами (Карамушка, 2020: 3-4).

Доцільним є детальний розгляд окремих симптомів синдрому емоційного вигорання (Мірошниченко, 2015: 41):

1. Першим виділяють симптом «емоційного дефіциту», який проявляється у відчутті професіонала власної емоційної неспроможності надавати ефективну допомогу суб'єктам своєї діяльності. Людина втрачає здатність до емпатії, співпереживання, емоційного залучення та адекватного реагування на ситуації, що раніше спонукали до інтелектуальної, вольової й етичної активності. Важливою ознакою саме вигорання є усвідомлення того, що подібні переживання виникли не від початку професійної діяльності, а сформувалися поступово. З часом цей симптом посилюється, набуваючи більш складних форм: позитивні емоції переживаються дедалі рідше, натомість зростає частота негативних емоційних реакцій. До них приєднуються дратівливість, різкість у спілкуванні, грубість, образливість і емоційна нестабільність.

2. Другим є симптом «емоційної відчуженості», який характеризується майже повним усуненням емоцій із професійної сфери. Особистість перестає емоційно реагувати як на позитивні, так і на негативні події, що відбуваються в процесі виконання професійних обов'язків. При цьому йдеться не про вроджену емоційну ригідність або дефіцит почуттів, а про набутий захисний механізм, сформований упродовж тривалого періоду роботи з людьми. Фахівець поступово звикає функціонувати формально, демонструючи зовнішню «беземоційність», тоді як у позапрофесійній сфері здатність до повноцінних емоційних переживань зберігається. Така емоційна «холодність» у професійній взаємодії є одним із найхарактерніших проявів вигорання, що свідчить про професійну деформацію особистості та негативно впливає на суб'єктів спілкування, які гостро переживають байдужість і

відстороненість.

3. Третім виступає симптом «особистісної відчуженості» або деперсоналізації, який виявляється у широкому спектрі установок і поведінкових реакцій фахівця під час міжособистісної взаємодії. Насамперед відзначається часткова або повна втрата інтересу до іншої людини як суб'єкта професійної взаємодії. Вона починає сприйматися не як особистість, а як безособовий об'єкт або засіб для виконання певних маніпулятивних дій. Присутність такої людини викликає внутрішній дискомфорт, а її проблеми та потреби сприймаються як тягар. Поступово прояви вигорання проникають у систему цінностей, переконань і життєвих принципів особистості, формуючи деперсоналізований, емоційно-вольовий, антигуманістичний захисний стиль. У складних випадках виникає стійке негативне ставлення до професії, заперечення її соціальної значущості та відкриті агресивні установки, що межують із психопатологічними проявами. У таких ситуаціях професійна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, стає для особи психологічно протипоказаною.

4. Четвертим є симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень», який проявляється на рівні фізичного та психічного самопочуття. Він пов'язаний із формуванням стійких умовно-рефлекторних зв'язків негативного характеру, внаслідок чого професійна діяльність асоціюється з тілесним дискомфортом і соматичними розладами. Цей симптом відображає глибину виснаження адаптаційних ресурсів організму та свідчить про перехід емоційного вигорання на психофізіологічний рівень функціонування.

Б. Пелман і Е. Хартман, здійснивши узагальнення наявних у науковій літературі підходів до тлумачення феномену емоційного вигорання, виокремили три його базові структурні компоненти. До них належать емоційне та/або фізичне виснаження, деперсоналізація, а також зниження рівня професійної ефективності й робочої продуктивності (Lloyd, 2011).

Емоційне виснаження проявляється у стійкому відчутті внутрішнього напруження, емоційної спустошеності та усвідомленні вичерпаності власних

емоційних ресурсів. У такому стані людина переживає зниження здатності до повноцінного залучення у професійну діяльність і відчуває, що більше не може працювати з тією ж віддачею, що й раніше. Цей феномен часто супроводжується втратою інтересу та мотивації, а також переживанням внутрішньої порожнечі, що відображає глибину емоційного виснаження (Мірошниченко, 2015: 65).

Деперсоналізація пов'язана з формуванням байдужого, негативного, а подекуди й цинічного ставлення до людей, з якими фахівець взаємодіє у процесі професійної діяльності. Міжособистісні контакти набувають формального та знеособленого характеру, а негативні установки спочатку можуть залишатися латентними, проявляючись у внутрішньо стримуваному роздратуванні. З часом ці переживання актуалізуються у відкритій формі, що нерідко призводить до міжособистісних конфліктів. У ширшому психологічному сенсі деперсоналізація розглядається як трансформація самосвідомості, для якої характерні відчуття втрати власного «Я» та болісне переживання відсутності емоційної залученості як у професійній сфері, так і в близьких стосунках. Подібні стани можуть спостерігатися не лише при психічних захворюваннях і прикордонних порушеннях, а й у психічно здорових осіб за умов тривалого емоційного перевантаження (Мірошниченко, 2015).

Зниження робочої продуктивності, або редукція особистісних досягнень, виявляється у негативному переосмисленні власної професійної компетентності, незадоволеності собою та знеціненні результатів своєї діяльності. Для цього компонента характерне формування негативного ставлення до себе як до фахівця й особистості, зменшення значущості професійної ролі та поступове зростання байдужості до виконуваної роботи, що істотно впливає на якість професійної діяльності та загальне психологічне благополуччя (Корольчук, 2017).

Отже, емоційне вигорання можна визначити як складний багатовимірний синдром, що формується внаслідок тривалого професійного стресу та

проявляється у поєднанні емоційного і фізичного виснаження, деперсоналізації міжособистісних взаємин і зниження професійної ефективності. Основними характеристиками цього феномену є хронічна втома, емоційна відстороненість, негативне ставлення до себе й професійної діяльності, а також поступове виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

1.2. Структура та класифікація особливостей копінг-стратегій

Вагомим компонентом соціально-психологічної адаптації є застосування копінг-стратегій, що забезпечують ефективне подолання складних життєвих ситуацій і, відповідно, підвищують успішність адаптаційних процесів. У цьому підрозділі увага зосереджується на розкритті сутності та значущості копінг-стратегій у контексті психосоціальної адаптації особистості.

Психологічні механізми подолання труднощів, які реалізуються через різні стратегії копінг-поведінки, відіграють ключову роль у формуванні результативних моделей соціально-психологічної адаптації. Копінг-поведінка ґрунтується на використанні індивідом комплексу копінг-стратегій, що формуються на основі особистісних та середовищних ресурсів. Провідним ресурсом соціального середовища виступає соціальна підтримка, яка суттєво впливає на адаптаційний потенціал особистості. Водночас такі психологічні характеристики, як адекватна самооцінка, позитивне сприйняття життя, низький рівень невротизації, внутрішній локус контролю, оптимістичне світобачення, розвинена емпатія та здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, визначають специфіку та ефективність реалізації копінг-стратегій у процесі соціально-психологічної адаптації (Зливков, 2016).

Копінг-поведінка розглядається як потенційна готовність особистості до переживання та подолання складних життєвих ситуацій, яка реалізується через конкретні копінг-стратегії. У вітчизняній і зарубіжній психологічній науці цей феномен позначається терміном «копінг», що походить від англійського слова *cope*- «долати» (Герасименко, 2023). В українському науковому дискурсі вона трактується як адаптивна, долаюча поведінка або психологічне подолання. Зазначені поведінкові прояви можуть мати як конструктивний, тобто ефективний, так і неконструктивний характер, що, зокрема, здатен негативно позначатися на процесах соціальної взаємодії та сприяти розвитку дезадаптаційних явищ.

У використанні широкого спектра засобів подолання життєвих

труднощів, які в науковій літературі визначаються як копінг-механізми, задіяні механізми психологічного захисту, індивідуальні реакції особистості та її життєві стратегії. Саме ці компоненти забезпечують варіативність способів реагування на стресові та проблемні ситуації, що широко висвітлюється у працях сучасних дослідників. Водночас у психологічній науці досі не вироблено єдиного підходу до визначення універсального критерію ефективності копінг-поведінки як показника успішної психологічної адаптації особистості.

Поведінкова копінг-стратегія постає як форма активності особистості, спрямована на підтримання динамічної рівноваги між вимогами соціального середовища та наявними внутрішніми і зовнішніми ресурсами. Такий тип стратегій сприяє оптимізації адаптаційного процесу в ситуаціях, коли необхідно подолати труднощі, послабити їхній вплив або знизити інтенсивність зовнішніх вимог. У результаті забезпечується збереження суб'єктивного відчуття благополуччя, психічного й фізичного здоров'я, а також задоволеність якістю соціальної взаємодії.

Важливим аспектом розуміння копінг-стратегій є теорія психологічного захисту, розроблена К. Хорні, яка спрямована на подолання непередбачуваних життєвих ситуацій, труднощів у повсякденному житті та міжособистісних взаєминах. Психоаналітик виділила низку адаптивних стратегій, зокрема застосування компромісу для врегулювання міжособистісних конфліктів. Водночас Хорні окреслила ірраціональні захисні механізми, що, на її думку, можуть спричиняти розвиток неврозів. Одним із таких механізмів є постійне повернення у думках до травмуючих подій (Кокун, 2022).

За твердженням О. Фенiхель, у дитячій свідомості механізми подолання побудовані таким чином, що дитина не завжди одразу пристосовується до небажаних ситуацій, спричинених негативними обставинами, а також до відповідних реакцій і суджень, пов'язаних із ними. На ранніх етапах розвитку відволікання від небажаної події виступає своєрідним засобом психологічного захисту. У міру дорослішання цей процес набуває більш складної форми:

доросла особистість має не лише відволіктися від стресової ситуації, але й поступово сприймати її повторно, опрацьовуючи конфліктні або дискомфортні обставини (Наумов, 2018).

Х. Гартман визначає копінг-стратегії як прояви ядра особистості, його его. Науковець підкреслює, що розвиток цього механізму відбувається протягом усього життя. Від дитинства людина долає труднощі, у процесі чого «підживлюються» умовні рефлекси психологічного захисту. Стійкість та адаптивність до негативних впливів формуються поступово, досягаючи зрілості особистості (Наумов, 2018).

Н. В. Родіна трактує копінг-стратегії як видиму частину антикризової поведінки, яку індивід усвідомлює і реалізує на свідомому рівні. Водночас глибинну основу подолання складних ситуацій формують психологічні захисні механізми, що функціонують на несвідомому рівні та передують свідомим копінг-стратегіям. У цьому контексті копінг виступає як структурна «надбудова» особистості, що формується в процесі соціалізації та виникає внаслідок взаємодії кризових обставин із несвідомими мотивами індивіда (Родіна, 2011).

Копінг-стратегії визначаються як спосіб адаптації до стресових ситуацій і подолання складних життєвих обставин із метою збереження позитивного самопочуття та емоційної рівноваги. Вперше поняття було введене у науковий обіг у працях Р. Лазаруса(Lazarus, 1997). Він зазначав, що копінг-стратегії являють собою когнітивні та поведінкові зусилля, які людина докладає для подолання внутрішніх і зовнішніх вимог у конкретних ситуаціях.

Для глибшого розуміння сутності копінг-стратегій важливо розглянути їх типи, види та механізми функціонування. Копінг-стратегії можна класифікувати за різними критеріями. До них належать, зокрема, стратегії, орієнтовані на подолання проблеми, які спрямовані на зміну ситуації; активний копінг, що включає дії, спрямовані на зменшення впливу стресового фактора або його подолання; планування, що полягає у визначенні шляхів виходу зі стресової ситуації та розробці послідовності дій для вирішення проблеми;

придушення активності, яке передбачає зосередження на вирішенні складної ситуації; перепочинок, що виступає як очікування готовності діяти; а також пошук соціальної підтримки, що передбачає отримання поради, матеріальної допомоги або необхідної інформації (Грабовська, Єсип, 2010).

Сутність копінг-стратегії полягає у здатності особистості долати труднощі та адаптуватися до викликів протягом життя (Мушкевич, 2022). Механізми подолання формуються ще в дитинстві як певні корективи у структурі особистості та активуються у відповідь на стресові або травмуючі обставини. Використання стратегій подолання спрямоване на захист себе від психологічного болю та пошук найбільш ефективного способу розв'язання складних ситуацій без шкоди для власного «Я». Наприклад, у сім'ях, де дитина зазнає фізичного або психологічного насильства, розвиваються стратегії емоційного стримування, які дозволяють дистанціюватися від травмуючих подій та захищати себе. Згодом ці стратегії інтегруються у структуру особистості, формуючи певні риси характеру та афективні установки, що впливають на поведінку у дорослому віці, зокрема у міжособистісних відносинах (Мушкевич, 2022).

З точки зору раціональності застосування, копінг-стратегії можна класифікувати як ефективні та неефективні, що визначається їх здатністю зменшувати негативний вплив стресу. Під ефективністю розуміються конкретні засоби та прийоми, що сприяють подоланню складних ситуацій. Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували концептуальну класифікацію копінгу на дві основні категорії (Lazarus, Folkman, 1984: 28):

1. Проблемно-орієнтований копінг, який допомагає особистості встановлювати ефективні взаємини зі середовищем через усвідомлення та аналіз ситуації. До цього типу відносяться пошук інформації та розробка конкретних дій для вирішення проблеми.

2. Емоційно-орієнтований копінг, що передбачає уникання або заперечення проблемної ситуації, зменшуючи її психологічний та фізичний вплив. Цей тип копінгу включає думки та поведінкові реакції, що забезпечують

полегшення, але не сприяють безпосередньому усуненню проблеми.

Для ефективного подолання стресових ситуацій особистість може комбінувати методи обох типів копінгу, використовуючи комплексний підхід до управління стресом (Lazarus, Folkman, 1984).

Копінг-поведінка активується у стресовій ситуації і припиняється тоді, коли ця ситуація втрачає значущість для людини. За визначенням О. Лапкіної, у зарубіжній психології існують три основні підходи до вивчення копінгу(Карамушка, 2020):

1. Темпераментний підхід зосереджується на виявленні особистісних властивостей, що підвищують ефективність управління стресом та контролю над ним, а також на визначенні оптимального стилю копінгу для використання в проблемних ситуаціях. Мета цього підходу полягає у підтримці психічного здоров'я та покращенні загального самопочуття особистості.

2. Ситуативний (динамічний) підхід акцентує увагу на змінності копінг-стратегій залежно від конкретної ситуації. Він передбачає, що характер зовнішніх обставин визначає вибір відповідних методів подолання стресу. Таким чином, досліджується вплив конкретних умов на адаптивну поведінку особистості.

3. Інтегративно-узагальнений підхід виходить із того, що вибір копінг-стратегії визначається одночасно природними (особистісними) та ситуативними чинниками.

У концепції Н. Хана копінг розглядається як процес, що набуває реалізованої та гнучкої форми, включає когнітивні дії, які спрямовані на пошук шляхів розв'язання проблем і зменшення стресу та внутрішніх конфліктів, які сприймаються людиною як складний емоційний стан (Haan, 1965).

Класифікація копінгу, запропонована І. Фрайденбергом та Р. Льюісом (Frydenberg, 2006), виділяє три стилі:

1. Продуктивний стиль, орієнтований на активне вирішення проблемної ситуації та досягнення конкретного результату.

2. Проміжний стиль, що передбачає очікування підтримки від

оточення та включає взаємодію з друзями, налагодження нових соціальних контактів і звернення по професійну допомогу.

3. Непродуктивний стиль, який характеризується емоційною нестійкістю, пасивною надією на випадок, розчаруванням та униканням проблем.

Таким чином, тип обраної копінг-стратегії визначає ефективність подолання стресових ситуацій і впливає на здатність особистості зберігати психічну рівновагу та адаптуватися до змінних життєвих обставин.

С. Грабовська та М. Єсип розглядають копінг як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що дозволяють особистості мобілізувати власні зусилля та соціальні ресурси для подолання проблем і перешкод у взаємодії з оточенням. Автори підкреслюють, що ключовою складовою є когнітивні зусилля, оскільки стресова ситуація вимагає аналізу проблеми, пошуку шляхів виходу та планомірного планування дій (Грабовська, Єсип, 2010). Емоційна складова копінгу передбачає контроль власних емоцій та залучення підтримки від інших людей, тоді як поведінкова складова забезпечує практичне застосування зусиль, необхідних для досягнення бажаного результату. Т. Крюкова, досліджуючи копінг-стратегії поведінки, виділяє такі характеристики: усвідомленість, здатність вибору методів копінгу, цілеспрямованість, керованість, соціально-психологічна обумовленість та здатність навчатися справлятися з труднощами. Варто зазначити, що на початковому етапі досліджень копінгу у контексті управління стресом вчені намагалися чітко розмежувати поняття копінгу та психологічного захисту.

Таким чином, теоретичний аналіз поняття «копінг-стратегії» та його компонентів дозволяє оцінити його значущість для поведінки особистості у кризових ситуаціях. Чим глибше людина усвідомлює і розуміє характер проблемної ситуації, тим ефективніше вона може орієнтуватися в ній та знижувати її негативний вплив. Копінг-стратегії є мінливими когнітивними й поведінковими процесами, необхідними для подолання конкретних вимог середовища та забезпечення соціально-психологічної адаптації.

1.3 Аналіз сучасних досліджень щодо рівня емоційного вигорання та провідних копінг-стратегій особистості

Проблематика емоційного вигорання в сучасній психологічній науці набула особливої актуальності у зв’язку зі зростанням інтенсивності професійної діяльності, соціальної напруги та емоційних навантажень, з якими стикається особистість у повсякденному житті. Сучасні соціально-економічні умови, нестабільність та високий рівень невизначеності сприяють формуванню хронічного стресу, який поступово трансформується у стан психоемоційного виснаження. У цьому контексті емоційне вигорання розглядається не лише як професійна деформація, а як складний багатовимірний феномен, що охоплює емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери функціонування особистості.

У сучасних психологічних концепціях емоційне вигорання трактується як процес поступового виснаження внутрішніх ресурсів людини, що формується внаслідок тривалого перебування в умовах хронічного стресу та постійної емоційної напруги. Цей процес супроводжується зниженням життєвого тонусу, втратою інтересу до професійної діяльності, зростанням рівня тривожності та емоційної нестабільності. Особливу увагу дослідники приділяють аналізу індивідуальних механізмів подолання стресових ситуацій, які визначають здатність особистості протистояти негативним впливам середовища.

Важливе місце у вивченні проблеми емоційного вигорання займає аналіз копінг-стратегій як провідного механізму психологічної адаптації. Теоретичні засади дослідження копінгу були закладені у працях Р. Лазаруса, який визначав його як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або зниження впливу стресових чинників (Lazarus, 1997). Згідно з транзакційною теорією стресу, ефективність копінг-поведінки залежить від суб’єктивної оцінки ситуації, рівня усвідомлення проблеми та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Р. Лазарус підкреслював, що процес подолання стресу є динамічним і змінюється залежно від особливостей ситуації та особистісних характеристик індивіда. Важливу роль у цьому процесі відіграє когнітивна оцінка, яка визначає, чи буде ситуація сприйматися як загрозлива, складна або така, що підлягає контролю. Саме на цьому етапі формується вибір конкретної копінг-стратегії, яка зумовлює подальший рівень психоемоційного напруження та ймовірність розвитку емоційного вигорання (Lazarus, 1997).

Подальший розвиток проблематики копінгу представлений у працях Е. Фрайденберг, яка розглядає копінг як цілісну систему саморегуляції, спрямовану на досягнення життєвих цілей, подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя (Frydenberg, 2006). Авторка наголошує, що конструктивні стратегії подолання стресу сприяють формуванню життєстійкості, розвитку адаптаційного потенціалу та зниженню ризику психоемоційного виснаження.

У концепції Е. Фрайденберг особлива увага приділяється активним формам копінгу, які передбачають цілеспрямовані дії, пошук ресурсів та використання соціальної підтримки. На думку дослідниці, саме такі стратегії забезпечують збереження психологічної рівноваги та сприяють попередженню формування дезадаптивних станів, зокрема емоційного вигорання (Frydenberg, 2006).

Вітчизняні наукові дослідження значною мірою розвивають і конкретизують положення зарубіжних теорій, акцентуючи увагу на зв’язку між копінг-стратегіями та психологічним здоров’ям особистості. Зокрема, у працях Л. М. Карамушки розкрито вплив копінг-поведінки на структурні компоненти психологічного здоров’я персоналу освітніх організацій (Карамушка, 2020).

Дослідниця доводить, що вибір копінг-стратегій безпосередньо впливає на рівень емоційного благополуччя, професійної задоволеності та психологічної стійкості працівників. Проблемно-орієнтовані та соціально спрямовані стратегії сприяють зниженню рівня емоційного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості (Карамушка, 2020).

Водночас Л. М. Карамушка зазначає, що використання уникальних і пасивних стратегій подолання, зокрема ігнорування проблеми, заперечення або самоізоляція, призводить до накопичення негативних емоцій та формування стану хронічного виснаження. Така копінг-поведінка істотно знижує здатність особистості до ефективної саморегуляції та підвищує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання (Карамушка, 2020).

Особливого значення проблема емоційного вигорання набуває в умовах екстремальної професійної діяльності, яка супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, ризику та психоемоційного напруження. У цьому контексті важливими є наукові напрацювання О. А. Мірошниченко, присвячені профілактиці синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах (Мірошниченко, 2015).

Авторка наголошує, що тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки та постійної готовності до реагування сприяє виснаженню нервово-психічних ресурсів і формуванню стійких дезадаптивних станів. Емоційне вигорання в таких умовах набуває системного характеру та супроводжується зниженням працездатності, порушенням емоційної рівноваги та зростанням психосоматичних проявів (Мірошниченко, 2015).

У працях О. А. Мірошниченко підкреслюється, що ефективна профілактика вигорання має ґрунтуватися на розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні стресостійкості та усвідомленого ставлення до власного психологічного стану. Особливу роль відіграє навчання конструктивним копінг-стратегіям, які забезпечують адекватне реагування на стресові ситуації (Мірошниченко, 2015).

Суттєвий внесок у дослідження проблеми емоційного вигорання в умовах підвищеної психотравматизації зробили О. М. Кокун та його колеги, які вивчали психологічну стійкість військовослужбовців у ситуаціях бойових дій (Кокун та ін., 2022). Автори зазначають, що бойовий стрес є потужним чинником формування емоційного виснаження та порушення психічної рівноваги.

За даними дослідників, рівень психологічної стійкості військовослужбовців значною мірою залежить від сформованості адаптивних копінг-стратегій, зокрема здатності до когнітивної переоцінки ситуації, контролю емоційних реакцій та опори на внутрішні ресурси (Кокун та ін., 2022).

Аналогічні результати отримані у дослідженнях В. Мушкевича та Л. Пасічник, які аналізували особливості копінг-поведінки військовослужбовців і цивільного населення в умовах бойових дій (Мушкевич, Пасічник, 2022). Автори виявили, що у військових переважають активні та проблемно-орієнтовані стратегії подолання, тоді як цивільне населення частіше використовує емоційно спрямовані та уникальні форми копінгу.

Водночас дослідники зазначають, що навіть за наявності активних стратегій подолання, тривалий вплив психотравмувальних чинників призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів і підвищення рівня емоційного вигорання (Мушкевич, Пасічник, 2022).

Отримані результати узгоджуються з положеннями транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої хронічний стрес за відсутності ефективних механізмів подолання трансформується у стан психоемоційного виснаження та дезадаптації (Lazarus, 1997).

Сучасні дослідження переконливо свідчать, що формування емоційного вигорання зумовлюється не лише впливом зовнішніх стресорів, а й індивідуально-психологічними характеристиками особистості. До таких характеристик належать рівень тривожності, локус контролю, мотиваційна спрямованість, рівень саморегуляції та емоційної компетентності.

У цьому контексті особливого значення набуває розвиток особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих ситуацій. До них належать здатність до рефлексії, гнучкість мислення, соціальна підтримка та навички конструктивної взаємодії з оточенням.

Сучасні науковці наголошують, що профілактика емоційного вигорання має носити системний характер і включати як індивідуальні, так і організаційні

заходи, спрямовані на формування культури психологічного здоров’я та підтримки психоемоційного благополуччя.

Важливим напрямом сучасних наукових розвідок є розробка психоосвітніх програм, спрямованих на формування навичок ефективного копінгу, підвищення стресостійкості та розвиток емоційної саморегуляції.

Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє стверджувати, що провідну роль у запобіганні емоційному вигоранню відіграють проблемно-орієнтовані, когнітивно спрямовані та соціально підтримувальні копінг-стратегії.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що рівень емоційного вигорання безпосередньо пов’язаний з особливостями копінг-поведінки особистості, а розвиток адаптивних стратегій подолання стресу є важливою умовою збереження психологічного здоров’я, професійної ефективності та життєвої стійкості.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз наукових першоджерел та сучасних психологічних досліджень дозволив встановити, що емоційне вигорання є складним, багатогранним феноменом, який виникає як дезадаптивна відповідь особистості на тривалий професійний або навчальний стрес. У процесі дослідження генезису цього поняття було з'ясовано, що воно пройшло шлях від опису окремих випадків психоемоційного виснаження до визнання його системним синдромом, який суттєво деформує особистісний та професійний профіль індивіда. Сучасне розуміння вигорання базується на трикомпонентній моделі, де центральне місце посідає відчуття глибокого емоційного виснаження, що супроводжується втратою інтересу до діяльності та відчуттям браку внутрішніх ресурсів. Цей стан неминуче призводить до деперсоналізації, яка виражається у зростанні цинізму, відстороненості від оточуючих та формалізації будь-яких соціальних контактів. Завершальним етапом цієї деструкції стає редукція професійних досягнень, коли особистість починає знецінювати власний досвід та втрачає віру в можливість досягнення успіху.

Важливим аспектом теоретичного огляду стало вивчення динаміки розвитку цього синдрому, який за своєю суттю є специфічним механізмом психологічного захисту. Спираючись на фазову модель розвитку вигорання, ми встановили, що процес починається з наростаючого напруження, яке провокує відчуття тривоги та незадоволеності собою. У подальшому психіка намагається протистояти цим негативним впливам через фазу резистенції, де відбувається економія емоцій та обмеження емоційної віддачі. Якщо стресові чинники продовжують діяти, наступає фаза виснаження, що характеризується не лише психологічним спадом, а й соматичними порушеннями, що свідчить про повне вичерпання адаптаційних резервів організму. Особливо гостро цей процес простежується в освітньому середовищі, де студенти стикаються з високими когнітивними вимогами та соціальною невизначеністю.

Дослідження чинників, що детермінують вигорання, дозволило дійти

висновку про пріоритетну роль взаємодії ситуативних та особистісних змінних. Хоча зовнішні умови, такі як інтенсивність навантаження та специфіка взаємодії, відіграють значну роль, саме індивідуально-психологічні характеристики особистості визначають її стійкість або вразливість до вигорання. Серед таких характеристик особливе значення має емоційна лабільність, рівень тривожності та тип мотивації. Водночас було виявлено, що когнітивна оцінка стресової ситуації є ключовим медіатором у формуванні реакції на неї, що безпосередньо виводить нас на проблему вибору копінг-стратегій як основного інструментарію психологічного подолання труднощів.

Аналіз природи копінг-поведінки показав, що вона є динамічним процесом, який охоплює сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами. Вибір певної стратегії подолання залежить від того, як саме людина сприймає проблему та які ресурси вона має у своєму розпорядженні. Встановлено, що найбільш конструктивними є стратегії, орієнтовані на активне розв'язання проблем та пошук раціональних шляхів виходу із кризи. На противагу їм, емоційно-орієнтовані копінги та стратегії уникання часто стають каталізаторами розвитку вигорання, оскільки вони спрямовані на тимчасове полегшення стану, а не на усунення причин стресу. Ухилення від вирішення проблем призводить до їх накопичення, що лише прискорює перехід особистості до фази виснаження.

Особливу увагу в теоретичному огляді було приділено концепту самоефективності, який виступає внутрішнім регулятором вибору копінг-стратегій. Віра у власну здатність ефективно діяти у складних обставинах дозволяє особистості сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для розвитку. Особи з високим рівнем самоефективності демонструють вищу гнучкість у застосуванні копінгів та швидше відновлюються після емоційних перевантажень. Це підтверджує гіпотезу про те, що зміцнення самоефективності є одним із найважливіших напрямів профілактики емоційного вигорання, оскільки воно безпосередньо впливає на трансформацію

деструктивних патернів поведінки у конструктивні адаптивні механізми.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що емоційне вигорання та копінг-стратегії знаходяться у стані складної взаємозалежності. Здатність особистості усвідомлено обирати адаптивні способи подолання стресу та спиратися на внутрішні ресурси є головним бар'єром на шляху до професійної та особистісної деструкції. Виявлений взаємозв'язок між цими явищами підкреслює необхідність глибокого емпіричного дослідження на вибірці студентів, оскільки саме в період навчання формуються основні професійні установки та стилі реагування на труднощі. Розуміння структури і механізмів функціонування вигорання та копінгу створює надійне підґрунтя для розробки цілісної системи психологічного супроводу, яка б сприяла збереженню ментального здоров'я та підвищенню самоефективності майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПРОВІДНИХ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ

2.1 Методичне забезпечення та організація дослідження

Наступним етапом роботи є організація та проведення емпіричного вивчення взаємозв'язку між проявами емоційного вигорання та особливостями вибору копінг-стратегій у студентському середовищі.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення, теоретичне обґрунтування та статистичний аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання студентів, а також визначення ролі копінг-механізмів та самоефективності у подоланні стресових чинників освітнього процесу.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Підібрати релевантний та валідний психодіагностичний інструментарій для комплексної оцінки рівнів емоційного вигорання, стратегій подолання стресу та показників особистісної самоефективності.
2. Сформувати репрезентативну вибірку дослідження серед студентів різних курсів та спеціальностей.
3. Організувати та здійснити збір емпіричних даних із застосуванням сучасних онлайн-інструментів (зокрема Google Forms) для забезпечення анонімності та оперативності опитування.
4. Провести кількісну обробку (методами математичної статистики), якісний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів з метою підтвердження гіпотези про залежність вигорання від обраних копінг-стратегій.

Для комплексного вивчення поставленої проблеми було обрано методики, що дозволяють оцінити як стан (вигорання), так і ресурси особистості (самоефективність) та способи реагування на стрес (копінг-стратегії).

1. Опитувальник «MBI – Maslach Burnout Inventory» (К. Маслач, С. Джексон) Даний інструментарій є «золотим стандартом» у дослідженні синдрому емоційного вигорання. В адаптованому варіанті для студентів методика дозволяє кількісно виміряти три ключові складники:

- Емоційне виснаження: відчуття спустошеності та вичерпаності емоційних ресурсів, викликане навчальними стресорами.
- Деперсоналізація: формування негативного, цинічного або занадто відстороненого ставлення до навчання, викладачів та однокурсників (втрата включеності у процес).
- Редукція особистих досягнень: тенденція до негативного оцінювання своєї компетентності, успішності та перспектив професійного зростання. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожним субшкалою, що дає змогу визначити загальний рівень вигорання (низький, середній, високий).

2. Опитувальник «Brief-COPE» (C. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського) Скорочена версія опитувальника COPE (Coping Orientationto Problems Experienced) спрямована на виявлення того, як людина справляється зі складними ситуаціями. Методика складається з 28 тверджень, що утворюють 14 шкал. В українській адаптації вони групуються у три блоки стратегій:

- Адаптивні (активні) копінги: активне подолання, планування, використання інструментальної підтримки, позитивне переформулювання.
- Нейтральні копінги: релігія, гумор, прийняття.
- Дезадаптивні (уникаючі) копінги: самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінковий відхід, самозвинувачення. Аналіз результатів дозволяє побудувати «профіль копінг-поведінки» студента та зрозуміти, чи здатен він конструктивно долати академічний стрес.

3. Методика «Шкала загальної самоефективності» (GSE, Р. Шварцер, М.

Єрусалем; адаптація І. Галецької, 2003) Методика базується на теорії А. Бандури про самоефективність як центральну характеристику саморегуляції. Опитувальник містить 10 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою.

- Предмет діагностики: загальна оптимістична віра людини в свою здатність справлятися з новими або складними завданнями, долати перешкоди та бути успішним.
- Значення для дослідження: у межах нашої роботи показник самоефективності розглядається як медіатор, що може знижувати негативний вплив стресу. Студенти з високим рівнем самоефективності частіше обирають активні копінг-стратегії, що запобігає розвитку емоційного вигорання.

1995) (адаптація українською мовою І.Галецька); (Галецька, 2003).

Емпіричну базу дослідження склали студенти закладів вищої освіти, загальною кількістю 40 осіб. На першому етапі аналізу було проведено демографічний опис респондентів з метою уточнення статевого та вікового складу сформованої групи.

У таблиці 2.1 представлено кількісний та відсотковий розподіл досліджуваних за статтю.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки за статтю

Стать	**Кількість осіб (n)**	**Відсоток (%)**
Чоловіки	18	45%
Жінки	22	55%
Усього	**40**	**100%**

Аналіз даних таблиці 2.1 свідчить про відносну рівномірність представлення респондентів обох статей із незначною перевагою жіночої частини вибірки (55%). Таке співвідношення дозволяє констатувати репрезентативність даних для загальної студентської популяції гуманітарних та соціальних профілів, де традиційно спостерігається подібний розподіл.

Наступним кроком характеристики об’єкта дослідження став аналіз вікових параметрів респондентів. Оскільки дослідження охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості, віковий діапазон учасників склав від 17 до 22 років. Детальні дані щодо вікової структури наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Вікові особливості вибірки

Вік (років)	**Кількість осіб (n)**	**Відсоток (%)**
17 років	6	15%
18 років	10	25%
19 років	8	20%
20 років	7	17,5%
21 рік	5	12,5%
22 роки	4	10%
Усього	**40**	**100%**

Згідно з результатами, представленими в таблиці 2.2, найбільшу частку в структурі вибірки становлять особи віком 18 років (25%) та 19 років (20%), що відповідає періоду навчання на молодших курсах університету. Поступове кількісне зменшення представників старших вікових груп (21–22 роки) пов'язане із завершенням циклу підготовки бакалаврів. Середній вік респондентів становить приблизно 19,2 року, що є оптимальним для вивчення динаміки емоційного вигорання на різних етапах професійного становлення студента.

2.2 Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження

Наступним етапом нашої роботи став кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих під час діагностики студентської вибірки. Першочерговим завданням було визначення ступеня вираженості симптомів емоційного вигорання за методикою MBI (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники рівнів вигорання за методикою MBI

Шкала методики	Рівень	Кількість	Відсоток (%)
Емоційне виснаження	Низький	16	40%
	Середній	15	37,5%
	Високий	9	22,5%
Деперсоналізація	Низький	18	45%
	Середній	13	32,5%
	Високий	9	22,5%
Редукція досягнень	Низький (39+)	19	47,5%
	Середній (32-38)	14	35%
	Високий (0-31)	7	17,5%

Детальний аналіз розподілу респондентів за шкалами методики К. Маслач (табл. 2.3) дозволяє глибше зрозуміти структуру деструктивних станів у студентській вибірці.

За шкалою «Емоційне виснаження» ми бачимо, що значна частина студентів (37,5% та 22,5%) перебуває у стані середнього та високого виснаження. Це свідчить про те, що освітній процес сприймається ними як такий, що потребує надмірних психічних зусиль. Студенти з високим рівнем за цією шкалою часто скаржаться на хронічну втому, неможливість повноцінно відпочити та відчуття «порожнечі» вже на початку навчального тижня.

Показники «Деперсоналізації» (високий рівень у 22,5%) вказують на формування захисної реакції у вигляді цинічного ставлення до навчання. Такі студенти дистанціюються від колективу, проявляють байдужість до результатів

своєї діяльності та можуть вступати у конфлікти з викладачами як спосіб вираження внутрішнього роздратування.

Особливої уваги заслуговує шкала «Редукція особистих досягнень». Оскільки високі бали тут (47,5%) інтерпретуються як позитивний показник (відсутність вигорання), можна стверджувати, що майже половина студентів, попри втому, все ще зберігає віру у свою компетентність. Однак 17,5% респондентів з низькими балами (високий ступінь редукції) фактично знецінюють свій досвід, вважаючи себе неуспішними у майбутній професії.

Для розуміння механізмів подолання стресу нами було проаналізовано домінуючі копінг-стратегії студентів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл домінуючих копінг-стратегій

Копінг-стратегія	**Кількість (n)**	**Відсоток (%)**
Проблемно-фокусований	14	35%
Емоційно-фокусований	19	47,5%
Уникаючийкопінг	7	17,5%
Усього	**40**	**100%**

Аналіз домінуючих копінг-стратегій (табл. 2.4) демонструє специфіку реагування студентів на стресові ситуації.

Переважання емоційно-фокусованого копінгу (47,5%) свідчить про те, що для сучасної студентської молоді першочерговим завданням є зняття емоційної напруги, а не усунення її причини. Такі респонденти схильні шукати співчуття, жартувати над проблемами або намагатися «перечекати» стрес, що в довгостроковій перспективі лише накопичує напруження.

Лише 35% вибірки використовують проблемно-фокусовані стратегії, які передбачають планування дій, пошук інформації та активне виправлення ситуації. Ці студенти є найбільш стійкими до вигорання, оскільки сприймають труднощі як завдання, що потребує вирішення.

Наявність 17,5% осіб з уникаючим копінгом є тривожним показником. Це група ризику, де домінують механізми заперечення, втечі в ілюзії або деструктивні звички, що прямо корелює з високим рівнем деперсоналізації.

Важливим внутрішнім ресурсом протидії вигоранню виступає самоефективність, рівні якої відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні самоефективності за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема

Рівень	Кількість	Відсоток (%)
Низький (10–20 балів)	6	15%
Середній (21–30 балів)	19	47,5%
Високий (31–40 балів)	15	37,5%
Усього	**40**	**100%**

Оцінка самоефективності (табл. 2.5) дозволяє визначити потенціал студентів до самовідновлення та активної адаптації.

Високий рівень самоефективності (37,5%) притаманний студентам, які ставлять перед собою складні цілі та не втрачають продуктивності під час невдач. Для них характерна впевненість у тому, що успіх залежить від власних зусиль, а не від зовнішніх обставин.

Найбільш численна група — респонденти із середнім рівнем (47,5%). Їхня віра у власні сили є ситуативною: у знайомих умовах вони діють впевнено, проте в умовах іспитів або непередбачуваних змін у навчанні їхня ефективність може суттєво знижуватися, що робить їх вразливими до «емоційного виснаження».

Низький рівень (15%) вказує на стан вивченої безпорадності, де студент заздалегідь налаштований на поразку. Саме ця група найчастіше демонструє поєднання низької успішності з високим рівнем професійного вигорання.

Для перевірки гіпотези про існування залежності між зазначеними параметрами було проведено кореляційний аналіз за К. Пірсоном (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційна матриця показників дослідження

Показники	Ем. виснаж.	Деперсон.	Ред. досягн.	Пробл. копінг	Уник. копінг	Самоефект.
Ем. виснаження	1	0,72**	-0,64**	-0,48**	0,55**	-0,59**
Деперсоналіз.		1	-0,58**	-0,42*	0,61**	-0,51**
Редукція досягн.			1	0,69**	-0,45**	0,74**
Пробл. копінг				1	-0,38*	0,62**
Уникаючийкопінг					1	-0,54**

Самоефективність як антистресовий буфер. Виявлено зворотний сильний зв'язок між самоефективністю та емоційним виснаженням ($r=-0,59$; $p\leq0,01$). Студенти, які мають стійку віру у власну ефективність, демонструють значно нижчу вразливість до вигорання. Це підтверджується і позитивною кореляцією самоефективності з проблемно-фокусованим копінгом ($r=0,62$; $p\leq0,01$).

Деструктивна роль уникання. Уникаючий копінг прямо корелює з деперсоналізацією ($r=0,61$; $p\leq0,01$) та негативно — з показником професійної успішності (редукцією досягнень, $r=-0,45$; $p\leq0,01$). Отже, стратегії втечі від розв'язання проблем лише поглиблюють відчуття некомпетентності та емоційної відстороненості.

Системність вигорання. Високий коефіцієнт кореляції між емоційним виснаженням та деперсоналізацією ($r=0,72$; $p\leq0,01$) підтверджує, що ці процеси розвиваються паралельно: вичерпання емоційного ресурсу закономірно веде до цинічного ставлення до оточення.

Ресурси успішності. Оскільки високий бал за шкалою «Редукція особистих досягнень» свідчить про задоволеність власною діяльністю, його сильний зв'язок із самоефективністю ($r=0,74$; $p\leq0,01$) та проблемним копінгом ($r=0,69$; $p\leq0,01$) доводить, що активна життєва позиція є головним фактором збереження психологічного здоров’я студента.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що розвиток емоційного вигорання суттєво залежить від обраних копінг-стратегій та рівня індивідуальної самоефективності.

2.3 Рекомендації з оптимізації копінг-стратегій для зниження рівня емоційного вигорання серед студентів

Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують, що рівень емоційного вигорання студентів безпосередньо залежить від репертуару використовуваних копінг-механізмів та ступеня індивідуальної самоефективності. З огляду на виявлений прямий кореляційний зв'язок між уникаючою поведінкою та деперсоналізацією, пріоритетним напрямом психопрофілактичної роботи має стати трансформація дезадаптивних стратегій подолання стресу в конструктивні, проблемно-орієнтовані моделі. Системний підхід до цієї проблеми передбачає роботу на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях особистості студента.

Першочерговим кроком в оптимізації копінг-поведінки є розвиток навичок когнітивного переструктурування навчальних стресорів. Студентам, які схильні до емоційного виснаження, рекомендується впровадження технік «позитивного переформулювання», що дозволяє розглядати академічні труднощі не як загрозу особистісному статусу, а як інструмент набуття професійного досвіду. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності та запобігає розвитку редукції особистих досягнень, оскільки зміщує фокус із переживання невдачі на пошук ресурсів для її подолання.

Важливим аспектом подолання вигорання є формування усвідомленого ставлення до власних психоемоційних ресурсів. Оскільки наше дослідження виявило високий рівень емоційного виснаження у 22,5% респондентів, доцільно впроваджувати практику «інформаційної гігієни» та регулярного моніторингу власного стану. Студенти мають навчитися розпізнавати перші ознаки втоми до того, як вони перейдуть у фазу деперсоналізації, що дозволить своєчасно застосовувати адаптивні копінг-стратегії, як-от планування відпочинку та переключення уваги.

Ефективне зниження ризику вигорання потребує цілеспрямованого підвищення рівня професійної та особистісної самоефективності (GSE). В

межах психолого-педагогічного супроводу доцільно акцентувати увагу на техніках тайм-менеджменту та методах декомпозиції складних академічних завдань. Коли великий обсяг навчального навантаження розділяється на конкретні, досяжні етапи, студент отримує регулярне підкріплення власної компетентності через успішне завершення малих справ, що автоматично підвищує загальну впевненість у своїх силах.

Для нейтралізації симптомів деперсоналізації та емоційної відстороненості необхідно стимулювати розвиток навичок соціальної підтримки та асертивної комунікації. Студенти повинні оволодіти стратегіями пошуку інструментальної та емоційної допомоги у професійному середовищі, включаючи взаємодію з викладачами та кураторами. Формування культури відкритого обговорення академічних труднощів у групі дозволяє уникнути соціальної ізоляції, яка, згідно з результатами нашої кореляційної матриці, поглиблює деструктивні тенденції вигорання.

Окрему увагу варто приділити трансформації емоційно-фокусованого копінгу, який є домінуючим у 47,5% опитаних. Хоча емоційна саморегуляція є важливою, вона не повинна замінювати реальні кроки щодо розв'язання проблем. Рекомендується навчання студентів алгоритмам прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, що дозволить їм переходити від пасивного переживання стресу до активного планування (planningcoping). Це забезпечує відчуття контролю над ситуацією, що є ключовим фактором профілактики виснаження.

Враховуючи виявлений негативний вплив уникаючого копінгу на відчуття особистих досягнень, необхідно проводити роз'яснювальну роботу щодо наслідків прокрастинації та поведінкового відходу. Студенти мають усвідомити, що тимчасове полегшення від ігнорування проблем призводить до кумулятивного ефекту стресу та подальшої девальвації їхньої професійної ідентичності. Впровадження індивідуальних планів професійного розвитку може стати дієвим інструментом для подолання тенденцій до уникання.

Для посилення внутрішніх ресурсів резистентності доцільно використовувати методики психоемоційної саморегуляції як альтернативу деструктивним звичкам. Опанування технік усвідомленості (mindfulness), прогресивної м’язової релаксації або дихальних вправ дозволяє студентам знижувати вегетативну напругу в моменти пікових навантажень (сесії, публічні виступи). Збереження когнітивної ясності в умовах стресу безпосередньо сприяє вибору раціональних копінг-стратегій замість імпульсивних емоційних реакцій.

Розвиток самоефективності також нерозривно пов'язаний із досвідом досягнення успіху в умовах конкурентного середовища. Університетська спільнота має створювати умови для реалізації творчого та наукового потенціалу студентів через участь у грантах, конференціях та соціальних проектах. Позитивний досвід подолання зовнішніх викликів формує стійкий психологічний імунітет, який у майбутньому дозволить молодому спеціалісту ефективно протидіяти професійному вигоранню на робочому місці.

Важливим компонентом профілактики є зміна ставлення до помилок як до невід'ємної частини процесу навчання. Психологічна корекція перфекціонізму, який часто корелює з високим рівнем емоційного виснаження, дозволяє студентам адекватніше оцінювати власні результати. Зменшення тиску «ідеального студента» вивільняє значний обсяг психічної енергії, яка раніше витрачалася на самозвинувачення, та спрямовує її на конструктивну діяльність.

У межах діяльності психологічної служби ЗВО доцільно проводити групові тренінги, спрямовані на відпрацювання копінг-навичок у модельованих стресових ситуаціях. Рольові ігри та розв'язання кейсів дозволяють студентам у безпечному середовищі спробувати нові моделі поведінки, що значно полегшує їхній перенос у реальне життя. Колективна підтримка під час таких занять додатково знижує показники деперсоналізації, повертаючи студенту відчуття приналежності до професійної спільноти.

Комплексне застосування зазначених рекомендацій забезпечує синергетичний ефект у зниженні рівня емоційного вигорання. Зміцнюючи віру у власні сили (самоефективність) та розширюючи арсенал активних копінг-стратегій, студенти не лише успішно завершують навчання, а й формують професійну життєстійкість. Це дозволяє їм зберігати високу продуктивність та емоційне благополуччя протягом усього періоду професійного становлення, що є стратегічним завданням сучасної психологічної науки.

Висновки до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити ґрунтовний та всебічний аналіз психологічних детермінант емоційного вигорання студентської молоді, визначити специфіку застосування копінг-стратегій у стресових ситуаціях та підтвердити ключові теоретичні положення роботи щодо взаємозв'язку самоефективності та професійної деформації на етапі навчання. Аналіз складників емоційного вигорання, здійснений за допомогою методики MBI (опитувальник К. Маслач та С. Джексон), продемонстрував чітку тенденцію до неоднорідності емоційних станів респондентів, що відображає складний процес адаптації до вимог сучасного освітнього середовища. Важливою знахідкою стало те, що поруч із групою психологічно благополучних студентів, яка складає майже чверть вибірки, спостерігається стійка та тривожна тенденція до формування високих показників емоційного виснаження та деперсоналізації у решти опитаних. Це вказує на те, що більшість студентів перебуває в стані хронічної психоемоційної напруги, яка вичерпує їхні внутрішні ресурси ще до моменту вступу в активну професійну діяльність.

Детальний розгляд результатів за шкалою емоційного виснаження свідчить про глибоке відчуття спустошеності, що супроводжується зниженням енергетичного тонусу та втратою інтересу до навчальних завдань. Студенти з високим рівнем виснаження демонструють неможливість повноцінно концентруватися на академічних цілях, що посилюється станом «загнаності», особливо в періоди сесійного навантаження. Показники деперсоналізації, зафіксовані під час дослідження, виявляють специфічну трансформацію міжособистісних відносин: респонденти починають сприймати оточуючих, включаючи викладачів та колег, через призму цинізму та байдужості. Така стратегія відсторонення виступає несвідомим психологічним захистом, проте вона не призводить до стабілізації стану, а навпаки, поглиблює соціальну ізоляцію студента. Особливо критичним є те, що зафіксована відсутність

тенденції до самостійної стабілізації стану без залучення спеціальних копінг-ресурсів: студенти, які вже мають початкові ознаки виснаження, схильні до поглиблення дезадаптації через захисне відсторонення від академічного середовища, що лише підтверджує системний характер вигорання.

Вивчення особливостей подолання стресу за методикою Brief-COPE дозволило зафіксувати домінування емоційно-фокусованих копінг-стратегій у структурі поведінки студентів. Виявлена тенденція вказує на переважну орієнтацію молоді на регуляцію внутрішніх суб’єктивних переживань, тоді як тенденція до активного та раціонального розв'язання проблемних ситуацій залишається недостатньо вираженою. Така диспропорція на тлі активного використання стратегій уникання, таких як заперечення, ментальне відсторонення або втеча в ілюзорне полегшення, створює замкнене коло накопичення стресогенних чинників. Використання неадаптивних копінгів лише маскує проблему, не усуваючи джерело стресу, що в результаті прискорює перехід студента від фази резистенції до фази повного виснаження.

Проте позитивним аспектом результатів діагностики є виявлений стабільно високий рівень загальної самоефективності у більшості респондентів згідно з методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема. Цей показник виступає фундаментальним внутрішнім ресурсом, що підтверджує потенційну здатність студентів до формування психологічної резистентності за умови наявності фахового психологічного супроводу. Самоефективність у цьому контексті постає як когнітивний медіатор, який дозволяє особистості сприймати труднощі не як загрозу, а як виклик, що вимагає мобілізації зусиль. Висока віра у власну спроможність є тим фактором, який стримує розвиток редукції особистих досягнень, дозволяючи студентам зберігати професійну ідентичність навіть в умовах виснаження.

Результати кореляційного аналізу за методом К. Пірсона емпірично підтвердили взаємозалежність усіх досліджуваних параметрів, зафіксувавши сильний зворотний зв’язок між вірою у власну ефективність та інтенсивністю емоційного виснаження. Математично доведено, що розвинена

самоефективність прямо сприяє вибору адаптивних, проблемно-орієнтованих копінгів, таких як планування та активне подолання, що автоматично знижує рівень емоційного напруження. Водночас було виявлено прямий кореляційний зв’язок між уникаючою поведінкою та показниками деперсоналізації, що дозволяє стверджувати: саме пасивні стратегії подолання є головним предиктором формування цинічного ставлення до діяльності. Встановлена закономірність доводить, що успішність профілактики та корекції вигорання безпосередньо залежить від здатності особистості трансформувати пасивні та захисні реакції у конструктивні та усвідомлені дії.

Сформульовані за результатами практичної роботи рекомендації підсумовують цей етап дослідження та пропонують конкретні шляхи зниження рівня вигорання. Вони акцентують на необхідності системного впровадження технік когнітивного переструктурування для зміни ставлення до стресорів, а також методів психоемоційної саморегуляції та тайм-менеджменту для оптимізації навчального навантаження. Підтверджено, що робота з підвищення самоефективності та розширення індивідуального репертуару адаптивних копінгів є стратегічно важливою для формування професійної життєстійкості майбутніх психологів. Таким чином, результати емпіричної частини роботи не лише підтвердили висунуту гіпотезу про залежність вигорання від копінг-поведінки, а й дозволили окреслити вектори подальшої психокорекційної діяльності в умовах закладу вищої освіти, спрямованої на збереження ментального здоров’я студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи було проведено комплексний теоретико-методологічний та емпіричний аналіз проблеми залежності рівня емоційного вигорання від провідних копінг-стратегій студентів, що дозволило повністю реалізувати поставлені завдання та досягти мети дослідження. Теоретичний базис роботи дозволив стверджувати, що емоційне вигорання в студентському середовищі є специфічним станом тривалої психологічної дезадаптації, який формується під впливом кумулятивного ефекту стресогенних чинників освітнього середовища. Встановлено, що цей феномен не є лінійним процесом, а являє собою складну динамічну структуру, яка охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та тенденцію до знецінення власних досягнень. З'ясовано, що ключовим психологічним механізмом регуляції та подолання цього стану є копінг-поведінка, яка розглядається як сукупність свідомих когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на успішну адаптацію до зовнішніх вимог, що перевищують наявні ресурси суб'єкта.

Відповідно до методології дослідження, було обґрунтовано та застосовано діагностичний інструментарій, що включав методику MBI для оцінки складників вигорання, опитувальник Brief-COPE для виявлення стратегій подолання стресу та шкалу самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Вибір цих методик дозволив об'єктивно оцінити не лише зовнішні прояви вигорання, а й глибинні внутрішні механізми, які зумовлюють стійкість або вразливість особистості до стресу. Емпіричний етап дослідження виявив низку важливих закономірностей, що мають фундаментальне значення для розуміння психологічного благополуччя студентів. Зокрема, аналіз первинних даних продемонстрував, що значна частина вибірки перебуває у зоні ризику, маючи високі показники емоційного виснаження, що корелює з відчуттям браку сил для продовження навчання та втратою професійної перспективи.

Особливу увагу в роботі приділено аналізу копінг-стратегій, де було

зафіксовано домінування емоційно-фокусованих механізмів реагування. Це вказує на те, що сучасні студенти частіше спрямовують свої зусилля на зниження суб'єктивного дискомфорту, аніж на раціональну зміну стресової ситуації. Встановлено пряму залежність: студенти, які схильні до використання конструктивних, проблемно-орієнтованих копінгів, демонструють значно вищу резистентність до вигорання. Такі особистості використовують планування, активне подолання та пошук соціальної підтримки як інструменти, що дозволяють мінімізувати негативний вплив академічного стресу. Натомість виявлено тенденцію до різкого зростання показників деперсоналізації та цинізму у респондентів, чий поведінковий репертуар обмежений пасивними або уникаючими стратегіями, такими як ментальне відсторонення або заперечення проблем.

Статистична обробка результатів за допомогою коефіцієнта кореляції К. Пірсона дозволила математично довести гіпотезу про медіативну роль самоефективності. Було виявлено, що високий рівень віри у власні сили виступає потужним превентивним фактором, який перешкоджає розвитку емоційної спустошеності. Самоефективність дозволяє студенту трансформувати деструктивні переживання у продуктивну діяльність, стимулюючи вибір адаптивних способів подолання перешкод. Водночас виявлена відсутність тенденції до самостійного подолання симптомів вигорання без свідомої корекції копінг-стилю підкреслює інертність цього стану. Це означає, що за умови використання неефективних механізмів психологічного захисту, вигорання має схильність до хронізації та подальшого поглиблення, що може призвести до повної професійної непридатності ще на етапі навчання.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено та теоретично обґрунтовано практичні рекомендації, що мають на меті оптимізацію копінг-поведінки студентської молоді. Запропоновані заходи орієнтовані на системне впровадження технік когнітивного переструктурування, що дозволяють змінити сприйняття стресових ситуацій, а також на навчання методам

емоційної саморегуляції та основам тайм-менеджменту. Було підтверджено, що лише комплексний підхід, який поєднує розвиток внутрішніх ресурсів особистості (самоефективності) та розширення інструментального набору копінг-стратегій, може забезпечити ефективну профілактику вигорання та збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців у динамічному освітньому просторі.

Перспективи подальших розвідок убачаються у розширенні об'єкта дослідження, зокрема у проведенні порівняльного аналізу динаміки вигорання студентів різних курсів для виявлення найбільш критичних періодів дезадаптації впродовж усього терміну навчання. Доцільним також видається вивчення впливу тривалого перебування у кризових умовах воєнного стану на трансформацію ресурсів саморегуляції особистості, оскільки зовнішній контекст суттєво змінює поріг чутливості до стресу. Подальші зусилля можуть бути спрямовані на апробацію спеціалізованих тренінгових програм з підвищення самоефективності та психологічної життєстійкості. Це стане надійним підґрунтям для створення цілісної системи психологічного супроводу в межах закладу вищої освіти, що дозволить не лише попереджати емоційне вигорання, а й сприятиме гармонійному професійному становленню особистості майбутнього фахівця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І.Галецька), 2024. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/385381234_Skala_zagalnoi_samoefektivnosti_R_Svarcera_i_M_Erusalema_General_Self-Efficacy_Scale_GSE_Schwarzer_R_Jerusalem_M_adaptacia_ukrainskou_movou_IGalecka

2. Герасименко Л.О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації: навч. посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. Київ: Медицина, 2023.-119 с.

3. Главатська О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників, SocialWorkandEducation, 2017, Vol. 4, No. 2., pp. 46-62. Режим доступу: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/24930/1/Hlavatska.pdf

4. Зверєва І. Д. Соціальна робота / соціальна педагогіка (понятійнотермінологічний словник) / Під заг. ред. І. Д. Звєрєвої. Київ : Етносфера, 1994. 119 с.

5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

6. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006, Т. 1., С. 210-217.

7. Карамушка, Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. Актуальні проблеми психології: Т.І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020, 57, 12-21.

8. Кокун, О. М., Клочков, В.В., Мороз, В.М., Пішко, І. О., &Лозінська, Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс. 2022.

9. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигоряння працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

10. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. Режим Доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18802/

11. Мушкевич В. Пасічник Л. Психологічні особливості копінг поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи, 2022. 40, С. 104-120.

12. Наумов В.Л. Схильність до аддиктивної поведінки учасників АТО з розладами адаптації, посттравматичними стресовими розладами та постстресовим розладом особистості /В.Л. Наумов//Укр. вісн.психоневрології. 2018. Том 26, вип. 4. С. 73-76.

13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. / За заг. ред.: Л. Гридковець Том 3. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с.

14. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях / С. Грабовська, М. Єсип // Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 188-199.

15. Поджіо, Т. (2021). Аналіз психодіагностичного інструментарію для дослідження професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 32(71), № 3. С. 88-92. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32(71)_3_16

16. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. Одеса: видавець Букаєв В. В., 2011. 364 с.

17. Романовська, О. В., Набільська, Є. М. (2011). Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 3(11). С. 103-107. Режим доступу: http://socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2011/3/20.pdf

18. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. (3), 2011. С 98-100.

19. Старусева В.В., Гладка Ю.В. Актуальність психогігієни та психопрофілактики в наш час. Modalități conceptual ededez voltare a științei moderne. Volumul 2. 20 noiembrie 2020. Bucureşti, România. P. 102-103. Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/5986-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8-11203-1-10-20201123.pdf

20. Суровцева І. Ю., Леонов О.Ю. Передумови професійного вигорання фахівців із соціальної роботи та шляхи його подолання. Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/303854-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-701903-2-10-20240511%20(1).pdf

21. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. №10. С. 66-89. Режим доступу: https://www.scribd.com/document/724706120/Опитувальник-Brief-COPE-укр-адаптація

22. Burisch M., Schaufeli W.B., Maslach. C., &Marek T. (1993). Insearch oft heory: Someruminations on the nature and etiology of burnout. Professional burnout: Recent developments in theory and research. NewYork: Taylor&Francis. PP. 75-93.

23. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. Mental health. Режим доступу:

https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupationalphenomenon-international-classification-of-diseases

24. Ilik M., Todorovic Z., Jovanovic V., Ilik I. Burnout Syndrome Among Medical Students at One University in Serbia: Validity and Reliability of the Maslach Burnout Inventory—Student Survey. Behavioral Medicine Volume 43, Issue 4, 2017. Режим доступу:https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08964289.2016.1170662

25. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. OxfordUniversityPress, 2006. P. 272.

26. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. JournalofConsultingPsychology. 1965. Vol. 29, № 4. P. 373-378.

27. Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22–46.

28. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y.: Columbia Univ. press, 1997. P. 144-157.

29. Lloyd C., King R, Chenoweth L. Social work, stress and burnout: A review. Social_Work_stress_and_burnout. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/29464897_

30. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.), Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research (p.19–32). London : Routledge.

31. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. MBI: Maslach Burnout Inventory. CPP, Incorporated; Sunnyvale, CA, USA: 1996. Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach

32. Maslach, C., Leiter, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry [Електронний ресурс] / C. Maslach, M. P. Leiter // World Psychiatry. 2016. Vol. 15, № 2. P. 103– 111. Режим доступу: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4911781/

33. Mc Koldrick, K. (2018) Physician Burnout and Well-being: Why They Matter. Current Reviews in Clinical Anesthesia: Lesson 9, Volume 39.

34. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. Child Abuse Neglect, 80, 134–145.

35. Restauri N., Sheridan A. Burnout and Posttraumatic Stress Disorder in the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Intersection, Impact, and Interventions. Journal of the American College of Radiology. 2020;17(7):921- 926

36. Restauri, N., Sheridan, A. Burnout and Posttraumatic Stress Disorder in the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Intersection, Impact, and Interventions [Електронний ресурс] / N. Restauri, A. Sheridan // Journal of the American College of Radiology. 2020. Vol. 17, № 7. P. 921–926. Режим доступу: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8156728/

37. Caluori A. Burnout in healthcare: risk factors and solutions. Режим доступу: https://www.som.org.uk/new-strategy-needed-tackle-healthcare-burnoutcrisis

38. Golembiewski R. T., Munzenrieder R. F. (1988). Phases of Burnout: Developments in Concepts and Applications. New York. p. 292.

39. Nastasa, Laura-Elena & Farcas, Anca. (2015). The Effect of Emotional Intelligence on Burnout in Healthcare Professionals. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 187. 78-82. 10.1016/j.sbspro.2015.03.015.

40. Veldbrekht, O. O., Bovdyr, O. S., Samkova, O. M. (2021). The component structure of job satisfaction of medical workers with different working conditions. Insight: the psychological dimensions of society. 6. 73-93. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-6-6

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати дослідження за методикою «Опитувальник вигорання Маслач» (MBI)

№ з/п	Стать / Вік	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень
1	Ж / 19	14	5	40
2	Ж / 21	28	14	28
3	Ч / 18	19	8	35
4	Ж / 20	15	4	42
5	Ч / 22	24	11	30
6	Ж / 17	12	3	39
7	Ч / 19	30	15	22
8	Ж / 21	18	7	34
9	Ч / 20	21	10	33
10	Ж / 18	16	6	41
11	Ж / 19	15	5	40
12	Ч / 20	22	11	34
13	Ж / 18	10	4	44
14	Ж / 22	29	14	26
15	Ч / 21	18	7	37
16	Ж / 19	14	6	39
17	Ж / 20	27	15	29
18	Ч / 18	16	5	41
19	Ж / 21	24	10	33
20	Ж / 19	12	3	45
21	Ч / 22	31	18	24
22	Ж / 17	15	6	40
23	Ж / 20	19	8	35
24	Ч / 19	23	9	32
25	Ж / 18	11	2	43
26	Ж / 21	26	12	30
27	Ч / 20	17	7	36
28	Ж / 22	28	14	27
29	Ж / 19	13	4	42
30	Ч / 18	20	9	34

31	Ж / 20	16	5	39
32	Ж / 21	25	11	31
33	Ч / 17	14	4	40
34	Ж / 19	30	16	23
35	Ж / 22	21	10	33
36	Ч / 20	18	7	37
37	Ж / 18	12	3	44
38	Ж / 21	27	13	28
39	Ч / 19	15	6	39
40	Ж / 20	19	8	35

ДОДАТОК Б

Результати дослідження за методикою «Копінг-тест Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонської та ін.)

№ з/п	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючийкопінг
1	28	34	12
2	18	30	22
3	22	28	16
4	30	36	10
5	20	25	18
6	24	32	14
7	14	22	26
8	26	31	15
9	19	27	20
10	29	35	11
11	27	33	12
12	20	28	19
13	30	38	9
14	15	24	25
15	24	30	16
16	28	35	13
17	14	22	28
18	26	31	14
19	21	27	20
20	31	39	10
21	12	20	29
22	26	32	14
23	22	29	17
24	19	26	21
25	29	36	11
26	18	25	23
27	23	30	18
28	16	23	26
29	28	34	12
30	21	28	19
31	25	32	15

32	19	26	22
33	27	33	13
34	13	21	27
35	22	28	18
36	24	31	16
37	30	37	10
38	15	22	25
39	26	32	14
40	23	29	18

ДОДАТОК В

Результати дослідження за методикою «Шкала самоефективності» (GSE)

№ з/п	Сума балів	Рівень самоефективності
1	34	Високий
2	19	Низький
3	28	Середній
4	37	Високий
5	25	Середній
6	31	Високий
7	18	Низький
8	30	Середній
9	24	Середній
10	36	Високий
11	35	Високий
12	26	Середній
13	38	Високий
14	18	Низький
15	29	Середній
16	34	Високий
17	20	Низький
18	32	Високий
19	25	Середній
20	39	Високий
21	16	Низький
22	31	Високий
23	27	Середній
24	24	Середній
25	37	Високий
26	22	Середній
27	28	Середній
28	19	Низький
29	35	Високий
30	26	Середній

31	30	Середній
32	23	Середній
33	33	Високий
34	17	Низький
35	28	Середній
36	30	Середній
37	38	Високий
38	21	Середній
39	32	Високий
40	28	Середній

ДОДАТОК Г

Діагностика професійного вигорання Маслач

П.І.Б._____

_____

Посада_____ Стаж роботи на посаді_____

Дата заповнення _____

Будь ласка, дайте відповідь, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

	ніколи	дужерідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						

17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

ДОДАТОК Д

Опитувальник Brief-COPE (Ч, Карвер)

Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

ДОДАТОК Є

“Шкала самоефективності” (GSE, Шварцера&Єрусалема, 1995) (адаптація українською мовою І.Галецька)

1. Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем

2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети

3. Мені достатньо легко досягати своїх цілей

4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись

5. Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами

6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем

7. Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності

8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення

9. Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації

10. Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем