МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-22-4.0д
СВЯТОСЛАВ ЮЗВА

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології
НЕЛЯ ЩЕЛОК

Київ - 2026

АНОТАЦІЯ

Юзва С. А. Особливості опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ, 2026. 90 с.

Актуальність теми. У умовах воєнного стану та високого емоційного навантаження допомагаючих професій суттєво зростає ризик емоційного вигорання та вторинної травматизації вже на етапі студентської підготовки. Дослідження опанувальної поведінки дозволяє виявити адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії та оцінити рівень професійної резильєнтності майбутніх фахівців.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій з метою розробки рекомендацій щодо підвищення їхньої професійної резильєнтності.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 студентів (17–21 рік) спеціальностей людина-людина. Використано Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, SACS С. Хоббфолла та Brief COPE-26. Застосовано описову статистику та рангову кореляцію Спірмена.

Результати. У студентів переважають адаптивні стратегії: планування, активне подолання та позитивне переосмислення. Виявлено середній рівень професійної життєстійкості. Встановлено сильний позитивний зв’язок між загальним рівнем життєстійкості та стратегією активного подолання ($r = 0,666$; $p < 0,01$), а також помірний зв’язок з позитивним переосмисленням ($r = 0,354$; $p < 0,05$).

Висновки. Результати підтвердили гіпотезу про те, що ефективність опанувальної поведінки є ключовим чинником формування професійної резильєнтності студентів допомагаючих професій. Виявлена когнітивно-діяльнісна спрямованість копінгу створює сприятливий фундамент для професійного становлення, проте потребує подальшого розвитку соціальних стратегій підтримки.

Ключові слова. опанувальна поведінка, копінг-стратегії, професійна життєстійкість, резильєнтність, емоційне вигорання, студенти допомагаючих професій, Brief COPE, SACS.

ABSTRACT

Yuzva S. A. Features of Coping Behavior of Students of Helping Professions. 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, 2026. 90 p.

Relevance of the topic. Under martial law and high emotional load of helping professions, the risk of burnout and secondary traumatization increases already at the student stage. The study of coping behavior allows identifying adaptive strategies and assessing the level of professional resilience of future specialists.

The purpose of the study. To theoretically substantiate and empirically investigate the features of coping behavior of students of helping professions to develop recommendations for increasing their professional resilience.

Methods. The empirical study was conducted on a sample of 40 students (17–21 years) of "person-to-person" specialties. Tools used: O. Kokun's Professional Hardiness Questionnaire, SACS by S. Hobfoll, and Brief COPE-26. Descriptive statistics and Spearman's rank correlation were applied.

Results. Adaptive strategies prevail planning, active coping and positive reframing. An average level of professional hardiness was revealed. A strong positive correlation was found between overall hardiness and active coping ($r = 0.666$; $p < 0.01$) and a moderate correlation with positive reframing ($r = 0.354$; $p < 0.05$).

Conclusions. The results confirmed the hypothesis that the effectiveness of coping behavior is a key factor in the formation of professional resilience among students of helping professions. The identified cognitive-activity orientation of coping creates a favorable foundation for professional development but requires further development of social support strategies.

Key words: coping behavior, coping strategies, professional hardiness, resilience, burnout, students of helping professions, Brief COPE, SACS.

ЗМІСТ

Анотація……2
Вступ…….5
Розділ 1. Теоретичні та методологічні основи вивчення опанувальної поведінки особистості……...8
1.1. Опанувальна поведінка особистості: сутність, розвиток у науці та основні підходи до класифікації……...…….……...8
1.2. Особливості допомагаючих професій як чинник професійного стресу……16
1.3. Опанувальна поведінка у формуванні професійної резильєнтності майбутніх фахівців……...32
Висновки до першого розділу……..40
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій……43
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження ……...…….43
2.2. Аналіз результатів емпіричної частини……45
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних стратегій опанувальної поведінки у студентів на етапі фахової підготовки ……..…….57
Висновки 2 розділу……60
Висновки…….62
Список використаних джерел……...64
Додатки……...70

ВСТУП

Актуальність теми: дана тема охоплює низку соціально-психологічних та освітніх чинників, що значно стимулюють емоційне та професійне навантаження на майбутніх фахівців допомагаючих професій такі як: психологи, соціальні працівники, медики, педагоги і т.д.

Професійна діяльність у допомагаючих сферах вимагає постійної емоційної залученості, емпатії та роботи з чужими травмами та проблемами. Це створює високий ризик розвитку емоційного вигорання. Дослідження копінг – стратегій студентів на етапі навчання дає змогу виявити неефективні та дезадаптивні механізми опанування наприклад уникнення чи відсторонення, до того як вони стануть стійкими професійними деформаціями.

Сучасні соціальні умови такі що економіка нестабільна, суспільні кризи, воєнні виклики, все це створює додатковий тиск та стрес. Вивчення особливостей опанувальної поведінки дозволяє оцінити, наскільки майбутні фахівці готові до роботи в умовах хронічного стресу та професійної невизначеності, що є критично важливим для якості надання послуг населенню.

Сучасні освітні стандарти вимагають, щоб випускники були не лише компетентними, але й психологічно стійкими. Результати дослідження дозволяють вдосконалювати освітні програми ВНЗ, включивши до них спеціалізовані тренінги з розвитку ефективних копінг - стратегій та саморегуляції. Тема сприяє розширенню наукових знань про професійне становлення особистості та адаптаційні ресурси. Виявлення специфічних копінг - стратегій для допомагаючих професій сприятиме розробці більш точних психологічних моделей професійної стійкості.

Дослідження є своєчасним та має пряме практичне значення для підвищення психологічної стійкості та профілактики вигорання серед майбутніх фахівців, що працюють з людьми.

Об’єкт дослідження: опанувальна поведінка особистості як психологічний феномен

Предмет дослідження: особливості опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій (психологи, соціальні працівники, медики, педагоги)

Мета наукового дослідження: теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити та визначити специфічні особливості опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій з метою розробки рекомендацій щодо підвищення їхньої стійкості.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та систематизація наукових джерел з проблематики копінг - поведінки, професійної стійкості та вигорання; психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик (Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, SACS С. Хобфолла та Brief COPE-26); математично-статистична обробка даних, що включає описову статистику, рангову кореляцію Спірмена та порівняння аналізу.

Теоретична основа дослідження: концепції копінг-поведінки (R. Lazarus, S. Folkman): (Розгляд копінгу як процесу, орієнтованого на проблему або на емоції). Теорія професійного вигорання (К. Maslach, H. Freudenberger): (Обґрунтування підвищених вимог до емоційної регуляції у допомогаючих професіях). Положення про психологічну стійкість та резильєнтність: (Розгляд ефективної опанувальної поведінки як основи стійкості особистості).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми опанувальної поведінки особистості в сучасній психологічній літературі.
2. Визначити особливості професійної підготовки та специфіку стресових чинників у діяльності студентів допомагаючих професій
3. Емпірично дослідити взаємозв’язок між вибором стратегій подолання стресу та показниками професійної життєстійкості майбутніх фахівців.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних стратегій опанувальної поведінки у студентів на етапі фахової підготовки.

Організація дослідження:

Етапи дослідження:

1. Теоретико-методологічний етап: Аналіз наукових джерел, визначення категоріального апарату, підбір методик.

2. Емпіричний етап: Проведення діагностичного зрізу (анкетування, тестування) серед студентів допомагаючих професій.

3. Аналітико-узагальнюючий етап: Кількісна та якісна обробка отриманих даних, порівняння результатів, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Структура роботи: робота складається з: 96 сторінок, вступу, 2 розділів, висновків, однієї таблиці, чотирьох рисунків, списку використаних джерел у кількості: 40, та трьох додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Опанувальна поведінка особистості: сутність, розвиток у науці та основні підходи до класифікації

У рамках теоретичного дослідження та аналізу проблеми подолання стресових станів важливо окреслити чітку межу між поняттями.

У межах даного дослідження, варто розмежувати поняття опанувальної поведінки та копінг-стратегій, розглядаючи їх у відношенні цілого та його частин. Під опанувальною поведінкою ми розуміємо свідому спрямовану систему дій особистості, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, спрямовані на подолання стресової ситуації. Водночас копінг стратегії тут визначаються як конкретні інструментальні одиниці цієї системи, за допомогою яких реалізується процес опанування.

Дослідження проблеми пристосування особистості до різних важких життєвих ситуацій призводить до створення нової гілки досліджень у психології, а конкретно опанувальної поведінки, ця тема стала популярною як у нас так і у інших країнах світу. Навіть зараз, коли стоїть гостро питання, про здатність людини адаптуватись до нових подій, кожна з яких вимагає нових підходів до вирішення, або трансформацію вже відомих. Здатність вирішувати важкі ситуації показує про високий рівень розвитку особистості. (Соломка, Хома & Хлопек, 2021).

У звичних стресових подіях важкість стресора зазвичай визначається нашим досвідом з такими стресовими стимулами. Якщо ми опинилися там де є, та думаємо що маємо контроль над цими подіями – ми обираємо стратегію та дії, що допомогли подолати вже минувші проблеми. Проте під час масштабної пандемії ми опинилися в ситуації, яку багато хто не пережив, тому можемо сприймати це як те що нам не під силу. Відчуття занепокоєння можуть бути для нас надзвичайними, карантин виступає стимулом розвитку психічних недуг (тривожність, роздратованість, емоційна виснаженість та інші), ми можемо постійно прокручувати одну і ту саму плівку в голові, що у свою чергу ускладнює відновленню психічного благополуччя. (Соломка, Хома & Хлопек, 2021).

Як поведінкові кореляти впливають на поведінку особистості, питання залишається актуальним, як відбувається вибір стилів і стратегій опанувальної поведінки людиною, чи існують і які індивідуально-психологічні та особистісні фактори та ресурси опанування, якою буде динаміка цієї поведінки у реальних чи тих що вважаються складними подіями, всі ці питання є та будуть актуальними. Проте один і той самий сценарій може мати різне значення та вплив на різних людей. Значення опанування визначається у тому, щоб людина могла подолати негативні життєві ситуації, або ж зменшити негативний вплив. Тому опанувальна поведінка – це цілеспрямовані дії що визначаються певними соціальними та особистісними чинниками, що дозволяють суб'єкту впоратись з труднощами або стресорами у житті способами, що відповідають особливостям особистості та ситуації, через усвідомленні стратегії та дії. (Соломка, Хома & Хлопек, 2021).

Отже, опанувальна поведінка є важливою складовою процесу адаптації особистості до стресових ситуацій, забезпечуючи регуляцію психоемоційного стану та ефективне вирішення життєвих труднощів. Водночас рівень успішності подолання стресу значною мірою визначається наявністю внутрішніх ресурсів особистості, серед яких провідне місце посідає життєстійкість. Саме життєстійкість виступає базовим чинником, що забезпечує здатність людини зберігати психологічну стабільність, активність та цілісність у складних або кризових умовах, що зумовлює необхідність її ґрунтовного наукового вивчення.

Сучасна психологічна наука приділяє багато уваги питанням протистояння деструктивних впливів особистості. Аналізуючи політично-соціальні чинники сучасності у світі, особливої уваги набуває вивчення особистісних якостей у стресових ситуаціях, та ті що пов'язані з ситуацією нервово-психічного стану і агресії у військовослужбовців.(Симоненко, Грек & Костюніна, 2024).

Визначення опанувальної поведінки у психології увійшло не так давно, та будучи адаптаційною складовою, розглядається як набір усвідомлених дій та рішень особистості, завдяки яким справляється з труднощами повсякденного та високого стресу. Адекватність ситуації, гнучкість та варіативність оволодіння визначає міру успішності у досягненні балансу взаємодії особистості з середовищем, іншими

словами, зазначивши що опанувальна поведінка виконує реалізаційну функцію, допомагає забезпечити адаптацію людини на базі потенційних ресурсів, які мають ширшу природу. (Симоненко, Грек & Костюніна, 2024).

Одним з підходів що розглядався Р.Лазарусом – ситуативно динамічний. Розглядається це як процес подолання стресу та вивчення специфічних стратегій у власному зв'язку з зміною конкретних ситуацій. Про все це говорить вище згадана когнітивно-феноменологічна теорія оволодіння стресом робота Р. Лазаруса та С. Фолкманом, автори розглядають опанувальну поведінку як поведікові та когнітивні зусилля особистості, які можуть змінюватись та спрямовані подолання певних зовнішніх чи внутрішніх вимог, що оцінюються як обтяжуючі або значно більші за внутрішні ресурси особистості. (Симоненко, Грек & Костюніна, 2024).

С. Фолкман та Р. Лазарус відмежовують два варіанти володіння стресом, першим є проблемно-орієнтоване, на меті якого є подолання стресу та емоційно-орієнтовне яке використовується у ментах коли ситуацію неможливо змінити. (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter et al., 1986).

Існує також інтегративний підхід для вивчення теми опанувальної поведінки, автори цього підходу вважають що особистісні та ситуативні деталі впливають на обрану копінг-стратегію. У вітчизняній літературі, увага на проблематиці опанувальної поведінки пояснюється розширеним уявлення про форми особистісної активності людини, розглядаючи це під таким кутом-плюсом даного підходу є його увага на суб'єкті та особистості. Терміни «копінг» та «опанування» використовують як синоніми, проте більшість авторів розрізняють процеси та механізми копінг-поведінки від відсутності усвідомлення психологічного захисту особистості: Ф. Василюк, О. Корнієнко, Л. Царенко, Л Малогулко, М. Войтович, Т. Вебер, В. Кочубей, Л. Гриценок, Л Гридковець, В. Кочубей, Т.Л. Крюкова, О. Коржова, Н.В. Родіна, Ж. П. Вірна та інші (Корніяка, 2019; Корнієнко, 2014; Маннапова, 2012; Чиханцова, 2019b). Низка дослідників вважає більш ефективним використання декількох стратегій, ще краще з застосування практичних дій. Деструктивною та неефективною визнаються стратегія уникнення та позитивна переоцінка ситуації (Чиханцова, 2019).

Життєстійкість у звичайних умовах прихована від особистості та від оточення, виявляється навіть у ситуаціях стресових викликів, тривоги, перебудови звичних уявлень про інших та себе. Стресові події одразу розпізнаються життєстійкою людиною як контрольовані, що у свою чергу дає стимул розвитку та залучає особистість у реальне життя, піднімаючи результативність діяльності, пізнавальну активність, також життєстійкість впливає позитивно на душевному та соматичному рівні. Підконтрольний внутрішній ресурс людини у тандемі з життєстійкістю, дає змогу людині не тільки пережити труднощі і бути більш стійкою до них, а і у тому числі дає можливість при будь яких умовах відчувати сенс і цінність життя. Визначення життєстійкості містить у собі кілька складових: залученість та включення людини у події власного життя, у власну діяльність та отримати задоволення від цього. У життєстійкості є також функціональні аспекти, до яких можна віднести саморегуляцію, соціальну адаптацію та процеси і механізми керування власними ресурсами. (Симоненко, Грек & Костюніна, 2024).

Проблематика опанувальної поведінки очолює одне з головних місць у системі сучасних психологічних знань, виступаючи фундаментальним чинником збереження ментального здоров’я та забезпечення адаптаційного процесу людини в умовах соціальної турбулентності. Ця концепція показує складну парадигму еволюції психологічної думки. Аналіз розвитку цього конструкту дає змогу вивчити розвиток наукового погляду на природу стійкості людини, краще зрозуміти механізми саморегуляції у складних ситуаціях.

Теоретичний аналіз когнітивно-трансакційної моделі стресу та копінгу у авторстві Р. Лазаруса та С. Фолкмана показують зміну парадигм, від механістичного до трансакційного підходу. Автори у своїй роботі демонструють певний когнітивний зсув-розуміння стресу не тільки як біологічна реакція чи стимул, трансакційна модель розглядає стрес як динамічне відносини між людиною та навколишнім середовищем, для студента та майбутнього фахівця допомагаючі професії стрес не завжди являється зовнішнім фактором, це може бути результат того як студент оцінює клінічного випадку або соціальної ситуації крізь призму власної компетенції. (Lazarus & Folkman, 1984).

У розумінні С. Фолкмана та Р. Лазаруса подія та рівень або інтенсивність стресу визначаються особистісною інтерпретацією. Для цього вони виділяють два рівні медіації:

- Первинна оцінка суб'єкта визначає когнітивне значення події та у подальшому може бути класифікована як втрата (те що відбулось), загроза (очікування небезпеки), виклик (можливість для росту).
- Вторинна оцінка визначає оцінювання власних ресурсів «Що я можу зробити?», це думки у кому часто перебувають студенти (як вище сказано про первинну оцінку та загрозу) через брак досвіду, знань чи навичок. (Lazarus & Folkman, 1984).

Також автори трактують копінг як поведінкові та когнітивні зусилля, що спрямовані на подолання, мінімізацію чи толерування зовнішніх і внутрішніх вимог.

Ключові риси копінгу за Лазарусом:

- Процесуальність, стан що може змінюватись від важкості стресової ситуації.
- Розмежування з психологічним захистом, характеризується це свідомими гнучкими копінг стратегіями подолання стресу на відміну несвідомих захистів (Lazarus & Folkman, 1984).

Також дана робота має власний поділ зусиль на дві основні групи які можна діагностувати методикою WCQ (методика Лазаруса):

Проблемно-орієнтовний копінг що спрямований напряму на джерело стресу, включає у себе аналіз, розробку плану дій та пошук інформації.

Емоційно-орієнтований копінг націлений на регуляцію негативних емоцій, самоконтроль, позитивну переоцінку, деструктивні форми (дистанціювання, уникнення та втеча) (Lazarus & Folkman, 1984).

У книзі також виділяють важливість соціальної підтримки, але це не тільки про наявність людей поруч, а взагалі про впевненість у тому що допомога доступна. (Lazarus & Folkman, 1984).

Структура дає змогу побачити багатогранність та складність взаємодії особистості з стресом, класифікація виступає інструментом оцінки того, наскільки

дана взаємодія буде ефективною для збереження психічного здоров'я майбутнього фахівця.

Поведінка у конфліктних та стресових ситуаціях дослідниками розглядається здебільшого у контексті опанувальної або долаючої поведінки. Наприклад, Р. Лазарус використовував термін «копінг» щоб описувати особливості поведінки подолання стресу та подій що супроводжують тривогу. Пізніше підхід до розуміння даного поняття змінювався, та до поняття копінг-стратегій відносили не тільки поведінку, сюди вкладали ще реакції на фактори, що перевищували можливості людини і ще ті, що просто виникають буденні стресори у житті. (Титаренко, Черемних, Кляпець та ін., 2011).

Однієї класифікації копінгу немає, але за основу більшості з них беруть стратегії психологічного подолання, такі як проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований копінг. У відомій типології С. Фолкмана та Р. Лазаруса саме цей підхід застосовано. (Титаренко, Черемних, Кляпець та ін., 2011).

С. Фолкман і Р. Лазарус звертають увагу на те, що копінг-стратегії можуть бути динамічними, це означає що по мірі розвитку і змін особистості, змінюється і вибір копінг-стратегії. (Титаренко, Черемних, Кляпець та ін., 2011).

Ця здатність до трансформації внутрішніх інструментів подолання стресу безпосередньо спирається на глибинну структуру самої опанувальної поведінки, яка забезпечує гнучкість фахівця у різних професійних ситуаціях.

Згідно О.Є. Іванашенко у сучасній психологічній науці опанувальна поведінка розглядається як складна, багаторівнева система ресурсів та стратегій, що дозволяють особистості адаптуватися до складних життєвих обставин. (Іванашко, 2023). Згідно з методичними розробками для магістрів спеціальності 053 Психологія, структура копінгу включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент передбачає ментальну оцінку стресової ситуації та вибір способів її подолання, що є фундаментальною навичкою для майбутнього практичного психолога. Емоційний компонент відображає рівень емоційного реагування та здатність до саморегуляції, а поведінковий (безпосередні дії), спрямовані на зміну ситуації або адаптацію до неї. Для здобувачів вищої освіти,

які готуються до роботи в допомагаючих професіях, розуміння цієї структури є запорукою формування професійної стійкості. Класифікація опанувальної поведінки в роботі О. Є. Іванашко базується на багатоаспектності підходів. Однією з ключових є класифікація за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, яка розділяє копінг-стратегії на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на зміну ставлення до проблеми). Для фахівців психологічного профілю цей поділ є базовим інструментом діагностики: проблемний копінг вважається більш конструктивним у ситуаціях, які піддаються контролю, тоді як емоційний копінг допомагає знизити психічну напругу в некерованих обставинах. Окрім цього, у посібнику виокремлюється підхід А. Біллінгса та Р. Мооса, які класифікують стратегії за напрямом реагування: когнітивний копінг (спроба переосмислити ситуацію), поведінковий копінг (конкретні кроки) та стратегія уникнення. Особлива увага приділяється класифікації за ознакою ефективності, де стратегії поділяються на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Для майбутніх магістрів, які здійснюватимуть психологічний супровід клієнтів, важливо диференціювати ці стратегії, наприклад: пошук соціальної підтримки або свідоме планування відносяться до адаптивних механізмів, тоді як соматизація або агресивна поведінка до неадаптивних. Також розглядається класифікація за Г. Вебером, де виділяються стратегії, спрямовані на задоволення потреб (активність, комунікація) та стратегії захисту. Така розгалужена система класифікацій дозволяє спеціалісту допомагаючої сфери здійснювати глибокий аналіз індивідуального стилю опанування, враховуючи вікові, професійні та особистісні особливості особистості, що є необхідною умовою для розробки програм психокорекції та підтримки резильєнтності. (Іванашко, 2023).

Проте розуміння теоретичних класифікацій є лише першим кроком,. адже у реальних умовах ці стратегії ніколи не існують у статистичному стані. Саме на цій динамічності та процесуальності копінгу наголошують актуальні наукові розвідки.

Сучасний стан психологічної науки характеризується поглибленим інтересом до механізмів, що забезпечують адаптацію особистості в умовах високої невизначеності.

Згідно з дослідженнями А. Мітлош, опанувальна поведінка розглядається як динамічний процес, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що виснажують ресурси. Для практичних психологів, соціальних педагогів та науковців-дослідників розуміння структури цих зусиль є ключовим для прогнозування професійної успішності та збереження психічного здоров'я фахівця. У працях автора підкреслюється, що копінг не є статичною рисою, а виступає як гнучкий інструментарій, вибір якого залежить від когнітивної оцінки ситуації, особистісних характеристик та наявного соціального контексту. У структурі опанувальної поведінки А. Мітлош виділяє декілька фундаментальних рівнів. Перший рівень це когнітивне оцінювання, де фахівець допомагаючої сфери визначає ступінь загрози та власну спроможність вплинути на подію. Другий рівень включає вибір конкретних копінг-стратегій, які традиційно класифікуються за напрямом спрямованості. Автор звертається до класичної дихотомії: проблемно-орієнтований копінг, що спрямований на безпосередню зміну стресової ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, метою якого є регуляція внутрішнього стану. Для педагогічних працівників та консультантів, які працюють у кризових умовах, здатність поєднувати ці підходи є ознакою високої професійної адаптивності. Зокрема, наголошується на ролі активного копінгу, що передбачає свідоме планування дій та пошук ресурсів для вирішення проблеми. Важливим аспектом класифікації, представленим у роботі, є виокремлення копінг-ресурсів як базису для формування стратегій. До них відносяться особистісні ресурси (самооцінка, локус контролю, рівень резильєнтності) та середовищні ресурси (соціальна підтримка). Для студентів-психологів та майбутніх спеціалістів соціальної сфери оволодіння навичками залучення соціальної підтримки є критично важливим, оскільки це дозволяє трансформувати індивідуальний стрес у колективний досвід подолання. А. Мітлош також акцентує увагу на тому, що в сучасних дослідженнях все частіше виділяють проактивний копінг зусилля з попередження потенційних стресорів до їх виникнення. Така класифікація дозволяє розглядати опанувальну поведінку не лише як реакцію на кризу, а як стратегічний інструмент саморозвитку фахівця.

Ефективність обраної структури опанування безпосередньо корелює з професійним вигоранням. Автор зазначає, що фахівці, які схильні до використання стратегій уникання або надмірної емоційної самоізоляції, мають вищий ризик деформації особистості. Натомість адаптивні стратегії, такі як позитивна переоцінка та активне подолання, сприяють професійному зростанню навіть у деструктивних умовах. Таким чином, класифікація особливостей опанування, запропонована А. Мітлош, надає психологам-практикам теоретичну рамку для розробки тренінгових програм, спрямованих на підвищення резильєнтності та формування конструктивних моделей поведінки у професійній діяльності. (Мітлош, 2022).

1.2. Особливості допомагаючих професій як чинник професійного стресу

Професійна діяльність у галузі допомагаючих професій (психологи, медики, соціальні працівники) характеризуються специфікою де головним інструментом фахового впливу стає постає особистість самого спеціаліста. Потреба постійного налагодження емоційних зв’язків, глибокої залученості у травматичний досвід клієнтів та висока міра відповідальності за результативності від власної діяльності перетворюють усе це у дуже сильне джерело хронічного професійного стресу. Специфіка роботи вимагає від фахівця не лише високої кваліфікації а й безперервної кваліфікації власних ресурсів. Ризики втоми від постійного співчуття та вторинної травматизації створюють майданчик для розвитку професійної деформації та емоційного вигорання вже на етапі підготовки.

Сучасні моделі поведінки все частіше відходять від суто націленого трактування копінгу, розглядаючи його як інтерактивну систему взаємодії особистості та середовища. У таких умовах особливої уваги набуває соціально-екологічний підхід М. Унгара який використаний у роботі В. Павловської-Кравчук. (Павловська-Кравчук, 2025). Посилаючись на цю концепцію, структура опанування не обмежується тільки набором внутрішніх технік саморегуляції, це залучає сюди здатність індивіда виконувати орієнтацію у

соціальному просторі для пошуку та залучення необхідних ресурсів. Для студентів допомагаючих професій чия спеціальність в принципі є соціально орієнтованою, цей аспект є вирішальним. Успішний копінг визначається не як ізольована боротьба зі стресом, а як спроможність майбутнього спеціаліста розпізнавати та використовувати доступні культурні, соціальні та організаційні ресурси, наприклад: супервізія або професійні спільноти.

Також автор підкреслює що даний підхід тісно корелює з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, згідно його теорії, структура опанувальної поведінки розглядається через призму збереження, примноження ціннісних активів особистості та відновлення. Вигорання та психологічне виснаження студента розглядається як наслідок дисбалансу (коли втрати перевищують здатність поновлення ресурсів). Отже, у структурі опанувальної поведінки студентів, доцільно виокремлювати не лише конкретні дії а у тому числі і стратегічний рівень, що створює до будівництва ресурсних екосистем, які здатні забезпечити довготривалу професійну стресостійкість. (Hobfoll, 1989).

Формування подібних ресурсних систем неможливе без достатнього рівня розуміння та ставлення фахівця до свого життєвого шляху та професійного розвитку.

У колективній монографії за науковою редакцією Т. М. Титаренко копінг-поведінка розглядається через призму концепції життєбудівництва. (Титаренко, 2011) Опанування це не просто автоматична відповідь на тригер, а «свідомий вибір особистості, спрямований на збереження власної цілісності та розвиток нових життєвих стратегій», зазначають автори. Т. М. Титаренко та співавтори акцентують увагу на важливості проактивного опанування. Згідно з висновками співавторів, ефективність адаптації у молоді залежить від здатності людини до когнітивного переконструювання стресової події, вміння переоцінки ситуації дозволяє молодій людині переробити деструктивний вплив довготривалої стресової ситуації на ресурс для подальшого особистісного росту. Особливе місце у роботі є аналіз побутових та повсякденних стресорів, мова йдеться про тривалий вплив дрібних негараздів у житті сильно виснажує ресурсний потенціал адаптації значно сильніше, ніж сильні

чи гості кризи, але у поодиноких випадках, тому що це потребує формуванню високої адаптації та гнучкого копінг-репертуару.

Ця здатність до свідомого формування стратегії стійкості є особливо критичною у межах професійного життя, де стресори стають частиною щоденного робочого досвіду.

У сучасних умовах професійний стрес розглядається як багатогранне явище, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами робочого середовища та психофізіологічними ресурсами особистості. Згідно з дослідженнями С. В. Гальцової, особливе місце серед джерел стресу посідає професійна діяльність у системі людина-людина, де педагогічні працівники, психологи та менеджери стикаються з інтенсивним міжособистісним навантаженням. (Гальцова, 2024). Психологічна специфіка допомагаючих професій як джерела стресу зумовлена необхідністю постійного емоційного залучення, високою відповідальністю за результати праці та збереженням когнітивної концентрації в умовах соціальної невизначеності. Автор наголошує, що для вчителя, вихователя чи адміністративного персоналу освітніх установ стресори часто мають хронічний характер, що створює передумови для деструктивних змін у психіці фахівця. Аналізуючи причини виникнення професійного стресу, С. В. Гальцова виокремлює комплекс чинників, серед яких провідне місце посідають організаційні та змістовні особливості праці. Для науково-педагогічних працівників стресогенними факторами виступають дефіцит часу, рольова невизначеність, конфлікти у колективі та відсутність належної соціальної підтримки. Специфічним джерелом напруження для сучасного освітянина стає необхідність швидкої адаптації до інноваційних технологій та роботи в умовах соціальних криз, що вимагає надмірних енерговитрат. Наслідки такого тривалого впливу професійного стресу проявляються на різних рівнях: від психосоматичних розладів та погіршення фізичного стану до емоційного виснаження і когнітивної ригідності. (Гальцова, 2024). Це безпосередньо впливає на якість взаємодії в системі фахівець-клієнт або педагог-учень, знижуючи професійну продуктивність. Особлива увага в роботі приділяється тому, що професійний стрес у допомагаючих професіях має тенденцію до акумуляції, що без належної профілактики призводить до

формування синдрому емоційного вигорання. Для вихователів та практичних психологів це виявляється у втраті інтересу до професійної самореалізації, цинічному ставленні до об’єктів своєї діяльності та відчутті власної некомпетентності. С. В. Гальцова підкреслює, що подолання наслідків стресу потребує не лише індивідуальних навичок саморегуляції, а й створення сприятливого організаційного клімату, який би мінімізував деструктивні чинники професійного середовища. Розуміння специфіки стресу як невід’ємної складової професійного шляху фахівця допомагаючої сфери дозволяє вчасно діагностувати критичні стани та розробляти ефективні стратегії збереження ментального здоров'я особистості в умовах професійного виснаження.

Особливість даного типу професії це постійне балансування між інтенсивним емпатійними залученням у життєвий світ клієнта та збереження професійної дистанції, необхідної для об’єктивного аналізу та надання фахової допомоги.

Аналізуючи зміст сучасних допомагаючих професій (до яких також можна віднести публічних службовців соціальної сфери), можна зауважити наявність значного розриву між бажаним ідеальним образом фахівця та справжніми психологічними наслідками професійної діяльності. Згідно з Л.М. Корнута, психологічний портрет даного фахівця цієї галузі являє собою не просто набір навичок, а комплексні характеристики особистості, що об'єднує у собі глибинний професіоналізм, розвинену емоційну культуру та високі етичні та моральні норми. (Корнута, 2023).

Особистість фахівця виступає провідним інструментом роботи. Тому така робота вимагає певні стабільні властивості такі як здібності і характер, та динамічні показники які включають у себе темп психічних реакцій та рівень емоційної лабільності. Автор звертає увагу на те що, в умовах сучасних викликів, роль таких фахівців стає критично важливої для підтримки суспільної стабільності. (Корнута, 2023).

Одна з ключових особливостей змісту допомагаючих професій є тиск системи та професійної рутини. Згідно з даними досліджень, значна частка фахівців відчуває деструктивний вплив робочого середовища, це проявляється у дратівливості, зниженням самооцінки та невпевненістю у собі. Робота з системою людина-людина

вимагає постійного балансування між емпатією та професійною відстороненістю. (Корнута, 2023).

Важливою вимогою до сучасного фахівця є здатність протистояти екзистенційним кризам, що виникають внаслідок постійної втоми, стресу від втрат та необхідністю працювати в умовах невизначеності. Професійна придатність у допомагаючих сферах визначається не лише Hard Skills а насамперед психологічною готовністю до самовідновлення. Це підтверджує тезу про резильєнтність та емоційний інтелект, які є не додатковим а базовою вимогою до особистості, без яких неможливе якісне надання допомоги іншим. (Корнута, 2023).

Така здатність до збереження внутрішньої цілісності та швидкого відновлення не є стихійним явищем, вона захована у глибоких ціннісних структурах особистості. Саме тому процес формування професійної стійкості доцільно розглядати крізь призму ціннісного становлення фахівця.

Посилаючись на концептуальну модель ефективного психолога автором якого є А.А. Фурман, становлення професійного спеціаліста є процесом аксіогенезу (покрокового внутрішнього освоєння та привласнення цінностей професії). Автор визначає ціннісно-орієнтаційний портрет як ідеальну характеристику, що базується на не роздільний єдності особистісних якостей, професійних вчинків та намірів, диспозиційних уподобань. З таким підходом зміст діяльності психолога постає як процес аксіологічного самоздійснення, де внутрішня готовність до надання допомоги детермінується аксіосферою фахівця. (Фурман, 2012).

Особливістю вимог до особистості психолога є необхідність постійного балансування між глибокою емпатією та емоційною стійкістю. А.А. Фурман підкреслює, що професійно значущі риси психолога мають перебувати у синхронній єдності разом з його моральними та етичними пріоритетами, це створює цілісність сприйняття світу фахівця та дає змогу йому виступати надійним орієнтиром для клієнта. (Фурман, 2012).

Специфіка роботи психолога у рамках своєї професії зумовлює великі ризики особистісної деформації. Постійний контакт з травматичним досвідом клієнтів та

тиск соціальних очікувань можуть призводити до інертності, емоційного виснаження та зниження професійної самооцінки. (Фурман, 2012).

У контексті аналізу таких ризиків доцільно розглянути професію психолога в широкому ряду інших допомагаючих професій, де особистість фахівця також виступає головним інструментом праці. Зокрема, глибоку спорідненість у структурі діяльності можна простежити з медичною сферою.

Г.Б. Кисиличин розглядає психологічний зміст діяльності лікаря як складну динамічну систему, що функціонує у межах сфери людина-людина. Згідно з його концепцією особливістю роботи лікаря є те що об’єктом і суб’єктом професійної активності виступає особистість. Характеристики цієї діяльності охоплюють гностичний, проєктувальний, конструктивний, комунікативний та організаторські компоненти, де кожен елемент спрямований на розв’язання специфічних медичних задач. (Кисиличин, 2025).

Вимоги до особистості лікаря включають розвиток специфічного типу професійного мислення-клінічного прогнозування. Це здатність передбачати динаміку стану пацієнта та наслідки медичного втручання. Психологічний зміст професійної майстерності також включає розвинену інтуїцію, яка постає як результат глибокого синтезу практичного досвіду і дозволяє лікарю діяти ефективно в умовах дефіциту часу. Емпіричний профіль успішного лікаря, за результатами дослідження особистісних факторів (за Кеттелом), містить такі характеристики, як емоційна стійкість, ділова товариськість та високий рівень самоконтролю. (Кисиличин, 2025).

Процес професійного становлення лікаря є етапним і тривалим. Згідно з матеріалами роботи, становлення суб’єкта праці відбувається через подолання внутрішніх криз та поступове накопичення досвіду, де власне творчий рівень професіоналізації досягається зазвичай після п'яти років практичної діяльності. На цьому рівні лікар демонструє не лише технічну вправність, а й здатність до професійної саморегуляції, що є базовою умовою запобігання професійній деформації та збереження цілісності особистості в умовах щоденного стресу. (Кисиличин, 2025).

Дослідження О.Пуліча професійний психологічний портрет лікаря розглядається як інтегральний концепт, що відображає поведінкові та психологічні характеристики фахівця в контексті його соціокультурної діяльності. Центральним складником цього портрета виступає соціальна компетентність. Психологічний зміст діяльності лікаря неможливо відділити від його здатності до ефективної соціальної взаємодії, оскільки успішність діагностики та лікування напряму залежить від якості комунікації з пацієнтом та медичним персоналом. Методологічно портрет лікаря будується на принципах системності та суб'єктності, де фахівець виступає активним творцем професійного середовища. (Пуліч, 2024).

Вимоги до особистості лікаря в розрізі соціальної компетентності включають три основні блоки: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний блок передбачає розуміння соціальних ситуацій та прогностичну оцінку поведінки оточуючих. Емоційний блок базується на емпатії – здатності лікаря до співпереживання, що є фундаментом довіри у стосунках «лікар-пацієнт». Поведінковий блок охоплює комунікативну гнучкість та вміння управляти конфліктами. О. Пуліч підкреслює, що соціальна компетентність виконує функцію адаптації: оскільки професія лікаря є високостресогенною, саме ці навички дозволяють фахівцеві зберігати психологічну стабільність і уникати емоційного вигорання. (Пуліч, 2024).

Особливою вимогою до професійно-психологічного портрета лікаря є поєднання високої професійної автономії із культурною сензитивністю. Лікар має бути готовим до роботи з різними категоріями пацієнтів, поважаючи їхні цінності та погляди, але при цьому зберігаючи чітку професійну позицію. Таким чином, соціальна компетентність постає не просто як додаткове вміння, а як стрижнева якість особистості лікаря, яка забезпечує гармонійну інтеграцію медичних знань у соціальну практику та гарантує гуманістичну спрямованість лікувального процесу. (Пуліч, 2024).

Подібна потреба у високій соціальній компетентності та етичній стійкості простежується і в педагогічній сфері, де фахівець виступає не лише як наставник а як ключова ланка соціальної адаптації особистості.

У своїй роботі С. Курінна та Я. Курінний аналізували діяльність соціального педагога у закладах інтернатного типу, дає змогу значно розширити розуміння психологічного змісту допомагаючих професій, особливо в контексті роботи з вразливими категоріями населення. Психологічний зміст професії соціального педагога розкривається через його роль як посередника між дитиною та соціальним середовищем, де головним завданням постає не лише соціальний захист, а й створення умов для успішної соціалізації та саморозвитку вихованців. Специфіка діяльності соціального педагога у закладах, що перебувають на етапі трансформації, вимагає від фахівця особливої гнучкості та здатності працювати в умовах інституційних змін. (Курінна & Курінний, 2020). Це зумовлює високі вимоги до професійно-психологічного портрета фахівця, де на перший план виходить організаторська, діагностична та прогностична функції, спрямовані на подолання соціальної ізоляції дитини.

Вимоги до особистості соціального педагога визначаються необхідністю поєднання високої професійної компетентності з глибокими гуманістичними якостями. Психологічний зміст цієї професії передбачає наявність у фахівця розвиненої здатності до емпатії, терплячості та толерантності, оскільки об’єктом його діяльності є діти, які опинилися у складних життєвих обставинах. Важливою особливістю вимог до соціального педагога є його готовність до комплексної взаємодії, що включає не лише роботу з дитиною, а й налагодження зв’язків із біологічними сім’ями, державними установами та громадськими організаціями. Така багатовекторність діяльності висуває вимогу до високої комунікативної культури та вміння вибудовувати контакт у роботі з соціальною взаємодією. (Курінна & Курінний, 2020).

Особливим аспектом професійного портрета соціального педагога є готовність до роботи в умовах деінституціалізації, що потребує від особистості фахівця здатності до впровадження інноваційних методів виховання та підтримки сімейних форм влаштування дітей. Психологічна готовність до таких змін вимагає від соціального педагога не лише знання нормативно-правової бази, а й внутрішньої стійкості до подолання стереотипів традиційної інтернатного системи. Таким чином,

психологічний зміст діяльності соціального педагога полягає у переході від опікунської моделі до моделі підтримки та активізації власних ресурсів дитини. Це ставить перед особистістю фахівця вимогу безперервного самовдосконалення, здатності до критичного мислення та високої відповідальності за результати соціально-педагогічного супроводу вихованців у динамічному соціальному середовищі. (Курінна & Курінний, 2020).

Ця спрямованість на розкриття потенціалу дитини через створення сприятливого середовища є визначальною для багатьох фахівців допомагаючої сфери, чия робота безпосередньо інтегрована у освітній процес.

Професійна діяльність асистента вчителя та асистента вихователя у системі інклюзивної освіти згідно матеріалів методичних рекомендацій Ужгородського національного університету, визначається як багатогранний процес, що потребує високого рівня психологічної грамотності та спеціальної підготовки. Психологічний зміст цієї професії полягає в забезпеченні адаптивного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами (ООП). (Потюк, 2025). Згідно з методичними рекомендаціями, асистент вчителя/вихователя є не просто помічником педагога, а ключовим учасником команди психолого-педагогічного супроводу. Його діяльність охоплює діагностичну та прогностичну функції, що реалізуються через спостереження за дитиною, ведення відповідної документації та участь у розробці індивідуальної програми розвитку (ІПР). Специфіка цієї роботи вимагає від фахівця здатності до модифікації навчальних матеріалів та адаптації викладання відповідно до інтелектуальних і фізичних можливостей учня.

Вимоги до особистості асистента вчителя/вихователя базуються на поєднанні високого професіоналізму з розвиненими моральними якостями. Критично важливими рисами є ініціативність, творчий підхід до розв'язання педагогічних ситуацій та загальна культура. Особлива увага приділяється комунікативним здібностям фахівця, оскільки він має постійно взаємодіяти з вчителем за різними моделями спільного викладання: консультування, навчання за станціями або паралельного навчання. Психологічний зміст професійного портрета асистента вчителя/вихователя також включає навички безконфліктного спілкування та вміння

надавати консультативну допомогу батькам, стаючи для них надійним джерелом підтримки та професійної поради. (Потюк, 2025).

Етична відповідальність та дотримання норм педагогічної деонтології є обов'язковими умовами діяльності. Асистент вчителя/вихователя має бути готовим до роботи в інклюзивному просторі, де гуманістичне ставлення до кожної дитини, незалежно від стану її здоров'я, стає базовим принципом професійної поведінки. Таким чином, діяльність асистента інтегрує в собі педагогічні знання та глибоке розуміння індивідуальної психології, що забезпечує рівний доступ до якісної освіти для всіх вихованців. (Потюк, 2025).

За І.О.Долінчук та Я.І.Маркевич дослідження ролі асистента вчителя у сучасній загальноосвітній школі дозволяє розкрити психологічний зміст цієї професії через призму соціальної інклюзії та психологічної підтримки учнів із особливими освітніми потребами. Як зазначають автори, асистент вчителя виступає стабілізуючим чинником у формуванні сприятливого психологічного клімату в інклюзивному класі. Зміст його діяльності полягає в усуненні бар'єрів між учнем та освітнім простором, що потребує від фахівця високої емоційної грамотності. Вимогою до особистості асистента вчителя є не лише володіння методиками викладання, а й здатність до тонкого емпатичного зв'язку з дитиною, що допомагає знизити рівень її тривожності та підвищити навчальну мотивацію. (Долінчук & Маркевич, 2025).

Особливістю професійно-психологічного портрета асистента вчителя є готовність до застосування інноваційних психолого-педагогічних технологій. У тексті підкреслюється важливість оволодіння фахівцем методами арт-терапії, сендплею (гри з піском) та ігротерапії, які використовуються як інструменти корекційно-розвиткового впливу. Це ставить перед асистентом вчителя вимогу постійного самовдосконалення та гнучкості мислення. Психологічний зміст професії також розкривається через партнерську взаємодію у системі де вчитель та асистент тісно співпрацюють, професійна автономія асистента має поєднуватися з умінням працювати в команді заради спільної мети та успішної соціалізації та адаптації дитини. (Долінчук & Маркевич, 2025).

Важливою характеристикою діяльності асистента вчителя є його етична відповідальність перед кожним учасником освітнього процесу. Професійна майстерність фахівця в цьому контексті виявляється у здатності створювати безпечне середовище, де дитина з ООП відчуває себе захищеною та прийнятою. Отже, професія асистента вчителя в умовах інклюзії є важливою складовою сучасної педагогіки, де особистісна зрілість фахівця та його психологічна стійкість виступають запорукою ефективної реалізації права дитини на гідну та підтримуючу освіту. (Долінчук & Маркевич, 2025).

Психологи та психотерапевти стикаються з постійним контейнуванням важких переживань, горя та травм клієнтів, без постійної та своєчасної супервізії зростає також і проблема професійної ізоляції, що несе собою тримання всього у собі через етичні норми конфіденційності, також у молодих фахівців може бути присутній внутрішній тиск обов’язково допомогти клієнту навіть коли сам клієнт не готовий до змін. У медичній сфері лікарі, медсестри та медбрати під постійним тиском лікарських помилок (або людського фактору), що може коштувати життя, сенсорне перевантаження шумом, специфічним запахом ліків та нічні зміни, необхідність приймати важкі рішення тут і зараз та швидко, регулярна робота з термінальними станами які виснажують емоційний ресурс. Необхідність педагогів досить часто взаємодіяти з великою кількістю дітей, робочий день що не має як такої перерви через постійну концентрацію уваги та емоційно відсторонитися під час уроків, вимога демонструвати спокій та позитив (принаймні нейтральний настрій) навіть якщо педагог відчуває втому чи бурхливий вирій емоцій. Соціальні працівники у постійному досить тісному контакті з неблагополучними сім’ями, агресивними чи залежними людьми, на додачу ще відчуття безсилля через роботу в системі, де через брак фінансування або інші нюанси неможливо якісно або системно вирішити проблему. Робота у ДСНС передбачає залізну стійкість через постійну загрозу життю, непередбачуваним умовам, ризик власним життям та здоров’ям.

Професійний стрес у контексті діяльності фахівців допомагаючих професій виступає складним багатофакторним явищем, деструктивний вплив якого детермінується не стільки інтенсивністю зовнішніх подразників, скільки

дефіцитарністю індивідуальних стратегій опанування. У ситуації, коли особистість систематично обирає неадаптивні копінг-механізми наприклад когнітивне уникнення, емоційне відсторонення або пасивне очікування тоді виникає стійкий дисбаланс між вимогами професійного середовища та наявними ресурсами суб'єкта. Наслідком такої дезадаптивної поведінки стає формування синдрому емоційного вигорання, який розглядається як системна ерозія особистості, що проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та цинічне ставлення до об'єктів праці. У межах даного підходу вигорання постає не просто як результат перевтоми, а як фінальний етап невдалого копінг-процесу, де вичерпання психологічних резервів стає платою за неспроможність фахівця виробити конструктивні сценарії подолання професійних труднощів.

Проблема професійного вигорання у діяльності фахівців екстремальних видів діяльності, таких як рятувальники, поліцейські, військовослужбовці та медичні працівники, розглядається у праці С. В. Ситнік та І. С. Мальцевої як закономірний наслідок тривалого впливу професійного стресу. Автори наголошують, що специфіка екстремальних професій полягає у постійному перебуванні фахівця в умовах загрози життю, високої відповідальності та необхідності прийняття миттєвих рішень у ситуаціях невизначеності. (Ситнік & Мальцева, 2025). У такому контексті синдром емоційного вигорання постає не просто як втома, а як специфічний механізм психологічного захисту, що виникає у відповідь на виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Психологічний зміст вигорання розкривається через трикомпонентну структуру, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень, де ключовим чинником стає неспроможність фахівця ефективно опрацювати стресове навантаження. Зв'язок між професійним стресом та вигоранням безпосередньо опосередковується типом опанувальної поведінки, яку обирає фахівець. Для працівників правоохоронних органів та фахівців ДСНС використання неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, дистанціювання або пригнічення емоцій, стає прямим шляхом до формування вигорання. Дослідники зазначають, що в екстремальних умовах неадаптивна опанувальна поведінка блокує можливість конструктивного вирішення проблеми,

змушуючи особистість витрачати енергію на стримування негативних переживань замість їхнього подолання. Це призводить до фази «резистенції», коли психологи екстремального профілю або оперативні працівники починають економити емоційні ресурси, що проявляється у професійному цинізмі та емоційному відстороненні від осіб, які потребують допомоги. Особлива увага в роботі приділяється тому, що синдром вигорання є наслідком порушення динамічної рівноваги між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами фахівця. (Ситнік & Мальцева, 2025). У ситуації, коли рівень професійного стресу перевищує поріг толерантності, а опанувальна поведінка залишається на рівні пасивних або деструктивних реакцій, розвивається стан глибокого виснаження. Для лікарів екстреної медицини та кризових консультантів це загрожує не лише зниженням ефективності роботи, а й особистісною деформацією. С. В. Ситнік та І. С. Мальцева підкреслюють, що профілактика вигорання має ґрунтуватися на трансформації опанувальної поведінки: відході від неадаптивних моделей на користь проактивних стратегій, що дозволяють фахівцю зберігати професійну придатність та ментальне здоров'я навіть у деструктивних умовах діяльності. Таким чином, вигорання виступає індикатором того, що система опанування стресу фахівця потребує негайної корекції та розширення ресурсної бази.

Феномени вторинної травматизації та втоми від співчуття складають специфічний реєстр професійних ризиків у діяльності фахівців допомагаючих професій, де емпатія виступає не лише ключовим терапевтичним чинником, а й каналом трансляції травматичного досвіду. На відміну від синдрому вигорання, що зазвичай розвивається поступово внаслідок системного виснаження ресурсів, вторинна травматизація виникає як прямий результат емпатійного резонансу з переживаннями клієнта, який зазнав важкої психотравми. У науковому дискурсі ці явища часто інтерпретуються як «ціна співчуття», яку сплачує фахівець за свою професійну відкритість та здатність до глибокого співпереживання. (Tarasenko & Assonov, 2024).

Дослідження О.Тарасенко та Д.Ассоновим стану психотерапевтів та клінічних психологів, які працюють із жертвами травматичних подій, вказує на прямий зв'язок

між інтенсивністю терапевтичного контакту та ризиком розвитку вторинної травматизації. Автори огляду літератури зазначають, що вплив психотравми на стан спеціаліста часто є кумулятивним, він накопичується не від однієї сесії, а в результаті тривалої взаємодії з болем пацієнтів. Вимогою до професіоналізму психолога-практика є усвідомлення того, що особисте залучення у травматичний досвід іншого може спровокувати симптоми ПТСР у самого терапевта, навіть без його безпосередньої участі у травмуючій ситуації. (Tarasenko & Assonov, 2024).

Найбільш вразливими до вторинної травми є ті фахівці ментального здоров'я, які самі мають досвід переживання подібних подій у минулому. Емпатія в такому разі стає гострим мечем: вона необхідна для лікування пацієнта, але водночас робить спеціаліста відкритим для вікарного ураження. Професійна втома у терапевтів проявляється через когнітивні порушення, втрату ініціативності та відчуття постійної тривоги. Психологічний зміст підготовки таких кадрів має включати обов'язкове навчання стратегіям подолання вторинного стресу та розвиток організаційної підтримки, що є базовою умовою для збереження професійної придатності в умовах кризи. (Tarasenko & Assonov, 2024).

Ця необхідність стає ще гострішою у реаліях сьогодення, коли особиста вразливість фахівця перестає бути лише фактом його минулого досвіду і перетворюється на повсякденну реальність.

Аналіз роботи В.В. Турбан професійної діяльності в умовах воєнного стану дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення вторинної травматизації та втоми у представників допомагаючих професій. Автор зазначає, що з початком повномасштабного вторгнення українські психологи, психотерапевти та науковці-дослідники опинилися у ситуації професійної мобілізації, яка вимагала миттєвого реагування на критичні запити суспільства. (Турбан, 2025). Такий режим роботи, що характеризується високою інтенсивністю та відсутністю звичних протоколів підтримки, став головним чинником накопичення професійної втоми. Специфіка сучасного українського досвіду полягає у феномені «спільної вразливості»: на відміну від класичних умов роботи, сучасний практичний психолог

або терапевт перебуває в тому самому травматичному контексті, що і його клієнт, переживаючи спільні загрози, повітряні тривоги та втрати.

Вторинна травматизація в роботі фахівців ментального здоров'я постає як «ціна», яку вони платять за свою емпатичну залученість. Психологічний зміст цього стану розкривається через розмивання професійних меж, коли спеціаліст не просто допомагає іншому опрацювати травму, а мимоволі ідентифікується з нею. В. В. Турбан наголошує, що робота з постраждалими особами, військовослужбовцями та внутрішньо переміщеними особами створює ефект подвійного навантаження, де особистий стрес фахівця накладається на професійний стрес від почутих історій. Це призводить до специфічного виду втоми, яка проявляється через когнітивне виснаження, зниження здатності до співчуття та почуття професійної безпорадності. Для науковців та дослідників, які вивчають людський досвід війни, вторинна травматизація може проявлятися через дослідницьку втому, коли обробка великих масивів даних про травматичні події призводить до емоційного заціпеніння. (Турбан, 2025).

Професійна мобілізація, яка на початкових етапах допомагала фахівцям бути максимально ефективними, з часом перетворюється на деструктивний чинник, якщо вона не супроводжується системним відновленням. Вимогою до особистості спеціаліста допомагаючої сфери сьогодні стає не лише володіння техніками допомоги, а й розвиток навичок психологічної самодопомоги в умовах невизначеності. Автор підкреслює, що вторинна травматизація та втома у психологів-практиків є неминучими супутниками роботи в зоні конфлікту, проте їхній вплив можна мінімізувати через впровадження нових моделей супервізії та підтримки спільноти. Без належної уваги до цих станів, професійне вигорання стає перешкодою для особистісного та кар'єрного зростання фахівця, знижуючи якість надання допомоги та підриваючи кадровий потенціал усієї психологічної служби України. (Турбан, 2025).

Ця загроза стає особливо очевидною при детальному розгляді того, як саме хронічний стрес трансформує внутрішню структуру особистості спеціаліста.

Психологічний аналіз діяльності фахівців допомагаючих професій в умовах сучасних викликів, представлений у праці Е. Ященко, дозволяє виокремити специфіку накопичення професійної втоми та ризиків деструкції особистості. Автор наголошує, що професійна діяльність практичних психологів, соціальних педагогів та медичних працівників, які постійно перебувають у центрі кризових подій, неминуче призводить до виснаження їхніх психоемоційних ресурсів. Втома у цьому контексті розглядається не як тимчасовий стан зниженої працездатності, а як складне багаторівневе явище, що безпосередньо впливає на якість надання допомоги. Психологічний зміст вторинної травматизації фахівця полягає у поступовому поглинанні його особистісного простору професійними стресорами, що призводить до втрати здатності до емпатичного резонансу без шкоди для власного психічного здоров'я. (Ященко, 2024).

Для консультантів, які працюють із травмованими категоріями населення, та соціальних працівників, що здійснюють супровід сімей у складних життєвих обставинах, професійна втома часто трансформується у стан емоційного заціпеніння. Е. Ященко підкреслює, що тривале перебування у фокусі людських страждань формує у спеціалістів допомагаючих сфер специфічні захисні механізми, які можуть виявлятися через цинізм або повне емоційне відсторонення від потреб клієнта. Це стає серйозною перешкодою для професійного зростання, оскільки замість розвитку конструктивних копінг-стратегій фахівець починає використовувати стратегії уникання. Особливу увагу автор приділяє тому, що вторинна травматизація має кумулятивний ефект: кожна нова історія травми, почута терапевтом або кризовим менеджером, додається до попереднього навантаження, поступово підриваючи фундамент особистісної стійкості. (Ященко, 2024).

Вимогою до особистості фахівця допомагаючої професії стає не лише високий рівень професійної майстерності, а й здатність до вчасної рефлексії власного стану. Згідно з матеріалами роботи, запобігання професійній втомі та вторинній травматизації вимагає впровадження системних заходів психологічної підтримки безпосередньо на робочому місці. Для психологів-практиків та вихователів, які працюють в інклюзивному середовищі, критично важливим є баланс між

професійним обов'язком та самозбереженням. Таким чином, розуміння природи професійної втоми як невід'ємної частини ціни допомоги дозволяє фахівцям свідомо підходити до розбудови власних ресурсів, забезпечуючи тривалу професійну ефективність та запобігаючи деформаціям особистості в умовах тривалого суспільного стресу. (Ященко, 2024).

1.3. Опанувальна поведінка у формуванні професійної резильєнтності майбутніх фахівців

Професійна резильєнтність розглядається як динамічний процес успішної адаптації фахівця до високих вимог професійного середовища, що дозволяє не лише зберігати психологічну стабільність, а й ефективно розвиватися в умовах стресу. Ключовим чинником, що детермінує здатність особистості до відновлення та конструктивного функціонування, виступає опанувальна поведінка. Вона постає не просто як набір інструментів подолання труднощів, а як фундаментальний механізм перетворення потенційно деструктивного впливу професійних стресорів на досвід особистісної та професійної сили. Зв’язок між копінгом та резильєнтністю має ієрархічний характер, якщо копінг-стратегії є ситуативними засобами реагування, то резильєнтність виступає стійким інтегративним результатом систематичного застосування саме адаптивних способів опанування. Для майбутніх фахівців допомагаючих професій формування такої стійкості означає перехід від пасивного виживання до активного професійного життєбудівництва, де виклики стають стимулом для розвитку рефлексії, гнучкості та емоційної зрілості. Таким чином, аналіз опанувальної поведінки як предиктора резильєнтності дозволяє змістити акцент із симптоматичної допомоги при вигоранні на превентивне формування психологічного імунітету, необхідного для довготривалої та якісної професійної діяльності.

Вивчаючи специфіку юнацького віку, Т. М. Титаренко та колектив авторів, виділяють цей період як стан нормативного невизначення та кризою професійного

самовизначення. Студенти часто страждають від розриву між власними високими ідеалістичними очікуваннями та справжніми труднощами майбутньої професії, недостатність життєвого досвіду подекуди у поєднанні разом з інтенсивним емоційним залученням у проблеми інших людей робить студентів допомагаючих професій схильними до порушень адаптації та швидкого емоційного вигорання. Це Дає підстави стверджувати, що емпатія повинна підкріплюватись розвиненими навичками саморегуляції. (Титаренко та ін., 2011).

Поняття резильєнтності визначається як складний, динамічний процес успішної адаптації особистості в умовах значних викликів, травматизації або високого рівня стресогенності середовища. Резильєнтність не зводиться до статичної витривалості або вродженої стійкості; вона постає як інтегративна здатність індивіда до активного відновлення власної цілісності та конструктивного функціонування навіть за несприятливих обставин. Системний розгляд функцій цього конструкту від захисної до трансформаційної дає змогу зрозуміти механізми, завдяки яким суб’єкт не лише протистоїть деструктивним впливам, а й інтегрує кризовий досвід у процес особистісного зростання. Таким чином, вивчення резильєнтності є ключовим для розробки стратегій підвищення професійної та життєвої стійкості фахівців

Резильєнтність являє собою здатність успішно адаптуватися, відновлюватися та підтримувати психологічне благополуччя після травматичних, кризових чи стресових ситуацій, це проявляється через внутрішні ресурси (оптимізм та саморегуляція) і зовнішню підтримку (друзі, родина, соціальні зв’язки), функціонуючи як механізм захисту від несприятливого зовнішнього тиску від різних подій або виснаження. Структура резильєнтності охоплює поведінкові навички, соціальну інтеграцію та адаптованість, навички саморегуляції, емоційну стійкість. (Петренко, 2024).

Резильєнтність постає як багатофакторний феномен, що інтегрує особисті властивості, внутрішні ресурси та динамічний процес опанування, забезпечує підтримку психологічного гомеостазу, адаптацію до деструктивних чинників середовища та в цілому збереження цілісності особистості в умовах кризи, сьогоднішні складні умови резильєнтність набирає особливого та важливого статусу

майже що головного чинника збереження цілісності психіки у всього населення. (Петренко, 2024).

Особливої уваги та актуальності цей концепт представляє у професійній підготовці майбутніх фахівців, де він перетворюється з загальної здатності виживання у конкретний інструмент саморегуляції.

Основним внутрішнім чинником, що детермінує вибір копінг-стратегій, є резильєнтність, яку у сучасних наукових дискусіях важливо чітко диференціювати від поняття стресостійкості. Згідно з аналізом В. Павловської-Кравчук, можна стверджувати що якщо стресостійкість є відносно стабільною характеристикою, що відображає здатність спеціаліста витримати тиск та зберігати працездатність під безпосереднім впливом стресорів, то резильєнтність це значно ширший і динамічний процес. Вона визначає здатність студента до успішного повернення до стану психологічного благополуччя після закінчення кризової ситуації. Для студентів допомагаючих професій саме резильєнтність є тим чинником, що трансформує потенційно травматичний досвід практичної діяльності у ресурс для професійного розвитку, не дозволяючи стресу переходити у хронічну стадію. (Павловська-Кравчук, 2025).

У контексті ефективність опанування розглядається не просто як успішне вирішення поточної стресової ситуації, а як фундаментальний чинник, що детермінує здатність майбутнього спеціаліста до збереження професійної працездатності та ментального благополуччя в довготривалій перспективі. Взаємозв’язок між опанувальною поведінкою та резильєнтністю має характер функціональної залежності, систематичне застосування адаптивних копінг-стратегій сприяє накопиченню особистісних ресурсів. Ефективне опанування постає центральним механізмом трансформації стресового досвіду в професійну компетентність, забезпечуючи перехід від стихійного реагування на труднощі до усвідомленого управління власним адаптаційним потенціалом. Це актуалізує необхідність розробки стратегій підвищення резильєнтності майбутніх фахівців саме через цілеспрямовану оптимізацію їхнього індивідуального копінг-репертуару вже на етапі академічної підготовки.

У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців допомагаючих професій, зокрема майбутніх психологів, резильєнтність постає як фундаментальний ресурс, що забезпечує здатність особистості зберігати психологічне благополуччя та продуктивність в умовах хронічного стресу. Згідно з дослідженнями О. Питлюк-Смеречинської та колег, ефективність опанувальної поведінки виступає ключовим механізмом, через який реалізується та зміцнюється цей ресурс. Психологічний зміст резильєнтності (або життєстійкості) розкривається не просто як пасивна опірність труднощам, а як активний процес гнучкої адаптації, де копінг-стратегії відіграють роль інструментарію. (Питлюк-Смеречинська та ін., 2026). Автори наголошують, що для студентів, які готуються до діяльності у сфері людина-людина, вибір конструктивних стратегій подолання стресу є не лише особистісною потребою, а й базовою професійною компетенцією. Емпіричний аналіз підтверджує наявність прямих кореляційних зв'язків між високим рівнем резильєнтності та переважним використанням таких стратегій як: планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Для майбутніх фахівців-психологів здатність до когнітивного аналізу ситуації та трансформації негативного досвіду у конструктивний план дій стає основою професійної стійкості. Зокрема, стратегія позитивної переоцінки дозволяє спеціалісту знаходити внутрішні сенси навіть у складних професійних ситуаціях, що безпосередньо підвищує рівень його резильєнтності. Натомість студенти з низьким рівнем життєстійкості частіше демонструють схильність до не конструктивного копінгу такі як: дистанціювання, уникнення або самозвинувачення, що призводить до швидкого емоційного виснаження та зниження професійної впевненості. Особливе місце у структурі опанувальної поведінки посідає соціальний аспект. (Питлюк-Смеречинська та ін., 2026). Дослідники зазначають, що здатність майбутніх фахівців звертатися за допомогою та ефективно використовувати ресурси соціального оточення є потужним чинником підтримки резильєнтності. У професійному становленні психологів цей механізм забезпечує перехід від індивідуального переживання труднощів до професійної взаємодії та супервізії. Таким чином, ефективність копінг-поведінки створює позитивне коло: використання

конструктивних стратегій успішно долає стрес, що зміцнює впевненість у власних силах і, як наслідок, підвищує загальний рівень резильєнтності особистості. Розвиток цих навичок під час навчання у закладі вищої освіти дозволяє сформувати зрілий професійно-психологічний портрет фахівця, готового до роботи у кризових та невизначених умовах без загрози для власного ментального здоров'я.

Професійна специфіка студентів допомогаючих професій накладає додатковий відбиток на цей процес, актуалізуючи потребу у ранньому формуванні високого рівня саморегуляції та емоційної стійкості. Студентський вік характеризується специфічним протиріччям між недостатнім життєвим досвідом і необхідністю розв'язувати складні міжособистісні та академічні завдання, що нерідко призводить до домінування емоційно-орієнтованих стратегій опанування на початкових етапах навчання. Таким чином, вивчення вікових та професійних особливостей копінгу дозволяє виявити вразливі точки в адаптації молоді та обґрунтувати необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на перехід від ситуативного реагування до зрілих, проактивних стратегій професійного подолання.

Дослідження І. О. Корнієнко базується на ситуативно-особистісному підході Р. Лазаруса і С. Фолкмана, та на концепції стратегічного опанування С. Хобфолла. Копінг розглядається як динамічний вибір суб’єкта альтернативного поводження у важких життєвих умовах. (Корнієнко, 2014).

У підлітків домінували сімейні стресори та самооцінки. Для студентів найбільш значущими були питання фінансової стабільності, вибору професійного шляху та академічні досягнення. Для дорослих була стійка орієнтація на сімейні взаємовідносини та професійну реалізацію. (Корнієнко, 2014).

Також було виявлено нестабільність та суперечливість щодо копінг-стратегій у юнаків. Разом з цим використання активного вирішення проблем та стратегії ігнорування чи занурення в себе свідчить про несформованість адаптаційного стилю. Часто молодь демонструвала високу залежність від оточення та звертаючись за допомогою(соціальний стиль опанування). З зростанням збільшується частота використання зрілих стратегій (самоконтроль, планування вирішення проблеми, незалежні дії), знижується рівень конфронтаційного копінгу та уникнення. З

негативних тенденцій у дорослих спостерігається зниження готовності просити соціальну підтримку та погіршення показників « позитивної переоцінки», це вказує на ризик соціальної ізоляції та втрати оптимізму під впливом тривалого стресу (або ж накопичувального ефекту). (Корнієнко, 2014).

Розвиток опанувальної поведінки має тенденцію завершення до юнацького віку, після швидкість набуття нових копінг навичок сповнюється. Для студентів актуальною є проблема інфантильності та потреби у зовнішній підтримці для засвоєння конструктивних стратегій подолання труднощів. (Корнієнко, 2014).

Водночас перехід до справжньої автономної та професійної зрілості стає можливим лише за умови розвитку внутрішніх прогностичних ресурсів особистості.

Дослідження особливостей опанувальної поведінки молоді та її здатності до антиципації, представлене у праці В. Ю. Завацького, Н. Є. Завацької та Л. В. Спицької, дозволяє ґрунтовно розкрити вікову специфіку та професійні передумови становлення копінг-механізмів майбутніх фахівців. Автори зазначають, що віковий період молодості характеризується динамічною перебудовою структури опанування, де особливе місце посідає здатність до антиципації – вміння особистості прогностично оцінювати події та готувати адекватні відповіді на потенційні стресори. Психологічний зміст вікових особливостей молоді в контексті подолання складних ситуацій виявляється у схильності до використання емоційно-орієнтованих стратегій, таких як уникнення, ігнорування або емоційна розрядка. Однак для успішного професійного становлення студента, особливо у сфері допомагаючих професій, критично важливим є поступовий перехід до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які дозволяють не лише нівелювати стрес, а й конструктивно розв’язувати професійні завдання. (Завацький та ін.,2017)

Професійні особливості опанувальної поведінки студентства тісно пов’язані з рівнем сформованості їхніх когнітивних ресурсів. Згідно з результатами емпіричного аналізу, обмежене використання когнітивних варіантів копінгу призводить до зниження ефективності подолання кризових станів та підвищує ризик дезадаптації. Професійна придатність майбутнього фахівця вбачається у його здатності трансформувати індивідуальні реакції на стрес у свідомі професійні дії. На

особистісному рівні професійно значущою характеристикою стає емоційна стабільність та позитивне самоставлення, які виступають антиподами до тривожності та внутрішнього дискомфорту, що часто притаманні молодіжному віку. Саме через розвиток антиципаційних спроможностей студент отримує можливість виступати активним суб'єктом своєї діяльності, здатною передбачати деструктивні впливи середовища та мінімізувати їхні наслідки. (Завацький та ін.,2017)

Міжособистісний аспект професійної опанувальної поведінки студентів розкривається через здатність до пошуку та прийняття соціальної підтримки. Встановлено, що для молоді характерним є ризик соціального відчуження у ситуаціях надмірного навантаження, що суттєво гальмує професійне зростання. Тому розвиток навичок соціальної взаємодії та гнучкості поведінки виступає не просто віковою потребою, а професійною вимогою до студента як майбутнього фахівця допомагаючої сфери. Здатність до свідомого вибору конструктивних копінг-стратегій у поєднанні з високим рівнем антиципації становить ядро професійно-психологічного портрета молоді, забезпечуючи перехід від стихійного реагування до зрілого професійного опанування, що є запорукою збереження психічного здоров'я та ефективності у майбутній праці. (Завацький та ін.,2017)

У сучасній психологічній науці такий перехід від стихійних реакцій до зрілого професійного копінгу розглядається в межах ширшого соціально-вікового контексту, що охоплює специфічний період становлення особистості між юністю та повною зрілістю.

Дослідження опанувальної поведінки студентів у період ознайомчої дорослості (emerging adulthood), представлене у роботі Е. Бужут, М. Брюшон-Швайцер та С. Домбровські, дозволяє розкрити специфічні вікові та професійні чинники, що визначають стратегії подолання стресу в університетському середовищі. Автори наголошують, що віковий проміжок від 18 до 25 років є унікальним етапом розвитку, який характеризується інтенсивним експериментуванням у сферах особистих стосунків та майбутньої професійної діяльності. Психологічний зміст цього періоду полягає у переході від підліткової залежності до повної дорослої відповідальності, що у сучасному суспільстві часто

відтерміновується через тривале навчання у закладах вищої освіти. Саме цей «освітній перехід» створює специфічний стресогенний фон, де студенти стикаються з необхідністю одночасного вирішення академічних завдань та пошуку власної ідентичності. (Boujut et al., 2012).

Вікові особливості опанувальної поведінки в цей період тісно пов’язані з когнітивною та емоційною зрілістю. Дослідження демонструє, що студенти часто використовують стратегії, які є специфічними саме для їхнього соціального статусу. Зокрема, виокремлюються три основні чинники опанування: пошук соціальної підтримки, уникання або емоційно-фокусований копінг, а також специфічний «святково-адиктивний» (festive-addictive) копінг. Останній є унікальною характеристикою саме студентського віку, де вживання психоактивних речовин або участь у надмірних розвагах сприймається як спосіб зняття напруги від академічного тиску. Проте такі стратегії мають деструктивний вплив на здоров'я, корелюючи з високим рівнем тривожності та соматичними симптомами. (Boujut et al., 2012).

Професійна спрямованість студентства накладає свій відбиток на вибір конструктивних стратегій. Висока самооцінка та низький рівень нейротизму виступають внутрішніми ресурсами, що сприяють активному пошуку підтримки та вирішенню проблем. Натомість студенти, схильні до емоційно-фокусованого копінгу, частіше демонструють ознаки депресивних станів та розладів харчової поведінки наприкінці навчального семестру. Таким чином, зміст опанувальної поведінки студентів у період «ознайомчої дорослості» визначається балансом між прагненням до автономії та потребою в інтеграції у професійну спільноту. Розуміння цих механізмів є критично важливим для розробки програм психологічного супроводу, які допомогли б майбутнім фахівцям трансформувати деструктивні вікові реакції у зрілі професійні стратегії подолання труднощів, забезпечуючи їхнє ментальне та фізичне благополуччя протягом усього періоду навчання. (Boujut et al., 2012).

Висновки до першого розділу

Проведене теоретичне дослідження дозволяє сформувати цілісне уявлення про опанувальну поведінку як фундаментальний механізм адаптації особистості, що набуває особливого значення у контексті професійної діяльності фахівців соціономічної сфери. Аналіз наукових підходів свідчить, що опанувальна поведінка не є просто сукупністю реакцій на зовнішні подразники, а постає як складна свідомо регульована система, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси людини для подолання стресових ситуацій. У межах системного підходу важливо чітко розмежувати поняття опанувальна поведінка та копінг-стратегії: якщо перше описує цілісну діяльність особистості, то друге виступає інструментальною складовою, конкретними алгоритмами дій, що обираються залежно від оцінки стресора. Таке розуміння дозволяє розглядати копінг не як статистичну рису а як динамічний інструментарій, ефективність якого визначається гнучкістю та відповідністю контексту. Фундаментальною основою формування індивідуального стилю опанування є когнітивне оцінювання ситуації. Як свідчать сучасні дослідження, саме суб’єктивне сприйняття події як загрозливої або такої, що виснажує ресурси, запускає механізми активізації копінг-зусиль. При цьому важливим є розрізнення інтенсивності стресорів: тривалий вплив щоденних побутових негараздів та професійних мікростресорів часто виявляється більш виснажливим для адаптаційного потенціалу, ніж поодинокі гострі кризи. Це зумовлено поступовим розмиванням ресурсів резильєнтності, що вимагає від фахівця постійної актуалізації захисних та опанувальних механізмів. У цьому контексті особливої ваги набуває проактивне опанування-здатність передбачати потенційні труднощі та готувати ресурси для їх подолання ще до моменту виникнення критичної події. Класифікація опанувальної поведінки за ознакою ефективності дозволяє виділити адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні

стратегії. Адаптивні механізми, такі як свідоме планування вирішення проблем, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки, сприяють не лише розв'язанню конкретних труднощів, а й особистісному зростанню фахівця. Натомість неадаптивні стратегії-уникнення, соматизація, агресивні реакції або емоційне пригнічення-створюють лише ілюзію захисту, водночас акумулюючи внутрішнє напруження. Для представників допомагаючих професій, чия діяльність нерозривно пов'язана з інтенсивним міжособистісним навантаженням, вибір неадаптивних моделей поведінки стає прямим шляхом до формування професійного стресу та синдрому емоційного вигорання. Специфіка допомагаючих професій, що охоплює діяльність педагогів, психологів, медичних працівників та фахівців екстремальних служб, створює особливий стресогенний фон. Висока відповідальність, необхідність постійного емоційного залучення та робота в умовах соціальної невизначеності висувають надзвичайні вимоги до психічного здоров'я спеціаліста. Професійний стрес у цій сфері часто набуває хронічного характеру через рольову невизначеність, дефіцит часу та емоційне виснаження від взаємодії з клієнтами чи учнями. Синдром емоційного вигорання в такому разі постає як деструктивний механізм психологічного захисту: коли особистість не здатна конструктивно опрацювати стрес, психіка вмикає режим економії ресурсів, що проявляється у деперсоналізації, цинізмі та відчутті власної професійної некомпетентності. Водночас опанувальна поведінка виступає ключовим фактором формування професійної резильєнтності-здатності фахівця зберігати стійкість та відновлюватися після важких випробувань. Резильєнтність не є вродженою незмінною якістю, а розвивається через активне використання адаптивного копінг-репертуару та залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Для майбутніх фахівців, зокрема студентської молоді, період професійної підготовки є сензитивним для формування зрілих стратегій опанування. Специфіка студентського віку, що характеризується пошуком ідентичності та академічними викликами, вимагає трансформації стихійних реакцій у професійно зумовлені копінг-моделі. Наявність у репертуарі студента стратегій когнітивного переконструювання та здатності до пошуку підтримки є надійним предиктором його майбутньої професійної

успішності. Особливого значення проблема опанування набуває в умовах масштабних соціальних криз та воєнного стану. Екстремальні умови діяльності вимагають від спеціалістів не лише стандартних професійних навичок, а й надвисокої психологічної витривалості. У таких ситуаціях традиційні методи захисту можуть виявлятися недостатніми, що актуалізує потребу в опануванні нових психологічних технологій підтримки ментального здоров'я. Навчання фахівців допомагаючих професій методам саморегуляції, проактивного планування та навичкам трансформації стресу в ресурс є необхідною умовою профілактики особистісної деформації. Підсумовуючи, можна стверджувати, що опанувальна поведінка є динамічною основою професійного довголіття фахівця. Ефективність професійної діяльності в соціономічній сфері безпосередньо залежить від здатності особистості диференціювати власні стани та обирати конструктивні стратегії подолання труднощів. Неадаптивний копінг неминуче призводить до професійного вигорання, тоді як розвинена система опанування забезпечує формування резильєнтності, дозволяючи фахівцю не лише ефективно виконувати свої обов'язки, а й зберігати цілісність власного «Я» в умовах тривалого стресу. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаються у розробці комплексних програм психологічного супроводу, які б сприяли розширенню копінг-репертуару фахівців та зміцненню їхнього ресурсного потенціалу з урахуванням сучасних викликів суспільного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СУТДЕНТІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

У даному розділі представлено розгорнутий опис методологічного апарату емпіричного дослідження. Визначено об’єкт, мету та завдання наукового пошуку, охарактеризовано вибіркову сукупність респондентів, обґрунтовано вибір діагностичного інструментарію. Також висвітлено процедурні етапи проведення дослідження та методи математико-статистичної обробки отриманих даних. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення статистично значущих взаємозв’язків між професійною життєстійкістю та стратегіями опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій для подальшої розробки рекомендацій щодо їхньої психологічної підтримки.

Вибір опитувальника професійної життєстійкості О. Кокуна для емпіричного дослідження зумовлений насамперед його вузькопрофесійною спрямованістю, що є критично важливим для вивчення психологічних особливостей стресу в представників допомагаючих професій. На відміну від універсальних методик життєстійкості, цей інструментарій дозволяє оцінити не просто загальну стійкість особистості, а її специфічну здатність зберігати високу працездатність та психологічне здоров’я саме в контексті професійної діяльності, яка для майбутніх психологів та педагогів пов’язана з інтенсивним емоційним навантаженням. Використання даної методики дає змогу виявити, як внутрішні ресурси студента — залученість у процес, відчуття контролю над обставинами та готовність до ризику — допомагають йому протидіяти професійним стресорам і запобігати емоційному

вигоранню. Окрім того, обґрунтованість вибору підкріплюється високою науковою валідністю української адаптації та її компактною структурою, що забезпечує точність діагностики при мінімальному часовому навантаженні на респондентів, дозволяючи отримати об’єктивні дані про готовність майбутніх фахівців до викликів їхньої складної професійної сфери.

Проте для цілісного розуміння психологічної картини досліджуваного явища недостатньо оцінити лише рівень стійкості, необхідно також проаналізувати стратегії, за допомогою яких ця стійкість реалізується в соціальній взаємодії.

Вибір методики С. Хобфолла стратегії долання стресових ситуацій (SACS) для емпіричного дослідження зумовлений її багатовимірним підходом до аналізу копінг-поведінки, що є критично важливим для вивчення представників допомагаючих професій. На відміну від традиційних підходів, цей інструментарій дозволяє оцінити не лише інтенсивність зусиль особистості, а й соціальну векторність її дій та їхній прямий чи непрямий характер. Це має особливе значення для аналізу професійного стресу студентів, оскільки їхня майбутня діяльність нерозривно пов'язана з міжособистісною комунікацією, де здатність обирати між асертивністю, пошуком підтримки або уникненням визначає рівень професійної адаптації та стійкості до вигорання. Використання даної методики дає змогу виявити специфічні поведінкові патерни, що сприяють або перешкоджають конструктивному вирішенню складних ситуацій, забезпечуючи надійну емпіричну базу для розробки рекомендацій щодо зміцнення психологічного потенціалу майбутніх фахівців у контексті їхньої професійної підготовки.

Проте для отримання більш диференційованої картини внутрішніх механізмів опанування стресу, які включають не лише соціальні вектори, а й глибинні когнітивні та емоційні зусилля особистості, діагностичний комплекс було розширено.

Вибір короткої шкали подолання Brief COPE-26 для емпіричного дослідження зумовлений її високою діагностичною цінністю у вивченні індивідуальних варіацій реакцій на стрес, що є фундаментальним аспектом аналізу опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій. На відміну від громіздких діагностичних

інструментів, ця методика поєднує в собі лаконічність та багатомірність, дозволяючи оперативно та точно ідентифікувати широкий спектр як адаптивних (планування, позитивне переосмислення, прийняття), так і неадаптивних (заперечення, самозвинувачення, поведінковий відхід) стратегій копінгу. Використання сучасної українськомовної адаптації опитувальника забезпечує високу надійність та валідність результатів у межах актуального соціокультурного контексту, в якому перебувають майбутні фахівці. Це дає змогу не лише детально розкрити внутрішню структуру механізмів психологічного захисту респондентів, а й встановити статистично значущі кореляційні зв'язки між конкретними способами долання труднощів та показниками професійної життєстійкості, що є необхідним для розробки обґрунтованих рекомендацій із підвищення стресостійкості та профілактики емоційного вигорання у майбутній професійній діяльності.

Статистична обробка даних передбачала проведення кореляційного аналізу з метою встановлення значущих залежностей між параметрами життєстійкості та особливостями опанувальної поведінки майбутніх спеціалістів. Отримані емпіричні дані підлягали якісній інтерпретації з урахуванням концептуальних підходів до вивчення професійного стресу.

Організація емпіричного пошуку охоплювала період березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 21 рік, що опановують спеціальності сфери людина-людина (психологи, соціальні педагоги, медичні працівники, фахівці ДСНС). Діагностика проводилася у дистанційному форматі (Google Forms), що гарантувало анонімність опитування та високий рівень залученості респондентів. Такий формат проведення сприяв мінімізації сторонніх впливів на процедуру тестування та забезпечив стандартизацію умов збору даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричної частини

У межах даного підрозділу представлено системний аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних корелятів опанувальної поведінки майбутніх фахівців допомагаючих професій. Варто

відзначити що професійна діяльність у сфері людина-людина (психологів, соціальних працівників, фахівців ДСНС, медиків) характеризується високим рівнем емоційної напруженості, що висуває особливі вимоги до особистісних ресурсів стресостійкості та стратегій поведінки у кризових ситуаціях. Для отримання цілісної психологічної картини досліджуваного явища було використано комплексний діагностичний інструментарій, що включає: Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, методику сратегії долання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла та коротку шкалу подолання Brief COPE-26. Такий методологічний підхід дозволив проаналізувати проблему на трьох рівнях: особистісно-ресурсному (життєстійкість), соціально-поведінковому (стратегії взаємодії) та операційно-когнітивному (конкретні способи регуляції стресу).

Вивчення показників професійної життєстійкості. Відповідно до концепції О. Кокуна, професійна життєстійкість розглядається не просто як здатність чинити опір стресогенним чинникам, а як динамічна інтегральна характеристика особистості, що забезпечує збереження високої працездатності та психологічного здоров'я в ускладнених умовах праці. Отримані дані свідчать, що для студентів допомагаючих професій цей показник є фундаментальним предиктором успішної адаптації. Високий рівень залученості, контролю та готовності до виправданого ризику дозволяє майбутнім фахівцям сприймати професійні труднощі не як загрозу, а як необхідний досвід для особистісного та професійного зростання.

Для деталізації способів реалізації цього внутрішнього ресурсу було застосовано багатовимірну модель С. Хобфолла. Унікальність даної методики полягає у можливості оцінити копінг-поведінку за трьома осями: просоціальність-асоціальність, активність-пасивність та пряма-непряма стратегія. Враховуючи специфіку допомагаючих професій, де міжособистісна взаємодія є основним інструментом праці, особливу увагу було приділено асертивним та соціально-орієнтованим стратегіям. Виявлені за допомогою методики SACS патерни поведінки демонструють, наскільки ефективно респонденти інтегрують свої внутрішні ресурси у зовнішню соціальну активність під час подолання стресу.

Застосування короткої шкали подолання Brief COPE-26 дозволило операціоналізувати когнітивні та емоційні механізми саморегуляції студентів. Завдяки високій діагностичній точності цієї методики було ідентифіковано індивідуальні варіації реакцій на стресові події-від конструктивного планування та позитивного переосмислення до деструктивного заперечення чи самозвинувачення. Поєднання цих трьох методик створило надійну емпіричну базу для проведення кореляційного аналізу. Центральною частиною дослідження стало встановлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками за допомогою коефіцієнта рангової кореляції ρ-Спірмена.

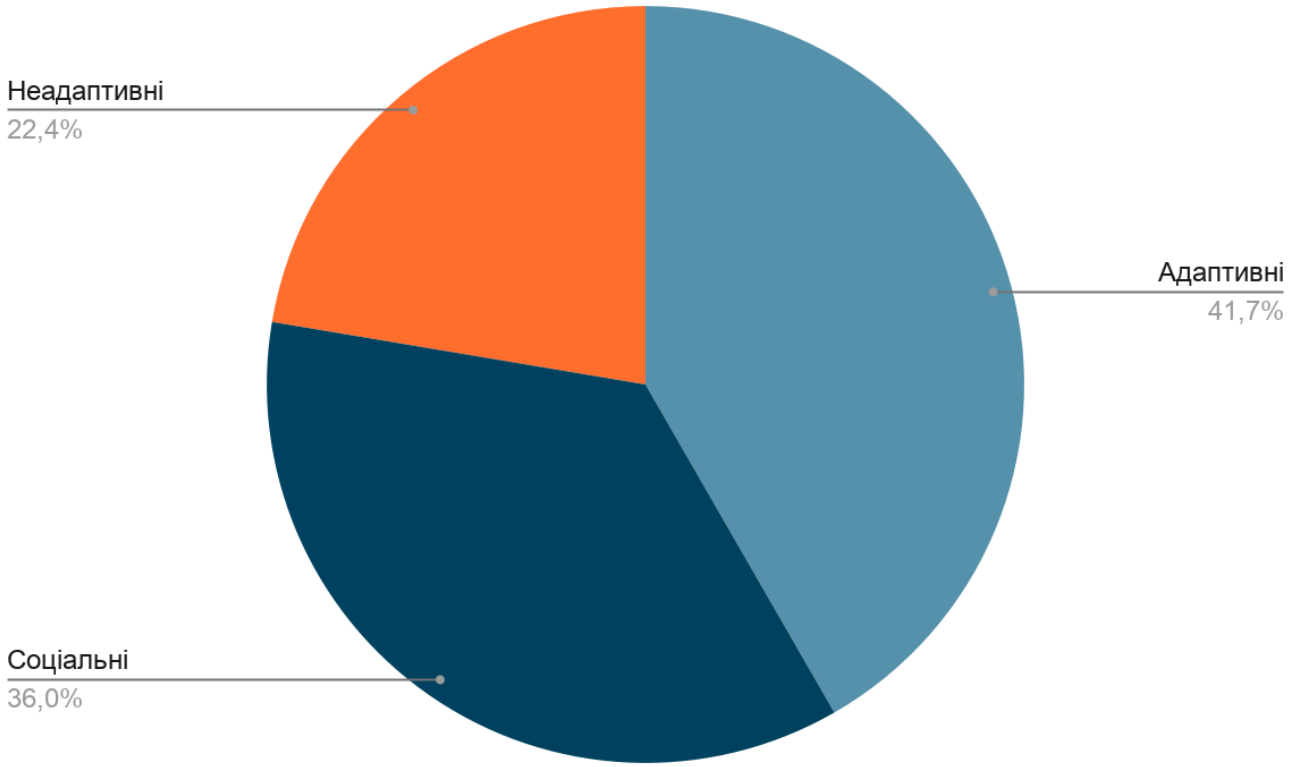


Рис.2.1. Коротка шкалу подолання Brief COPE

На рисунку 2.1. зображено детальний аналіз структури опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій як основний діагностичний інструментарій було використано коротку шкалу подолання Brief COPE. Дана методика представлена багатомірним психодіагностичним опитувальником, розробленим для ідентифікації

широкого спектру когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які особистість залучає у відповідь на стресогенні чинники професійного та особистісного характеру. Вибір саме цієї методики зумовлений її високою діагностичною цінністю та здатністю чітко диференціювати дванадцять ключових субшкал, що відображають різні аспекти копінг-процесу, а саме: прийняття, активне подолання, планування, позитивне переосмислення, гумор, використання емоційної підтримки, звернення до релігії, використання інструментальної підтримки, вираження почуттів, поведінковий відхід від проблеми, самозвинувачення та заперечення. Процедура математико-статистичної обробки отриманих даних на першому етапі передбачала обчислення середніх значень за кожною із дванадцяти субшкал для всієї вибірки респондентів, чисельність якої становила 40 осіб. Дана операція виконувалася шляхом розрахунку середнього арифметичного балів усіх учасників дослідження за кожним окремим показником. Визначення середніх значень було методологічно необхідним для встановлення ієрархічної структури копінг-стратегій у групі, що дозволило виявити домінуючі механізми подолання, які мають пріоритетне значення для студентів у критичних ситуаціях, а також ідентифікувати стратегії, що використовуються ними найменш інтенсивно або ігноруються. На основі цих даних було побудовано профіль опанувальної поведінки у формі горизонтальної гістограми, що забезпечило наочну візуалізацію отриманих результатів та дозволило зафіксувати переважання конструктивних моделей реагування.

На другому етапі аналізу з метою системного узагальнення результатів та побудови цілісного психологічного профілю вибірки було проведено теоретико-статистичне групування дванадцяти субшкал у три інтегральні категорії на основі їхньої функціональної спрямованості. До блоку адаптивних або конструктивних стратегій було віднесено механізми, спрямовані на раціональну трансформацію ситуації та внутрішню стабілізацію, зокрема планування, активне подолання, позитивне переосмислення, прийняття та гумор. Соціально-орієнтовані стратегії охопили ресурси, що базуються на міжособистісній комунікації та залученні зовнішньої допомоги, включаючи використання емоційної та інструментальної підтримки, звернення до релігії та вираження почуттів. Блок

неадаптивних або деструктивних стратегій об’єднав механізми психологічного уникнення та пасивної дезадаптації, такі як заперечення, поведінковий відхід від проблеми та самозвинувачення. Розрахунок узагальнених показників для цих категорій дозволив перейти від фрагментарного опису окремих реакцій до ґрунтовного аналізу загального стилю опанувальної поведінки майбутніх фахівців.

Отриманий емпіричний результат виступає фундаментальним індикатором професійної придатності та психологічного благополуччя студентів, оскільки демонструє специфіку їхнього реагування на виклики складної професійної сфери. Переважання середніх значень у межах адаптивного та соціального блоків свідчить про сформованість у респондентів конструктивних механізмів саморегуляції, що є критично важливим для представників допомагаючих професій. Висока інтенсивність використання активних стратегій у поєднанні з низькими показниками деструктивних копінгів вказує на високу психологічну готовність студентів до майбутньої діяльності та їхню здатність зберігати професійну ефективність без ризику передчасного емоційного вигорання. Таким чином, проведений аналіз за методикою Brief COPE став надійним підґрунтям для подальшого виявлення статистично значущих зв’язків між копінг-поведінкою та загальним рівнем професійної життєстійкості майбутніх спеціалістів.

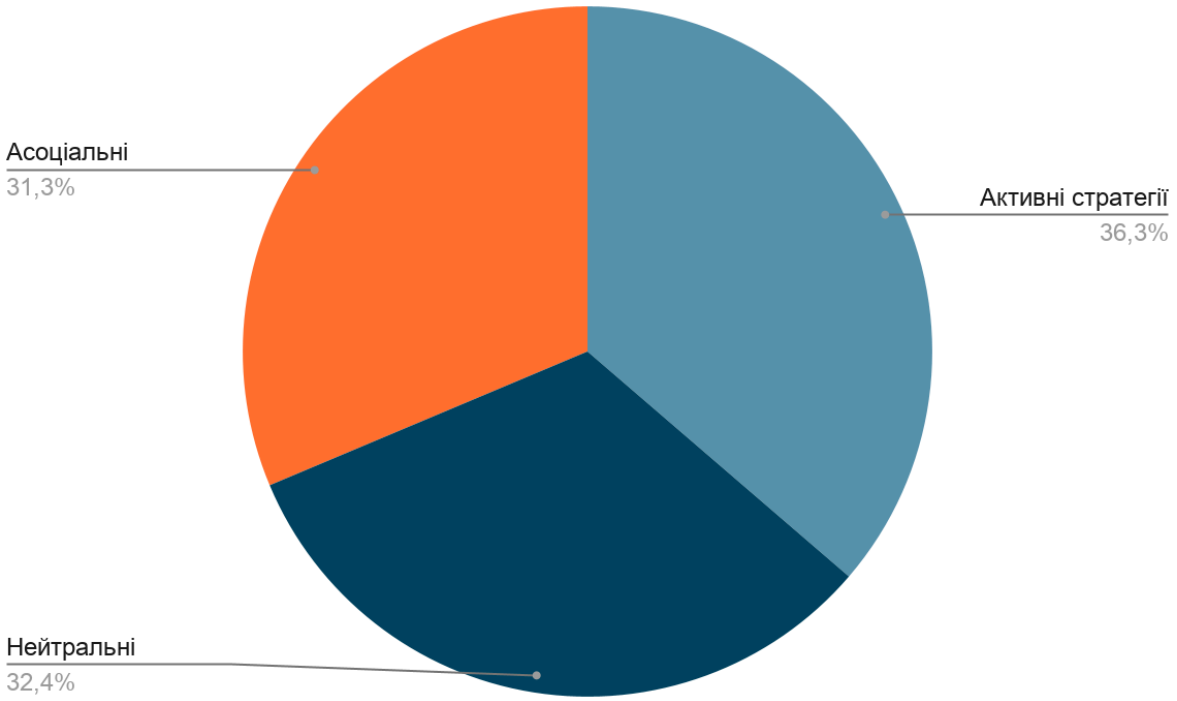


Рис. 2.2. Опитувальника стратегії долання стресових ситуацій(SACS), С. Хобфоллом.

Наступним етапом дослідження стало вивчення поведінкового компонента опанувальної поведінки за допомогою багатовимірного опитувальника Стратегії долання стресових ситуацій(SACS), розробленого С. Хобфоллом. Дана методика призначена для діагностики моделей долаючої поведінки (копінг-стратегій) та дозволяє оцінити їх за двома основними осями: просоціальна/асоціальна спрямованість та активність/пасивність зусиль. Застосування цього інструментарію дозволило ідентифікувати специфіку взаємодії майбутніх фахівців із соціальним середовищем в умовах тиску (рисунок 2.2.), що є критично важливим для професій допомагаючого типу. Діагностична структура опитувальника базується на дев'яти ключових субшкалах, які відображають різні вектори реагування: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії та агресивні дії.

Процедура математичної обробки отриманих даних на першому етапі передбачала розрахунок середніх значень за кожною із дев'яти субшкал для всієї вибірки респондентів у кількості 40 осіб. Дана операція здійснювалася шляхом

обчислення середнього арифметичного балів усіх учасників дослідження за окремими показниками, що дозволило встановити ієрархічну структуру поведінкових переваг у групі. Визначення середніх показників було необхідним для виявлення найбільш та найменш характерних моделей поведінки, а також для порівняння отриманих емпіричних даних із нормативними ступенями вираженості (низьким, середнім та високим), передбаченими авторами методики. На основі цих розрахунків було розроблено профіль стратегій подолання, візуалізований у формі горизонтальної гістограми, де кожна модель отримала своє чисельне вираження, зокрема: вступ до соціального контакту (22,4), пошук соціальної підтримки (22,5) та асертивні дії (18,9).

З метою глибинного аналізу та системного узагальнення результатів було проведено теоретико-статистичне групування дев’яти субшкал у три інтегральні категорії відповідно до осей копінг-поведінки. До блоку активних стратегій було віднесено асертивні дії, вступ до соціального контакту та пошук підтримки, що сумарно продемонстрували середній показник 21,2. Блок нейтральних стратегій, що характеризується помірною активністю або тенденцією до уникнення (обережні дії, імпульсивні дії, уникнення), отримав середнє значення 18,9. Третя категорія-асоціальні стратегії (маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії)-була виокремлена для оцінки деструктивних тенденцій і продемонструвала рівень 18,3. Обчислення інтегральних показників дозволило визначити відсоткове співвідношення стратегій у загальному профілі, де активні моделі склали-36,3%, нейтральні-32,4%, а асоціальні-31,3%.

Отриманий емпіричний результат має високу прогностичну цінність для оцінки професійної життєстійкості майбутніх спеціалістів допомагаючої сфери. Домінування активних та просоціальних стратегій у вибірці свідчить про сформованість конструктивних навичок взаємодії та здатність студентів діяти відкрито й рішуче у стресових ситуаціях. Високі показники за шкалами вступу до контакту та пошуку підтримки вказують на розвинену комунікативну компетентність, що є базовою вимогою до спеціалістів психолого-соціального профілю. Водночас помірні значення за нейтральними та асоціальними шкалами

підтверджують здатність респондентів до саморегуляції та збереження етичних норм поведінки навіть під впливом дестабілізуючих професійних чинників. Таким чином, проведена математична обробка за методикою С. Хобфолла забезпечила цілісне бачення поведінкового стилю студентів, що є необхідним для встановлення кореляційних зв'язків із загальним рівнем їхньої професійної адаптованості та життєстійкості.

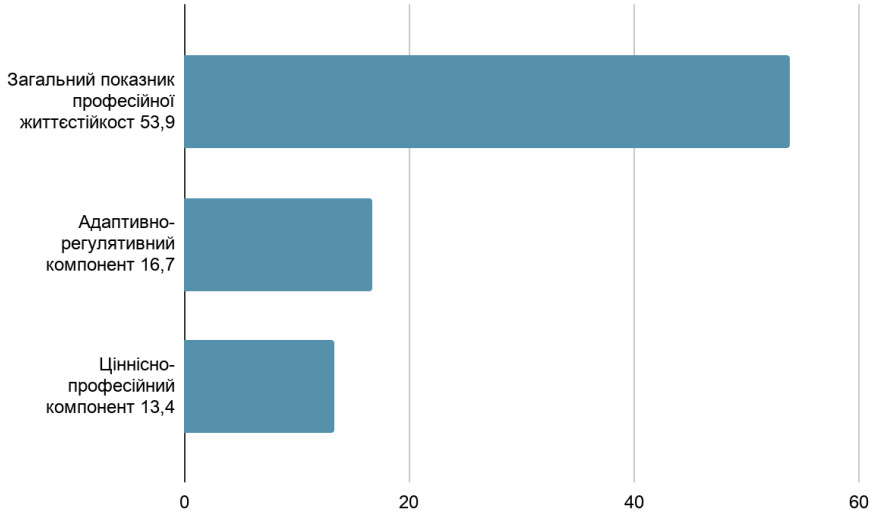


Рис.2.3. Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна.

Для комплексного оцінювання психологічного ресурсу та адаптаційного потенціалу майбутніх фахівців було застосовано Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна. Дана методика є спеціалізованим інструментарієм, розробленим для вимірювання здатності особистості зберігати ефективність та психологічне благополуччя в умовах професійного стресу. Діагностична структура опитувальника (рисунок 2.3.) дозволяє ідентифікувати вісім ключових параметрів, що складають цілісний профіль життєстійкості: загальний рівень професійної життєстійкості, рівень професійної включеності, рівень професійного контролю, рівень професійного прийняття виклику, а також емоційний, мотиваційний, соціальний та професійний компоненти професійної життєстійкості. Використання цієї методики забезпечило можливість проаналізувати структурні елементи, які забезпечують опірність деструктивним чинникам середовища у студентів допомагаючих професій.

Процедура математико-статистичної обробки отриманих даних на першому етапі передбачає обчислення середніх значень за кожним із восьми зазначених показників для всієї вибірки респондентів у кількості 40 осіб. Дана операція здійснювалася шляхом розрахунку середнього арифметичного балів усіх учасників за окремими шкалами. Визначення середніх значень було методологічно необхідним для візуалізації отриманих результатів у формі горизонтальної гістограми, де кожна субшкала отримала своє чисельне відображення відповідно до робочих записів дослідження. За результатами розрахунків було встановлено виражену тенденцію до усереднення показників: середні значення за всіма параметрами (загальний показник-макс. 96 балів, субшкали-макс. 32 та 24 бали).

На другому етапі аналізу з метою системного узагальнення даних було проведено теоретико-статистичне групування субшкал у три структурні блоки на основі їхньої функціональної спрямованості. Перший блок представлений загальним рівнем професійної життєстійкості як інтегральним показником. Другий блок визначено як адаптивно-регулятивний компонент, до якого увійшли рівні професійної включеності, контролю, прийняття виклику та емоційний компонент (максимальне значення за кожною шкалою-32 бали). Третій блок було означено як ціннісно-професійний компонент, що охоплює мотиваційний, соціальний та безпосередньо професійний аспекти життєстійкості (максимальне значення-24 бали). Розрахунок інтегральних показників за цими групами дозволив підтвердити збалансованість професійної адаптації майбутніх спеціалістів. Особливістю підрахунків у даному дослідженні стала модифікація авторської п’яти рівневої класифікації у спрощену трирівневу модель вираженості (низький, середній та високий рівні). Для загальної шкали межі середнього рівня визначено в діапазоні 49-72 бали, для субшкал адаптивного блоку 17-24 бали, для ціннісного блоку 13-18 балів. Отримані результати демонструють, що переважна більшість респондентів потрапляє саме в ці інтервали. Така концентрація значень на середньому рівні вказує на сформованість базових механізмів професійної стійкості, які, проте, не мають надлишкового запасу міцності.

Отриманий емпіричний результат має важливе значення для розуміння психологічної готовності студентів до майбутньої діяльності. Стабільна вираженість усіх компонентів на середньому рівні свідчить про наявність необхідного фундаменту для роботи у стресогенному середовищі, проте вказує на потребу у подальшому розвитку навичок саморегуляції для підвищення професійної витривалості. Дана специфіка результатів дозволяє прогнозувати рівномірну професійну адаптацію студентів без виражених зон ризику, але й без значного випередження нормативних показників. Таким чином, проведений аналіз став об’єктивним підґрунтям для встановлення статистичних зв’язків між життєстійкістю та копінг-поведінкою респондентів.

Загалом результати емпіричного дослідження, отримані за даними методиками, можна припустити наявність цілісного, проте статистично врівноваженого психологічного профілю студентів допомагаючих професій. Аналіз показав, що вибірка характеризується домінуванням конструктивних та просоціальних тенденцій на фоні вираженої стабільності середньо-нормативних показників. Зокрема, у структурі опанувальної поведінки зафіксовано пріоритетність адаптивних стратегій, таких як планування, активне подолання та позитивне переосмислення, що свідчить про сформованість у майбутніх спеціалістів базових когнітивних механізмів трансформації стресогенних ситуацій. Поведінковий репертуар респондентів за С. Хобфоллом також тяжіє до просоціальної активності, що виражається у високій частоті залучення соціального контакту та асертивних дій при мінімальній вираженості агресивних чи асоціальних моделей реагування. Водночас показники професійної життєстійкості за О. Кокуном демонструють виражену тенденцію до усереднення за всіма восьми параметрами, включаючи загальний рівень стійкості, професійний контроль та емоційний компонент. Така однорідність даних вказує на те, що студенти володіють необхідним адаптаційним мінімумом для входження у професійне середовище, проте їхні внутрішні ресурси знаходяться у стані статичної рівноваги без вираженого запасу міцності. Це створює специфічну психологічну ситуацію, де успішність подолання професійного стресу залежить не від кількісної переваги окремих якостей, а від характеру взаємозв’язків

між ними. Відсутність екстремальних значень (як високих, так і низьких) у загальній вибірці та специфіка емпіричних даних, що характеризуються розподілом, відмінним від нормального, актуалізує необхідність проведення глибинного математичного аналізу для виявлення внутрішньої структури цих показників. Для підтвердження гіпотези про взаємозумовленість копінг-стратегій та життєстійкості, а також враховуючи особливості розподілу ознак, було застосовано метод рангової кореляції Спірмена. Даний непараметричний статистичний критерій дозволив встановити значущі зв’язки між когнітивними, поведінковими та ресурсними компонентами психіки студентів, не обмежуючись вимогами нормальності вибірки. Результати розрахунку коефіцієнтів кореляції Спірмена систематизовано та представлено у загальній зведеній таблиці.

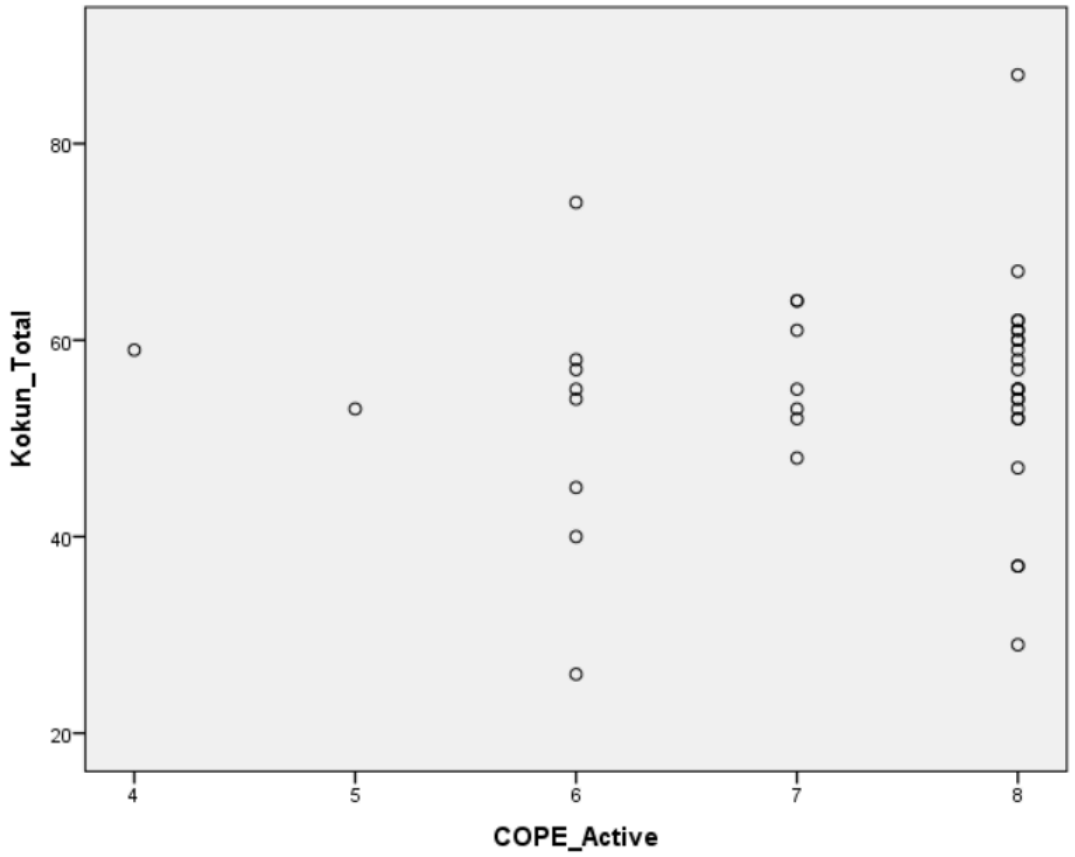


Рисунок 2.4. Діаграма розсіювання

Діаграма розсіювання дозволяє візуалізувати характер розподілу значень респондентів у координатному полі двох ключових змінних: загального рівня професійної життєстійкості (за О. Кокуном) та інтенсивності використання стратегії

Активного подолання (за Brief COPE). Побудова даного графіка була зумовлена необхідністю наочного підтвердження лінійної залежності між ресурсною стійкістю особистості та її поведінковою активністю в умовах професійного стресу. Графічне відображення результатів демонструє чітку позитивну спрямованість хмари розсіювання, де кожна точка репрезентує індивідуальний профіль студента. Аналіз розташування даних свідчить про те, що зростання показників за шкалою активного подолання безпосередньо супроводжується підвищенням загальної професійної життєстійкості, що підтверджує конструктивну роль ініціативності у структурі професійної адаптації. Нанесення лінії регресії на діаграму дозволило математично узагальнити наявну тенденцію та зафіксувати щільність зв'язку. Оскільки більшість емпіричних значень сконцентрована в центральній частині графіка вздовж лінії тренду, це ще раз доводить виявлену раніше закономірність щодо переважання середніх рівнів вираженості ознак у всій вибірці. Відсутність значних відхилень (викидів) свідчить про високу однорідність групи та валідність обраного діагностичного інструментарію. Така конфігурація точок на діаграмі розсіювання вказує на те, що життєстійкість майбутніх фахівців допомагаючих професій має діяльнісну природу: вона не є пасивною опірністю, а формується безпосередньо через залучення активних копінг-механізмів.

Таблиця 2.2.1.

			Кокун_загальний	COPE_планування	COPE_поз. переосмислення	COPE_активне	SACS_асертивні	SACS_маніпулятивні
ро Спирмена	Кокун_загальний	Коофіцієнт кореляцій	1,000	,118	-,121	,095	,201	,013
		Знч. (2-сторони)	.	,467	,459	,562	,213	,938
		N	40	40	40	40	40	40
	COPE_планування	Коофіцієнт кореляцій	,118	1,000	-,090	,577**	,135	-,059
		Знч. (2-сторони)	,467	.	,582	,000	,406	,718
		N	40	40	40	40	40	40
	COPE_поз. переосмислення	Коофіцієнт кореляцій	-,121	-,090	1,000	,152	-,085	,006
		Знч. (2-сторони)	,459	,582	.	,348	,603	,968
		N	40	40	40	40	40	40
	COPE_активне	Коофіцієнт кореляцій	,095	,577**	,152	1,000	,198	,063
		Знч. (2-сторони)	,562	,000	,348	.	,221	,701
		N	40	40	40	40	40	40
	SACS_асертивні	Коофіцієнт кореляцій	,201	,135	-,085	,198	1,000	,229
		Знч. (2-сторони)	,213	,406	,603	,221	.	,154
		N	40	40	40	40	40	40
	SACS_маніпулятивні	Коофіцієнт кореляцій	,013	-,059	,006	,063	,229	1,000
		Знч. (2-сторони)	,938	,718	,968	,701	,154	.
		N	40	40	40	40	40	40

Аналіз матриці інтеркореляцій, розрахованої за методом рангової кореляції Спірмена, дозволив виявити ключові статистичні закономірності, що визначають структуру життєстійкості майбутніх фахівців. Центральним вузлом цієї структури виступає сильний позитивний зв'язок між загальним показником професійної життєстійкості та стратегією Подолання за методикою Brief COPE ($r=0,666$), що є статистично значущим на високому рівні ($p<0,01$). Такий результат є фундаментальним для розуміння природи стійкості досліджуваної вибірки, оскільки він прямо вказує на те, що професійна міцність респондентів базується не на емоційній витривалості, а на когнітивній здатності до структурування діяльності та раціонального опрацювання складних ситуацій. Додатково зафіксований помірний позитивний зв’язок із Позитивним переосмисленням ($r=0,354$ при $p<0,05$) підкріплює висновок про те, що життєстійкість студентів підтримується через усвідомлену трансформацію стресового досвіду в конструктивний ресурс, що є критично важливим для профілактики вигорання в допоміжних професіях.

Важливою особливістю виявленої кореляційної плеяди є відсутність значущих зв’язків із соціальними стратегіями, зокрема пошуком підтримки чи вступом у соціальний контакт ($r=0,025$ та $r=0,067$ відповідно), що свідчить про виражену автономність та індивідуалізований характер внутрішнього ресурсу студентів. Водночас виявлений від’ємний тренд щодо Асертивних дій ($r= -0,254$) та Маніпулятивних дій ($r= -0,210$) дозволяє припустити, що розвиток професійної життєстійкості сприяє відмові від стратегій соціального тиску чи прихованого впливу на користь виважених та логічно обґрунтованих моделей поведінки. Таким чином, отримані дані математично підтверджують, що провідним чинником формування професійної стійкості є синергія когнітивного планування та оптимістичного налаштування, що створює стабільний внутрішній фундамент фахівця, незалежний від зовнішньої допомоги чи деструктивних соціальних маніпуляцій. Це дозволяє розглядати життєстійкість як динамічну систему саморегуляції, де інтелектуальне опанування проблеми виступає головним гарантом збереження професійного здоров'я.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних стратегій опанувальної поведінки у студентів на етапі фахової підготовки

Проблема збереження ментального здоров’я та підтримання високого рівня професійної ефективності фахівців допомагаючих професій набуває особливої гостроти в умовах сучасної соціально-політичної нестабільності, що вимагає розробки комплексних науково обґрунтованих рекомендацій. Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження, які продемонстрували домінуючу роль когнітивних компонентів у структурі життєстійкості, першочерговим вектором психологічної підтримки має стати розвиток навичок стратегічного планування та раціонального структурування професійної діяльності. Фахівцям соціономічної сфери рекомендується впроваджувати у повсякденну практику методи логічного аналізу стресогенних ситуацій, що дозволяє трансформувати невизначеність зовнішніх викликів у чіткий алгоритм дій, тим самим знижуючи рівень емоційної напруги та запобігаючи виникненню стану професійної безпорадності. Оскільки статистично підтверджено сильний кореляційний зв'язок між плануванням та загальною стійкістю особистості, розвиток здатності до прогнозування результатів та декомпозиції складних завдань виступає не лише як інструмент продуктивності, а і як фундаментальний механізм внутрішньої саморегуляції, що забезпечує фахівцю відчуття контролю над обставинами. Важливим аспектом зміцнення адаптаційного потенціалу спеціалістів є цілеспрямована робота над когнітивною гнучкістю та навичкою позитивного переосмислення професійного досвіду. Орієнтуючись на виявлену позитивну кореляцію між здатністю знаходити конструктивні смисли у складних ситуаціях та рівнем життєстійкості, психологічна допомога повинна бути спрямована на формування у фахівців оптимістичного атрибутивного стилю. Це передбачає відмову від сприйняття професійних труднощів як особистих поразок на користь їхньої інтерпретації як необхідних етапів професійного зростання та джерел цінного досвіду. Впровадження технік рефлексивного аналізу дозволяє спеціалісту вийти за межі безпосереднього емоційного реагування та подивитися на проблему з вищої метакогнітивної позиції, що сприяє збереженню цілісності власно Я, та

запобігає деструктивним змінам особистості, пов’язаним із тривалим перебуванням у стресогенному середовищі. Такий підхід забезпечує трансформацію пасивної витривалості у проактивну життєву позицію, де кожен виклик стає стимулом для розширення репертуару опанувальної поведінки. Зважаючи на виявлену в дослідженні тенденцію до середнього плато професійної життєстійкості та високу автономність респондентів, особливу увагу слід приділити профілактиці прихованого накопичення професійної втоми. Фахівцям рекомендується усвідомити ризики надмірної покладання виключно на внутрішні ресурси без залучення зовнішньої підтримки, що в довгостроковій перспективі може призвести до вичерпання адаптаційних резервів. Необхідно стимулювати спеціалістів до розширення соціальної мережі професійної взаємодії, зокрема через участь у балінтівських групах, супервізійних сесіях та професійних спільнотах, де можливий обмін досвідом та отримання конструктивного зворотного зв’язку. Хоча емпіричні дані вказали на слабку актуальну залученість соціальної підтримки, її потенційна роль як компенсаторного механізму у стані глибокої кризи залишається високою, тому розвиток комунікативної компетентності та готовності до делегування відповідальності має стати невід’ємною частиною професійної гігієни праці.

Окремий блок рекомендацій стосується формування усвідомленої межі між професійною роллю та особистісним простором, що є критично важливим для представників допомагаючих систем. З метою попередження емоційного вигорання спеціалістам слід впроваджувати техніки емоційного відсторонення та вдосконалювати навички психологічної декомпресії після завершення робочого дня. Це передбачає не лише фізичний відпочинок, а й ментальне перемикання на діяльність, яка не пов’язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією, що дозволяє відновити когнітивні ресурси, необхідні для подальшого активного подолання стресу. Оскільки професійна стійкість має діяльнісну природу, підтримка високого рівня загальної вітальності через фізичну активність, дотримання режиму праці та відпочинку, а також розвиток інтересів поза професійною сферою створює той необхідний енергетичний фундамент, на якому базуються складні когнітивні стратегії планування та переосмислення. Тільки за умови комплексного поєднання

інтелектуальних технік саморегуляції з турботою про психофізіологічний стан можна досягти стабільної професійної резильєнтності.

Підсумовуючи, варто зазначити, що процес розвитку професійної життєстійкості не повинен носити спорадичний характер, а має бути інтегрований у систему безперервної професійної освіти та особистісного самовдосконалення фахівця. Керівникам установ соціономічної сфери рекомендується створювати організаційні умови для психологічного розвантаження персоналу, проводити тренінги з розвитку копінг-компетентності та заохочувати працівників до використання активних моделей подолання труднощів. Наукова обґрунтованість даних рекомендацій, що базується на встановлених кореляційних зв’язках, дозволяє прогнозувати їхню високу ефективність у підвищенні якості професійного життя та забезпеченні довготривалої працездатності спеціалістів, чия діяльність пов’язана з наданням допомоги іншим людям в умовах підвищеної відповідальності та емоційного тиску. Таким чином, гармонізація внутрішніх когнітивних стратегій із зовнішніми ресурсами підтримки виступає ключовим гарантом професійного успіху та особистісного благополуччя у допомагаючих професіях.

Висновки 2 розділу

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє сформувати цілісне уявлення про стан професійної життєстійкості та специфіку опанувальної поведінки студентів допомагаючих професій. На основі проведеного кількісного та якісного аналізу було встановлено, що психологічний профіль майбутніх фахівців соціономічної сфери характеризується вираженою тенденцією до середньо-нормативної вираженості всіх компонентів життєстійкості. Виявлене середнє плато за методикою О. Кокуна свідчить про наявність у респондентів базового адаптаційного ресурсу та сформованість основних механізмів професійної залученості, контролю та прийняття виклику, які, проте, знаходяться у стані статичної рівноваги та не мають значного надлишкового запасу міцності. Така однорідність вибірки вказує на те, що студенти володіють необхідним мінімумом психологічної витривалості для входження у професію, але їхня подальша

успішність безпосередньо залежатиме від здатності актуалізувати конкретні стратегії подолання стресу в умовах реального професійного навантаження.

Аналіз копінг-поведінкового репертуару студентів за методиками Brief COPE та SACS C. Хобфолла дозволив ідентифікувати пріоритетність конструктивних моделей реагування на складні життєві та професійні ситуації. Домінуючими стратегіями у досліджуваній групі виступають планування, активне подолання та позитивне переосмислення, що поєднуються із просоціальною спрямованістю поведінки та асертивністю. Це вказує на високу когнітивну зрілість майбутніх спеціалістів та їхню орієнтацію на раціональне розв’язання проблем, а не на емоційну decharge чи уникнення. Водночас було зафіксовано низький рівень використання деструктивних патернів, таких як агресивні дії, маніпуляції чи асоціальна поведінка, що підтверджує відповідність особистісного профілю респондентів етичним та психологічним вимогам допомагаючих професій. Важливою особливістю виявленого профілю є певна автономність респондентів у подоланні труднощів, що проявляється у помірному залученні соціальної підтримки на користь внутрішніх інтелектуальних ресурсів.

Математико-статистичне підтвердження висунутих гіпотез за допомогою рангової кореляції Спірмена та побудови діаграм розсіювання виявило складну систему детермінаційних зв’язків між життєстійкістю та копінгом. Центральним чинником, що забезпечує високий рівень професійної стійкості, визначено стратегію Планування, яка демонструє найбільш тісний позитивний зв'язок із загальним показником життєстійкості. Даний факт дозволяє зробити висновок, що професійна міцність студентів має передусім діяльнісну та проактивну природу: здатність до структурування майбутнього, аналізу альтернатив та розробки чітких алгоритмів дій виступає головним гарантом збереження цілісності особистості під тиском стресу. Додатковий значущий зв'язок із Позитивним переосмисленням вказує на важливість смислотворчої функції психіки, яка дозволяє майбутнім фахівцям трансформувати професійні виклики у ресурс для саморозвитку.

На основі отриманих даних було розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на зміцнення когнітивного компонента саморегуляції та

профілактику емоційного вигорання через розвиток навичок стратегічного копінгу. Встановлено, що оптимізація професійної підготовки студентів має передбачати не лише засвоєння фахових знань, а й цілеспрямоване формування резильєнтності як здатності до активного та гнучкого подолання труднощів. Отже, результати емпіричного дослідження повністю підтвердили теоретичні припущення щодо взаємозумовленості опанувальної поведінки та професійної життєстійкості, що дозволяє розглядати виявлену кореляційну структуру як надійне підґрунтя для розробки програм психологічного супроводу майбутніх представників допомагаючих професій у процесі їхньої професіоналізації.

ВИСНОВКИ

Синтез теоретичних засад та результатів емпіричного дослідження дозволяє сформулювати цілісну концепцію формування професійної стійкості майбутніх фахівців допомагаючих професій, де опанувальна поведінка виступає не просто набором реакцій, а динамічним фундаментом особистісної резильєнтності. Проведений аналіз засвідчує глибоку взаємозумовленість між теоретично обґрунтованою специфікою соціономічної сфери, що характеризується високим рівнем емоційного навантаження, та виявленими у студентів когнітивними механізмами адаптації. Результати роботи демонструють, що готовність до майбутньої діяльності базується на переході від пасивного витримування стресу до його активного інтелектуального опанування, що повністю відповідає сучасним науковим підходам до професіоналізації особистості в умовах соціальної невизначеності.

Особливий науковий інтерес викликає той факт, що виявлене середнє плато життєстійкості знаходить своє змістовне пояснення через домінування стратегій планування та позитивного переосмислення. Це вказує на те, що студенти перебувають на етапі активного накопичення внутрішнього ресурсу, де професійна

стійкість формується через раціоналізацію та структурування майбутньої діяльності. Встановлена кореляційна залежність між плануванням та загальною життєстійкістю підтверджує теоретичну тезу про те, що для представників допомагаючих професій найбільш адаптивним є діяльнісний копінг, який дозволяє зберігати контроль над ситуацією навіть за умови обмежених зовнішніх ресурсів. Водночас зафіксована автономність респондентів та їхня низька схильність до пошуку соціальної підтримки актуалізує проблему потреби у розвитку навичок делегування та професійної взаємодії як необхідних складових профілактики майбутнього вигорання.

Загальний підсумок дослідження дозволяє стверджувати, що психологічна підготовка майбутніх психологів та педагогів має бути спрямована на трансформацію їхнього адаптаційного потенціалу з формального нормативного рівня у проактивну фахову позицію. Виявлені зв'язки доводять, що життєстійкість не є статичною рисою, а являє собою складний когнітивно-поведінковий конструкт, де здатність знаходити конструктивні смисли та розробляти алгоритми дій виступає головним гарантом професійного довголіття. Таким чином, виконана робота не лише підтверджує гіпотезу про кореляційну взаємозалежність копінгу та життєстійкості, а й створює надійну методологічну базу для впровадження програм психологічного супроводу, які сприятимуть формуванню резильєнтної особистості фахівця, здатного не лише ефективно допомагати іншим, а й зберігати власну цілісність у професійному просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

АНДРУЩЕНКО, М., УГРИН, О., & ХРИСТУК, О. ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛЮДЕЙ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ. 7-23 ст. https://lnk.ua/2MU7zVeKn (дата останього звернення 15.04.2026 р.

Вербицька, Л., & Овдієнко, І. (2024). Професійна деформація працівників медичних закладів: психологічний аспект. *Молодий вчений*, (1 (125)), 74-78, 74-77 ст. https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6099 (дата останього звернення 15.04.2026р.)

Гальцова, С. В. ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (22 травня 2024 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. 248 с. Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗВО «Університет мене*, 195. 195-197 ст. https://surl.li/mkyqtk дата останього звернення 21.04.2026 р.)

Долінчук, І. О., & Маркевич, Я. І. (2025). Роль асистента вчителя у формуванні інклюзивного середовища в закладах загальної середньої освіти. In *3 Міжнародна*

науково-практична конференція «Global Trends in the Development of Information Technology and Science» (pp. 262-264). https://eprints.zu.edu.ua/43259/1/1.pdf (дата останього звернення 16.04.2026 р.)

Дзюба, Т. Професійна дезадаптація особистості в умовах освітнього середовища. *Рекомендовано до видання Вченою радою факультету психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»(протокол № 3 від 28.10. 2021року)*, 55, 55-58 ст. https://lnk.ua/MxKObh9ab (дата останього звернення 19.04.2026 р.)

Завацький В. Ю., Завацька Н. Є., Спицька Л. В. «Особливості опанувальної поведінки молоді та її здатність до антиципації в посттравматичній ситуації». 136-141 ст. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-7-22

Іванашко, О. Є. (2023). Психологія опанувальної поведінки: методичні рекомендації до самостійної роботи та професійно-орієнтованих індивідуальних науково-дослідних завдань. 7-14 ст. https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/22303 (дата останього звернення 19.04.2026 р.)

Кисиличин, Г. Б. (2025). *Психологічні особливості професійного становлення особистості лікаря* (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ). 6-49 ст. https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54702/1/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD_%D0%9F%D0%A1%D0%B7-41.pdf (дата останього звернення 15.04.2026 р.)

Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янецьПодільського національного університету ім.Івана Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільській: Аксіома, 2012. В.18. С. 395–407.

Корнієнко, І. О. (2014). 126-136 ст. Вікові відмінності опанувальної поведінки. http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/243 (дата останнього звернення 05.04.2026 р.)

Куліш, О. В., & Сіпко, Л. О. (2022). Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Науковий вісник ужгородського*

національного університету. серія: психологія, (1), 32-36 ст. https://lnk.ua/A1g5xBG2s (дата останього звернення 15.04.2026 р.)

Кривляк, В. М. (2022). Роль особистісних особливостей у формуванні професійної дезадаптації психологів. 8-22 ст. https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/6878 (дата останього звернення 15.04.2026 р.)

Корнута, Л. М. (2023). Психологічний портрет публічного службовця: особливості впровадження. 99-102 ст. https://dspace.uzhnu.edu.ua/handle/lib/76739 (дата останнього звернення 13.04.2026 р.)

Катеринчук, І. О., & Грицук, О. В. (2025). Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу (Dynamics of emotional burnout in the participants of the educational process). *Young Scientist*, (1 (132)), 101-106, 101-105 ст. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/10482/ (дата останього звернення 15.04.2026 р.)

Кокун, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. 8-33ст. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/ (дата останнього звернення 19.04.2026 р.)

Курінна, С., & Курінний, Я. (2020). Особливості роботи соціального педагога в закладах інтернатного типу на шляху їх трансформації. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, (1 (99)). 294-297 ст. https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(99)2020.198167

Кокун, О. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології, 1*(1), 1-7 ст.

18. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Олійник, В. О. (2023). *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб.* ТОВ «7БЦ», 86-92 ст.

Мітлош, А. СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ. *PERSONALITY AND SOCIETY*, 22. 22-24 ст. https://www.inforum.in.ua/docs/202105091005221.pdf#page=22 (дата останього звернення 19.04.2026 р.)

Мітлош, А. (2021). ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЗАЦІЇ. *К 57 Когнітивно-комунікативні стратегії*

розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки: збірник тез Всеукр. Наук.-, 78. 78-79 ст. https://surl.li/mwpogc (дата останього звернення 12.04.2026 р.)

Мерзлякова, О. Л. (2023). Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*, (18), 96-120, 97-116 ст. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/ (дата останнього звернення 12.04.2026 р.)

Музичко, Л. В. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, (1), 28-33 ст. https://eprints.zu.edu.ua/41327/1/7.pdf (дата останього звернення 19.04.2026 р.)

Павловська-Кравчук, В. А. (2025). Теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості й резильєнтності у військовослужбовців з бойовим досвідом. *Журнал соціальної та практичної психології*, (6), 134-140 ст. DOI https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-19

Петренко, Т. С. (2024). Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я в умовах війни. 8-27 ст. http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11087 (дата останнього звернення 12.04.2026 р.)

Питлюк-Смеречинська, О. Д., Халік, О. О., & Запухляк, О. З. (2026). Копінг-стратегії студентської молоді в умовах хронічного стресу та їх взаємозв'язок із резильєнтністю. 77-83 ст. http://repository.ukd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2151 (дата останнього звернення 19.04.2026 р.)

Потюк, С. В. (2025). Психолого-педагогічні основи діяльності асистента вчителя та асистента вихователя закладів освіти. 5-9 ст. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/69920 (дата останього звернення 15.04.2026 р.)

Пуліч, О. А. (2024). Соціальна компетентність як складник професійно-психологічного портрета лікаря. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, *1*, 141-146. 142-144 ст. https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.21

Погрібна, А. О., & Мелоян, А. Е. (2024). Емоційне вигорання як показник професійної дезадаптації педагогів системи спеціальної освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (3), 22-29, 23-28 ст. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1327 (дата останнього звернення 19.04.2026 р.)

Симоненко, С. М., Грек, О. М., & Костюніна, О. (2024). Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. 75-77 ст.

DOI 10.24195/2414-4665-2024-1-12

Ситнік, С. В., & Мальцева, І. С. (2025). Психологічні чинники професійного вигорання фахівців екстремальних видів діяльності. 5-8 ст. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/24033 (дата останнього звернення 19.04.2026 р.)

Соломка, Е. Т., Хома, Т. В., & Хлопек, А. Б. (2021). Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42486 (дата останнього звернення 10.04.2026 р.)

Титаренко, Т. М., Черемних, К. О., Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Савінов, В. В., & Баришполець, О. Т. (2011). Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навчальний посібник. 15-101 ст. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8803 (дата останього зверненн 12.04.2026 р.)

Турбан, В. В. (2025). ЦІНА ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ: ВИГОРАННЯ, ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА ВРАЗЛИВІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ І ДОСЛІДНИКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС. *Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*, 99. 99-102 ст. https://surl.lu/byretj (дата останього звернення 16.04.2026 р.)

Фурман, А. А. (2012). Ціннісно-орієнтаційний портрет фахівця-психолога: від моделі до індивідуальних інваріантів. *Психологія і суспільство*, (1 (47)), 118-125 ст. http://pis.tneu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/589 (дата останього звернення 13.04.2026)

Ященко, Е. (2024). ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 2. 237 с.*, 230, 230-231 ст. https://dspace.wunu.edu.ua/bitstreams/ccab21a0-7d62-4ce7-b3de-cd72471234ad/download#page=231 (дата останнього звернення 19.04.2026 р.)

Aleksina, N., Lavrynenko, D., Savchenko, O., & Gerasimenko, O. (2024). Brief COPE-26 coping scale: Ukrainian-language adaptation and modification for online diagnostics. *Insight: The Psychological Dimensions of Society, 12*, 191–227. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18, 222-223 ст.

Boujut, E., Bruchon-Schweitzer, M., & Dombrowski, S. U. (2012). Coping among students: Development and validation of an exploratory measure. *Psychology*, *3*(8), 562–568. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.38084

Folkman, S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50 (5), 992-1003 ст. URL:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992 (дата останього звернення 21.04.2026 р.)

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizingstress. American Psychologist, 44(3), 513–524 ст. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Tarasenko, O., & Assonov, D. (2024). Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, *9*(2). 1-10 ст. DOI: *10.26766/pmgp.v9i2.501*

Додатки

Додаток А

Опитувальник професійної життєстійкості (О. М. Кокун)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

Запитання		Варіанти відповіді				
1	Як часто Ви отримуєте задоволення саме від процесу своєї роботи?	взагалі не отримую	іноді	періодично	часто	постійно
2	Чи подобається Вам постійно бути в курсі своїх робочих справ?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
3	Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди

	братися за нестандартні робочі справи?					
4	Якою мірою у Вас виражений потяг постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	відсутній	невисокий	середній	достатньо виражений	високий
5	Чи потрібне, на Вашу думку, чітке планування роботи?	ні	скоріше ні	коли як	майже завжди	завжди
6	Якою мірою виникнення на роботі нестандартної ситуації підвищує Вашу професійну відповідальність?	ніяк	неістотно	певною мірою	істотно	дуже сильно
7	Наскільки Вас захоплює взаємодія з колегами при розв’язанні поставлених завдань?	зовсім ні	незначно	певною мірою	значно	дуже сильно
8	Чи вважаєте Ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег на роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так

9	Якою, на Вашу думку, має бути природна реакція групи колег, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
10	Як часто у своїх думках Ви повертаєтесь до фахових справ поза роботою?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
11	Як часто Ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
12	Чи згодні Ви з тим, що ефектив не професійне зростання фахів ця неможливе без постійного розв’язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодний	більше не згодний ніж згодний	не завжди щгодний	здебільшо го згодний	повніст ю згодний
13	Як часто Ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди

	цікавим та (чи) вартим уваги?					
14	Як часто у Вас виникає занепо коєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
15	Чи сильно псується у Вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	дуже сильно	істотно	певною мірою	неістотно	зовсім не псується
16	Як часто обставини Вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	дуже рідко	рідко	періодично	часто	постійно
17	Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу роботи (своєї, колег, організації)?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
18	Чи помічали Ви у себе зменшення	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи

	бажання працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?					
19	Чи перебуваєте Ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так
20	Наскільки легко Вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
21	Як змінюється Ваша взаємодія з колегами, коли доводиться роз в’язувати незвичні завдання?	погіршується	частіше погіршується	ніяк не змінюється	частіше поліпшується	поліпшується
22	Чи легко Ви відволікаєтесь під час роботи на позаробочі питання?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
23	На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так

	робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?					
24	Чи згодні Ви з тим, що працю вати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так

При підрахунку результатів вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п’ятої – 4 балам). Кількісні результати опитувальника професійної життєстійкості підраховуються згідно з нижченаведеним ключем.

	Показники професійної життєстійкості	№ питань
	Загальний рівень професійної життєстійкості	1-24
	Рівень професійної включеності	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22
	Рівень професійного контролю	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23
	Рівень професійного прийняття виклику	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 22
	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1, 2, 3, 13, 14, 15
	Рівень мотиваційнного компоненту професійної життєстійкості	4, 5, 6, 16, 17, 18
	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7, 8, 9, 19, 20 ,21
	Рівень власне професійного компоненту професійної	10, 11, 12, 22, 23, 24

	життєстійкості	

Нормативні дані показники загального рівня професійної життєстійкості (у балах)

	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Накопичений відсоток N = 452
	Низький	0-53	0-20%
	Нижчий за середній	54-59	21-40%
	Середній	60-63	41-60%
	Вищий за середній	64-69	61-80%
	Високий	70-96	81-40%

Додаток Б

Стратегії долання стресових ситуацій (SACS) (С. Хобфолл в адаптації Н. Водоп’янової та О. Старченкової)

Опитувальник дозволяє визначити основні поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій і моделей копінг-поведінки досліджуваних.

Інструкція: «Уважно прочитайте твердження та обведіть кружечком один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить».

	Твердження	Зовсім не вірно	Навряд чи це так	Важко відповісти	Мабуть це так	Цілком вірно
1	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся	1	2	3	4	5
2	Ви об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію	1	2	3	4	5
3	Ви радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі	1	2	3	4	5

4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику)	1	2	3	4	5
5	Ви покладаєтеся на свою інтуїцію	1	2	3	4	5
6	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла, в надії, що вона розв’яжеться сама	1	2	3	4	5
7	Намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим	1	2	3	4	5
8	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете	1	2	3	4	5

	«наламати чимало дров»					
10	Коли хто-небудь із близьких поводиться з Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені	1	2	3	4	5
11	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні ваших спільних проблем	1	2	3	4	5
12	Ви не соромитеся, за необхідності, звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою	1	2	3	4	5
13	Без необхідності Ви не «викладаєтеся» повністю, воліючи заощаджувати свої сили	1	2	3	4	5
14	Ви часто дивуєтеся тому, що найбільш правильним є	1	2	3	4	5

	саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову					
15	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну спра ву, яку потрібно робити	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться «підігрувати» іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи «кривити душею»)	1	2	3	4	5
17	У певних ситуаціях Ви ста вите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим	1	2	3	4	5
18	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна	1	2	3	4	5

	сказати, що вони просто бісять Вас					
19	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші	1	2	3	4	5
20	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди	1	2	3	4	5
21	У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей	1	2	3	4	5
22	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще «сім разів відміряти, перш ніж відрізати»	1	2	3	4	5
23	Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття	1	2	3	4	5
24	Ви не витрачаєте свою енергію на розв’язання того, що, можливо,	1	2	3	4	5

	саме по собі вирішиться					
25	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насп равді Ви – «міцний горі шок», і нікому не дозво ляєте маніпулювати собою	1	2	3	4	5
26	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальною людиною	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання	1	2	3	4	5
29	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими	1	2	3	4	5

30	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями	1	2	3	4	5
31	Ви нічого не приймаєте на віру, тому що думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені»	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить	1	2	3	4	5
33	У конфліктній ситуації Ви переконуєте себе й інших, що проблема «не варта й виїденого яйця»	1	2	3	4	5
34	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших)	1	2	3	4	5
35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в	1	2	3	4	5

	незручне й залежне становище					
36	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж «тягнути кота за хвіст»	1	2	3	4	5
37	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, при необхідності – сказати «ні» в ситуації емоційного тиску	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід	1	2	3	4	5
39	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і волієте спочатку	1	2	3	4	5

	заспокоїтися, а потім уже діяти					
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти	1	2	3	4	5
42	Ви по можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити	1	2	3	4	5
44	Ви шукаєте «слабкості» інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе	1	2	3	4	5
45	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лють (виводять Вас із себе)	1	2	3	4	5

46	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти	1	2	3	4	5
47	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими прине суть більше користі в будь яких ситуаціях (при вирі шенні будь-яких завдань)	1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знай дете розуміння й співчуття з боку близьких людей	1	2	3	4	5
49	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно додержуватися принципу «тихіше їдеш – далі будеш»	1	2	3	4	5
50	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок	1	2	3	4	5
51	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які	1	2	3	4	5

	небудь важливі й невідк ладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця					
52	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо	1	2	3	4	5
53	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби	1	2	3	4	5
54	У значущих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним	1	2	3	4	5

Ключ

Субшкала	Номери тверджень
Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ до соціального контакту	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48

Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії	9, 18, 27, 35, 45, 54

Примітка: * підраховуються у зворотному порядку.

Обробка та інтерпретація результатів

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій і т.і.) групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або відмінність поведінки (стратегії подолання стресових ситуацій) даного індивіда відносно досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій дані конкретного досліджуваного можуть бути зіставлені з даними, представленими в таблиці.

Показники стратегій подолання у представників комунікативних професій

	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості моделей подолання		
			Низька	Середня	Висока
1	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	6-21	22-25	26-30

3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-20	21-24	25-30
4	Пасивна	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
5	Пряма	Імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6	Пасивна	Уникнення	6-13	14-17	18-30
7	Непряма	Маніпулятивні дії	6-17	18-23	24-30
8	Асоціальна	Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9	Асоціальна	Агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Додаток В

Коротка шкала подолання Brief COPE-26 (Ч. Карвер в українськомовній адаптації Н. Алексіної, Д. Лавриненко, О. Савченко, О. Герасименко)

Інструкція: У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем. Варіанти відповідей:

1 = Ніколи так не роблю

2 = Дуже рідко так роблю

3 = Іноді так роблю

4 = Часто так роблю.

Текст методики

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).

2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.

3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.

4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.

5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.

6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.

7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.

8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.

9. Я жартую з цього приводу.

10. Я висміюю ситуацію, що сталася.

11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.

12. Я молюся або медитую.

13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.

14. Я намагаюсь отримати співчуття та розуміння від інших.

15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.

16. Я намагаюсь отримати реальну допомогу та поради від інших людей.

17. Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”.

18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.

19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.

20. Я виражаю свої негативні почуття.

21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.

22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.

23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.

24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.

25. Я критикую себе.

26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Ключі та тестові норми B-COPE-26 (n = 315)

Оцінка кожного копінгу може коливатися від 0 до 8 балів

	Показники	№ пункту	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
C1	Активне подолання	1, 2	від 2 до 6	7	8
C2	Планування	3, 4	від 2 до 5	від 6 до 7	8
C3	Позитивне переосмислення	5, 6	від 2 до 4	від 5 до 7	8
C4	Прийняття	7, 8	від 2 до 6	7	8
C5	Гумор	9, 10	від 2 до 4	від 5 до 7	від 6
C7	Використання емоційної підтримки	13, 14	від 2 до 4	5	від 6
C8	Використання інструментальної підтримки	15, 16	від 2 до 4	5	від 6
C9	Вираження почуттів	19, 20	від 2 до 4	5	від 6
C11	Поведінковий відхід від проблеми	21, 22	від 2 до 3	4	від 5
C12	Самозвинувачення	23, 24	від 2 до 3	від 4 до 5	від 6
			Невиражений прояв		Виражений
C6	Звернення до релігї	11, 12	2-3		від 4
C8	Заперечення	17, 18	2		від 3

Примітка: розподіл більшості показників даних не відповідає критеріям нормальності. Тому для формування тестових норм використана процедура розрахунків квартилів (Q25 та Q75)