

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології  
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА  
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ЯК ПРОТЕКТИВНИЙ ЧИННИК  
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ**

Здобувачки  
Фрідріх Аліси  
Ігорівни

---

*(підпис)*

Науковий керівник: ст. викладач Лавриненко Д.Г.

---

*(підпис)*

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією  
(ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

---

*(підпис)*

**Київ-2026**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА  
Факультет управління персоналу, соціології та психології  
Кафедра педагогіки та психології**

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»**

галузь знань            05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність        С4 Психологія

**ПОГОДЖЕНО**

Керівник проектної  
групи (гарант)  
освітньо-  
професійної  
програми

\_\_\_\_\_Ліна  
КОЛЕСНІЧЕНКО  
(підпис)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри педагогіки  
та психології

\_\_\_\_\_Марина

АРТЮШИНА

(підпис)

2025 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

**Студентки Фрідріх Аліси Ігорівни**

**денної форми навчання**

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

**на тему: «Психологічна гнучкість як протективний чинник професійного вигорання молоді»**

**Тему затверджено наказом ректора Університету від « 27» жовтня 2025р. №1732-ст**

**Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.**

### План бакалаврської дипломної роботи

|                                             |                                                                                                              |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Розділ 1</b>                             | Теоритичні засади дослідження психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді |
| <b>Розділ 2</b>                             | Емпіричне дослідження психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді         |
| <b>Об'єкт дослідження:</b>                  | професійне вигорання молоді                                                                                  |
| <b>Предмет дослідження:</b>                 | психологічна гнучкість як протективний чинник професійного вигорання молоді                                  |
| <b>Мета бакалаврської дипломної роботи:</b> | розкрити та дослідити роль психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді    |

### Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>У розділі 1.</b> | Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання молоді та його специфіку, охарактеризувати концепцію психологічної гнучкості в межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та вивчити механізми зв'язку між психологічною гнучкістю та професійним вигоранням. |
| <b>У розділі 2</b>  | Емпірично дослідити вплив психологічної гнучкості на протекцію професійного вигорання у молодих працівників та визначити протективну роль компонентів психологічної гнучкості у профілактиці професійного вигорання молоді.                                                                |

Завдання підготував  
науковий керівник

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Д.Г. Лавриненко**  
(ініціали, прізвище)  
«\_\_\_\_»..... 2025р.

Завдання одержав  
студент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**А.Ф. Фрідріх**  
(ініціали, прізвище)  
«\_\_\_\_» ..... 2025р.

## Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 90 сторінок, 15 таблиць, 0 рисунків, список використаних джерел з 59 найменувань, додатки.

**«Психологічна гнучкість як протективний чинник професійного вигорання молоді».**

*Мета дослідження:* розкрити та дослідити роль психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді.

*Завдання дослідження:*

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання молоді та його специфіку.
2. Охарактеризувати концепцію психологічної гнучкості в межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ).
3. Вивчити механізми зв'язку між психологічною гнучкістю та професійним вигоранням.
4. Емпірично дослідити вплив психологічної гнучкості на протекцію професійного вигорання у молодих працівників.
5. Визначити протективну роль компонентів психологічної гнучкості у профілактиці професійного вигорання молоді.

*Об'єкт дослідження:* професійне вигорання молоді

*Предмет дослідження:* психологічна гнучкість як протективний чинник професійного вигорання молоді.

*Методи дослідження:* для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів:

*теоретичні* — аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукових джерел;

*емпіричні* — психодіагностичні методики:

1. Багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості — коротка форма (The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory, MPFI; J. Rolffs, R. Rogge, K. Wilson; в адаптації Д. Лавриненка);
2. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (Чабан О., Хаустова О., Омелянович В.);
3. Опитувальник прийняття та дії (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ-II; Hayes S.C. et al.; в адаптації Широкої А., Миколайчук М.);
4. Шкала залученого життя (The Engaged Living Scale, ELS; Trompetter H. R., ten Klooster P. M., Schreurs K. M. G., Fledderus M., Westerhof G. J., & Bohlmeijer E. T.; в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка).

*Математико-статистичні:* відсотковий аналіз, описові статистики, кореляційний та дисперсійний аналіз засобами jamovi 2.6.44.

*Практичне значення отриманих результатів.* Висновки дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики вигорання через розвиток психологічної гнучкості працевлаштованої молоді.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2025-2026рр.

Рік захисту роботи 2026.

*Ключові слова:* психологічна гнучкість, професійне вигорання, молодь, гексафлекс, когнітивна гнучкість.

Відгук про кваліфікаційну бакалаврську роботу  
здобувачки Факультету управління персоналом, соціології та  
психології освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна  
психологія»

Фрідріх Аліси Ігорівні  
на тему «**Психологічна гнучкість як протективний  
чинник професійного вигорання молоді**»

**1. Актуальність теми.** Професійне вигорання молоді в умовах соціально-економічної турбулентності та війни має ряд особливостей. Суттєве значення відіграє його взаємозв'язок саме із психологічною гнучкістю, що може виступати його чинником. Здобувачка отримала цікаві результати у контексті дослідження психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді.

**2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи.** Дипломна робота відповідає затвердженому індивідуальному завданню та характеризується високим ступенем самостійності авторки при її виконанні. Дослідниця продемонструвала уміння працювати з науковими джерелами, аналізувати теоретичний та практичний матеріал, обґрунтовувати висновки, застосовувати адекватні методи статистичної обробки та інтерпретації результатів. Проведене дослідження відповідає усім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних бакалаврських робіт. Здобувачка адекватно до обраної теми формулює об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, обирає методи та методики дослідження.

**3. Наявність самостійних розробок авторки.** Дослідниця на високому рівні здійснила теоретичний аналіз інформаційних джерел за визначеною темою та самостійно провела відповідне емпіричне дослідження. Авторкою вперше виявлено особливості психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді.

**4. Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій.** На основі отриманих результатів, здобувачка сформулювала адекватні висновки, визначивши особливості впливу психологічної гнучкості на професійне вигорання.

**5. Наявність недоліків.** Роботу підготовлено на адекватному науковому рівні, однак, поряд з цим, у ній зустрічаються окремі технічні, орфографічні та стилістичні помилки, а опис результатів статистичного аналізу може бути подекуди уточнено, що не впливає на її загальну якість.

**6. Загальна оцінка кваліфікаційної бакалаврської роботи та її допущення до захисту перед ЕК.** Кваліфікаційна бакалаврська робота має усі необхідні структурні та змістові компоненти, відповідну якість виконання та оформлення. Вона може бути рекомендована до захисту, і заслуговує високої

позитивної оцінки, з урахуванням усіх аспектів, пов'язаних з її захистом.

**Науковий керівник:** старший викладач кафедри педагогіки та психології  
10.06.2026 р. \_\_\_\_\_ Лавриненко

Д. Г.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                  | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ПРОТЕКТИВНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ.....</b> | <b>6</b>  |
| 1.1. Професійне вигорання як психологічний феномен.....                                                                            | 6         |
| 1.2. Психологічна гнучкість та її компоненти.....                                                                                  | 13        |
| 1.3. Психологічна гнучкість у контексті протекції від професійного вигорання молоді.....                                           | 22        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                         | 25        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ПРОТЕКТИВНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ.....</b>         | <b>28</b> |
| 2.1. Методичний інструментарій емпіричного дослідження.....                                                                        | 28        |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження: відсотковий аналіз та описові статистики.....                                             | 34        |
| 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження: кореляційний аналіз та дисперсійний аналіз.....                  | 45        |
| Висновки до розділу 2. ....                                                                                                        | 66        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                               | <b>68</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                             | <b>71</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                | <b>76</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що в сучасних соціально-економічних умовах проблема професійного вигорання молоді набуває не лише індивідуально-психологічного, а й виразного соціального значення. Молоді працівники дедалі частіше входять у професійне середовище в умовах високої невизначеності, інтенсивних вимог, нестабільності зайнятості та постійної потреби адаптуватися до швидких змін, що істотно підвищує ризик хронічного стресу та емоційного виснаження. За даними Mental Health UK, майже 45% молодих людей віком 18–24 років вказали, що ізоляція на робочому місці посилює їхній стрес, а близько двох третин повідомили про порушення сну та фінансові труднощі як чинники погіршення психічного стану.

Особливої актуальності ця проблема набуває в українському контексті. Повномасштабна війна суттєво трансформувала умови життя і професійного розвитку молоді, посиливши дію хронічного стресу, невизначеності майбутнього, економічної нестабільності, вимушених переміщень та емоційного перевантаження. Дослідження ПРООН щодо впливу війни на молодь в Україні засвідчують, що воєнний контекст істотно впливає на життєві перспективи, психологічний стан і соціальну активність молодих людей. Офіційні українські аналітичні матеріали вказують на суттєві труднощі молоді у сфері зайнятості: у 2025 році серед зареєстрованих безробітних 54% становила саме молодь. За таких умов професійне вигорання молодих людей слід розглядати вже не лише як наслідок перевантаження робочими вимогами, а як результат накладання професійного стресу на загальний кризовий суспільний фон.

**Мета дослідження:** розкрити та дослідити роль психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді.

**Завдання дослідження:**

6. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання молоді та його специфіку.
7. Охарактеризувати концепцію психологічної гнучкості в межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ).
8. Вивчити механізми зв'язку між психологічною гнучкістю та професійним вигоранням.
9. Емпірично дослідити вплив психологічної гнучкості на протекцію професійного вигорання у молодих працівників.
10. Визначити протективну роль компонентів психологічної гнучкості у профілактиці професійного вигорання молоді.

**Об'єкт дослідження:** професійне вигорання молоді

**Предмет дослідження:** психологічна гнучкість як протективний чинник професійного вигорання молоді.

Для досягнення **мети** та реалізації визначених **завдань** використовувалися такі **методи наукового дослідження**: *теоретичні* — аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукових джерел; *емпіричні* — спостереження, опитування та конкретні психодіагностичні методики: Багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості — коротка форма (The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory, MPFI; J. Rolffs, R. Rogge, K. Wilson; в адаптації Д. Лавриненка); Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (Чабан О., Хаустова О., Омелянович В.); Опитувальник прийняття та дії (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ-II; Hayes S.C. et al.; в адаптації Широкої А., Миколайчук М.); Шкала залученого життя (The Engaged Living Scale, ELS; Trompetter H. R., ten Klooster P. M., Schreurs K. M. G., Fledderus M., Westerhof G. J., & Bohlmeijer E. T.; в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка). *Математико-*

*статистичні*: відсотковий аналіз, описові статистики, кореляційний та дисперсійний аналіз засобами jamovi 2.6.44.

**Емпірична база дослідження:** для проведення опитування було використано програмне забезпечення у форматі Google Forms. Вибірка склала 60 респондентів — працевлаштована молодь віком від 18 до 44 років.

**Структура роботи:** Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків, використаних джерел інформації (59), 6 додатків. Основний зміст роботи викладений на 70 сторінках. Загальний обсяг роботи складає 96 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ПРОТЕКТИВНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

### 1.1. Професійне вигорання як психологічний феномен

Феномен професійного вигорання є одним із найактуальніших предметів дослідження в сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язаний із якістю трудового життя, психічним здоров'ям особистості та ефективністю діяльності в різних сферах [5]. Попри відносну «молодість» поняття, воно за кілька десятиліть пройшло шлях від вузькоспецифічного клінічного спостереження до широко визнаного міждисциплінарного конструкту [5].

Поняття «вигорання» (англ. *burn-out*) було введене у науковий обіг американським психіатром і психоаналітиком Гербертом Фройденбергером у 1974 році. У своїй піонерській публікації «Staff Burn-Out» у *Journal of Social Issues* він описав стан виснаження, що спостерігав у волонтерів та персоналу центрів психічного здоров'я. Фройденбергер визначив вигорання як «стан виснаження, що виникає внаслідок надмірних вимог до власних сил, енергії та ресурсів», спираючись на словникове значення слова «burn-out» — «вийти з ладу, зноситися через надмірні вимоги». Характерно, що автор описував цей стан насамперед у осіб, що мають виражену ідеалістичну мотивацію та надмірну відданість своїй справі — тобто тих, хто «горить» своєю роботою, а не байдужих до неї [1]. Паралельно, у середині 1970-х років, соціальний психолог Крістіна Маслач розпочала систематичне вивчення феномену на більших вибірках. Її дослідження були зосереджені на представниках помічних професій — лікарях, соціальних працівниках, юристах, психологах — і виявили характерні закономірності поведінкових та емоційних змін, що відбуваються внаслідок тривалого впливу стресу на робочому місці [2]. Це заклало підґрунтя для

розробки тримірної концептуальної моделі, яка стала канонічною в усій подальшій науці про вигорання.

Найбільш визнаною та операціоналізованою концепцією у сфері дослідження вигорання залишається модель, розроблена Крістіною Маслач спільно з Майклом Лейтером, остання версія якої представлена у монографії «The Truth About Burnout» (1997) [3]. У класичному розумінні (Maslach, Leiter, 1997) вигорання — це стан хронічного фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійного стресу і супроводжується зниженням ефективності діяльності та відчуженням від роботи [3].

Згідно з цією концепцією, вигорання є тривалою реакцією на хронічні міжособистісні стресори в умовах трудової діяльності та включає три ключові виміри:

- **Емоційне виснаження** (*emotional exhaustion*) — відчуття спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів; нездатність віддаватися роботі так, як раніше. Саме цей компонент є центральним і найбільш очевидним проявом вигорання.
- **Деперсоналізація / цинізм** (*depersonalization / cynicism*) — дистанціювання від роботи та клієнтів, формування байдужого або негативного ставлення до людей, з якими доводиться взаємодіяти в рамках професійної діяльності. Цей компонент виступає захисною реакцією психіки на перевантаження.
- **Редукція особистих досягнень** (*reduced personal accomplishment*) — зниження відчуття компетентності, продуктивності та значущості власної праці; знецінення власних зусиль і результатів [2].

Важливою характеристикою цієї моделі є послідовність розгортання симптомів. Дослідники встановили, що спочатку розвивається виснаження як

реакція на надмірні вимоги та перевантаження, після чого воно провокує відчуження і негативні реакції стосовно людей — і нарешті знижується відчуття власної ефективності [4]. Таким чином, вигорання розглядається не як одномоментна подія, а як динамічний процес, що розгортається в часі [3].

У 1997 році Масlach і Лейтер переосмислили вигорання як «ерозію залученості до роботи» — тобто зворотний бік того, що спочатку було значущим, сповненим сенсу й викликом. Ця метафора підкреслює: вигорання виникає не у байдужих людей, а саме там, де колись існувала глибока мотивація й ідеалізм. Те, що розпочиналось як важлива та надихаюча діяльність, поступово перетворюється на порожнечу, відчуження і втому [3].

Для розуміння феномену вигорання в контексті вітчизняної клінічної психології та психіатрії принципово важливою є позиція українського вченого, психіатра і психотерапевта Олега Созонтовича Чабана. Відповідно до його концептуального підходу, вигорання — це синдром, що є результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися, і який водночас виступає формою психологічного захисту психіки від надмірних вимог. Це уточнення є принципово важливим у кількох відношеннях. По-перше, воно акцентує на подвійній природі вигорання: з одного боку, це патологічний стан, що завдає шкоди; з іншого — адаптивний механізм, своєрідний психологічний «запобіжник», який спрацьовує тоді, коли система зазнає критичного перевантаження. По-друге, концепція Чабана підкреслює суб'єктивний вимір — не лише об'єктивне навантаження, а неспроможність особистості справитися з ним є ключовим чинником патогенезу. Згідно з інтегративним підходом О.С. Чабана, вигорання охоплює три рівні виснаження — фізичний, емоційний та мотиваційний — і проявляється через зниження продуктивності праці, хронічне відчуття втоми, порушення сну та підвищений ризик соматичних захворювань. Принципово, що цей підхід розглядає вигорання не як особистісну слабкість або

ваду характеру, а як системну реакцію організму й психіки на тривале перевантаження [38].

Питання діагностичного статусу вигорання залишається дискусійним у сучасній психіатрії та психології. Всесвітня організація охорони здоров'я включила вигорання до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-11) як «феномен, пов'язаний із зайнятістю» (код QD85), тим самим визнавши його офіційно, але не відносячи до категорії психічних розладів або медичних діагнозів [10]. МКБ-11 характеризує вигорання через три виміри: відчуття виснаження або браку енергії; зростання психічної дистанції від роботи або відчуття негативізму чи цинізму стосовно своєї роботи; зниження професійної ефективності [10]. Американська психіатрична асоціація (АРА) розглядає вигорання радше як набутий негативний досвід, що виникає у професіоналів, орієнтованих на надання послуг або «допомоги», і тих, хто постійно відчуває високий рівень стресу. Разом із тим вигорання не включено до *DSM-5* як самостійну нозологічну одиницю, що ускладнює уніфіковану діагностику і підкреслює необхідність розмежування його з клінічною депресією та тривожними розладами [7].

Критична відмінність між вигоранням та депресією полягає в тому, що вигорання залежить від конкретної ситуації і зазвичай пов'язане з робочим середовищем людини, тоді як депресія може виникати незалежно від обставин. Симптоми вигорання переважно «прив'язані» до контексту праці і потенційно оборотні при зміні умов, тоді як депресія охоплює всі сфери життя і вимагає системного терапевтичного втручання [11]. Вигорання не виникає раптово — воно розвивається поступово, проходячи через кілька стадій. У науковій літературі представлений ряд фазових моделей, кожна з яких висвітлює певні аспекти цього динамічного процесу. М. Буріш описував процес вигорання через шість ключових фаз: попередня фаза із надмірною залученістю; зниження рівня

особистої участі; емоційні реакції й перекладання відповідальності; фаза «сплощення»; фаза психосоматичних реакцій; нарешті, фаза розчарування та формування негативної життєвої установки. Дж. Грінберг розглядав вигорання через п'ятиетапний прогресуючий процес: від «медового місяця», коли працівник сповнений ентузіазму, — через «нестачу палива» (поява втоми та апатії), «хронічні симптоми» та «кризу» — аж до стадії «пробивання стіни», коли психічні і фізичні проблеми переходять у гостру форму [5].

Варто зазначити, що усі фазові моделі підтверджують ключову тезу: вигорання — це не стан, а процес, що має свою динаміку, логіку розгортання та точки можливого втручання [5]. Це робить його феноменом, доступним для превентивної психологічної роботи — зокрема через розвиток ресурсів особистості, до яких відноситься і психологічна гнучкість [27]. З точки зору патогенезу, вигорання є результатом тривалого дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами особистості [13]. Сучасні дослідники — зокрема в рамках моделі «Вимоги роботи — Ресурси» (JD-R model, Bakker & Demerouti) — підкреслюють, що саме хронічний дефіцит ресурсів (психологічних, соціальних, матеріальних) за умов збереження або підвищення вимог є основним рушієм вигорання. На рівні нейрофізіології хронічний стрес, що лежить в основі вигорання, активує вісь «гіпоталамус — гіпофіз — наднирники» (НРА-вісь), що призводить до тривалої гіперсекреції кортизолу [9]. Це, у свою чергу, спричиняє порушення нейропластичності, пригнічення імунної системи, порушення сну та підвищений ризик кардіоваскулярних захворювань. Таким чином, вигорання є не лише психологічним, а й психосоматичним феноменом із широким спектром наслідків для фізичного здоров'я.

Ключовими механізмами формування вигорання є [13]:

- **Рольовий конфлікт та рольова невизначеність:** нечіткість очікувань, суперечливість вимог, відсутність ясності щодо меж відповідальності

- **Брак соціальної підтримки:** відсутність підтримки з боку колег і керівництва суттєво прискорює розгортання синдрому
- **Недостатній зворотний зв'язок:** відсутність визнання досягнень і позитивного підкріплення знижує відчуття значущості та ефективності
- **Когнітивна та емоційна сфера особистості:** адаптаційні можливості індивіда, ступінь розвитку регуляторних ресурсів (зокрема, психологічної гнучкості) визначають індивідуальну вразливість до вигорання

Особливої уваги заслуговує вигорання у молодих людей — студентів, молодих фахівців на початку кар'єри та молодих дорослих, що перебувають на перетині освітніх і трудових ролей. Хоча традиційно вигорання асоціювалося з досвідченими фахівцями в помічних професіях, сучасні дослідження переконливо свідчать про те, що молодь є не менш, а в певних контекстах навіть більш вразливою групою [39].

Ця вразливість зумовлена рядом специфічних чинників. По-перше, ідеалізм та завищені очікування від першого місця роботи або навчання створюють підвищений ризик розчарування та фрустрації при зіткненні з реальністю [39]. По-друге, молоді люди, як правило, мають менш розвинені копінг-стратегії та регуляторні ресурси, що обмежує їхню здатність ефективно справлятися з хронічним стресом [40]. По-третє, ресурсний дефіцит — обмеженість фінансових, соціальних, статусних і компетентнісних ресурсів — характерний для початку самостійного трудового шляху та ускладнює відновлення після виснаження [14]. У контексті сучасних соціокультурних реалій необхідно враховувати також «цифровий стрес» — постійну доступність і залученість через смартфони та соціальні мережі — та невизначеність кар'єрних перспектив, що є особливо характерними для покоління молодих людей, що вступають у трудовий ринок в умовах економічної нестабільності та воєнного часу (стосовно України) [42]. Дослідники фіксують також значний прекарний характер зайнятості молоді: гнучкі, нестабільні, неформальні форми зайнятості, відсутність соціальних

гарантій, неможливість будувати довгострокові кар'єрні стратегії — все це формує хронічний фон невизначеності та тривоги, що є сприятливим ґрунтом для розвитку вигорання навіть без екстремального робочого навантаження [43]. Суттєвим є також академічне вигорання — варіант феномену, що виникає у студентів під впливом навчального навантаження, тиску академічних вимог і невизначеності майбутнього [39]. Наявні дані свідчать, що академічне та трудове вигорання не лише феноменологічно схожі, але й нерідко переходять одне в одне, що підтверджує неперервність психологічної уразливості від студентського до раннього дорослого віку [40].

Наслідки вигорання виходять далеко за межі індивідуального переживання та набувають виразного соціального і організаційного виміру. На індивідуальному рівні вигорання пов'язане із широким спектром ускладнень: хвороби серця, зміна ваги, депресія, підвищений артеріальний тиск, синдром подразненого кишечника, а в крайніх випадках — підвищений ризик передчасної смерті [9]. Дослідники також фіксують суттєве погіршення якості міжособистісних стосунків — як у трудовому, так і в особистому середовищі [11]. На організаційному та суспільному рівні вигорання призводить до прогулів, плинності кадрів, зниження якості надаваних послуг і зростання кількості помилок [13]. У сфері освіти, медицини, соціальної роботи та психотерапії — тобто саме там, де концентрується молоде покоління фахівців з високою гуманістичною мотивацією — вигорання набуває особливо руйнівного соціального ефекту. Виснажений педагог, психолог або лікар неспроможний якісно виконувати свої функції — і саме тому проблема вигорання виходить за межі особистої психогігієни та набуває статусу суспільно важливої проблеми охорони психічного здоров'я [41].

Враховуючи все вищевикладене, феномен професійного вигорання постає як багаторівневий, динамічний і системний конструкт, що включає психофізіологічний, емоційний, когнітивний та мотиваційний виміри,

розгортається у часі за певними закономірностями та піддається як профілактичному, так і корекційному психологічному впливу. Зазначені характеристики роблять пошук ефективних протективних чинників вигорання — зокрема психологічної гнучкості особистості — науково обґрунтованим і практично необхідним завданням [27].

## **1.2. Психологічна гнучкість та її компоненти**

Поняття психологічної гнучкості посідає центральне місце у сучасній психологічній науці, виступаючи ключовим конструктом у поясненні адаптивного функціонування особистості в умовах хронічного стресу, невизначеності та вимог, що постійно змінюються. Незважаючи на те, що інтерес до гнучкості як психологічного ресурсу має давню традицію, систематична концептуалізація цього феномену відбулась переважно наприкінці ХХ — на початку ХХІ століття в рамках третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії — зокрема, Терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) [19].

Витоки теоретичного осмислення гнучкості як властивості психіки можна простежити у психоаналітичній традиції, де вона розглядалась у контексті адаптивного та захисного функціонування Его. Проте суттєвий прорив у концептуалізації психологічної гнучкості відбувся завдяки розвитку когнітивно-поведінкового підходу, де цей конструкт пов'язується зі здатністю особистості змінювати когнітивні стратегії у відповідь на нові обставини, виявляти гнучкість мислення та поведінки [19]. Вітчизняні дослідники визначають психологічну гнучкість як індивідуальну психологічну властивість особистості, яка включає здатність зберігати відкритість до нового досвіду, усвідомлювати та приймати узгоджені, індивідуальні поведінкові стратегії, що виникають як реакції у відповідь на ті чи інші життєві обставини, а також усвідомлювати ціннісні уявлення та переконання [37]. Сучасні систематичні огляди підкреслюють

багатомірний характер конструкту: психологічна гнучкість охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий виміри функціонування та відображає динамічну взаємодію між ними [26]. Зокрема, дослідники визначають психологічну гнучкість як здатність: (1) адаптуватися до мінливих ситуативних вимог; (2) реконфігурувати ментальні ресурси; (3) змінювати перспективу; (4) балансувати між конкуруючими вимогами і бажаннями. Це робить психологічну гнучкість узагальнюючим терміном, що охоплює різні аспекти психологічного функціонування і відображає готовність людини пристосовуватись до мінливих завдань, виробляти альтернативні рішення та знаходити нові можливості у складних обставинах [26].

Найбільш розробленою і операціоналізованою концепцією психологічної гнучкості є та, що лежить в основі Терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) — підходу, розробленого Стівеном Хейзом (Steven C. Hayes) разом із колегами Вілсоном, Гіффордом, Фоллеттом і Строзалем у 1996 році та детально описаного у подальших публікаціях [21]. АСТ входить до так званої «третьої хвилі» поведінкової терапії і суттєво відрізняється від класичних когнітивно-поведінкових підходів своєю метою: замість зміни змісту думок та усунення неприємних переживань, АСТ прагне змінити ставлення людини до власного внутрішнього досвіду — навчити її контактувати з думками та емоціями, не дозволяючи їм керувати поведінкою [19]. Загальна мета АСТ формулюється як збільшення психологічної гнучкості — здатності контактувати з теперішнім моментом повніше як свідомо людська істота, такою, якою вона є, а не такою, якою її описують думки, і відповідно до цього змінювати або підтримувати поведінку відповідно до своїх цінностей [18]. Це визначення, запропоноване Хейзом та колегами, підкреслює три ключові аспекти: повноту контакту з теперішнім моментом, усвідомленість як спостерігаючу позицію (а не злиття з думками) та орієнтацію на цінності як критерій вибору поведінки.

Психологічна негнучкість, навпаки, характеризується уникненням переживань, когнітивним злиттям (fusion), негнучкою прив'язаністю до концептуалізованого «Я» та браком ціннісної спрямованості в поведінці [21].

АСТ ґрунтується на теорії реляційних фреймів (Relational Frame Theory, RFT) — теорії мови та пізнання, яка пояснює, чому людський розум схильний до надмірної буквальної інтерпретації власних думок і до уникнення психологічного болю [19]. Саме здатність мови формувати реляційні мережі пояснює, чому спроби «не думати» про щось болісне часто посилюють страждання — феномен, відомий як «ефект ведмедя» або когнітивне злиття [21]. Психологічна гнучкість, що розвивається в АСТ, є антидотом до цього механізму: вона дозволяє бачити думки як думки, а не як об'єктивну реальність, що потребує негайної реакції або уникнення [20].

Серцевиною АСТ-моделі є так звана модель гексафлексу (hexaflex) — шестигранна схема, що унаочнює шість взаємопов'язаних процесів психологічної гнучкості [20]. Ці шість процесів утворюють дві взаємодоповнюючі тріади: процеси відкритості (прийняття та дефузія) і процеси усвідомленості (контакт із теперішнім моментом та «Я»-як-контекст) разом забезпечують підґрунтя для ціннісно-орієнтованої дії (прояснення цінностей та відповідальна дія) [20]. Розглянемо кожен компонент докладніше.

- **Прийняття (Acceptance)**

Прийняття — це активна та відкрита готовність переживати внутрішні стани (думки, відчуття, емоції, спогади) без непотрібних спроб їх змінити або уникати, особливо тоді, коли таке уникнення завдає шкоди. Важливо розрізняти прийняття і капітуляцію: прийняття не означає пасивного погодження з небажаними обставинами чи відмови від зміни ситуації. Це — вибірне відкриття

простору для болісного досвіду, коли опір цьому досвіду є менш функціональним, ніж його сприйняття [20].

Протилежністю прийняттю є *experiential avoidance* — уникання переживань — яке АСТ розглядає як один із центральних механізмів психологічного страждання. Дослідження показують, що спроби придушити або уникати думок і почуттів нерідко призводять до їх підсилення (парадокс супресії), сприяючи формуванню хронічного стресу і, зрештою, вигорання. У контексті молодих фахівців уникання може виражатись у прокрастинації, надмірній зайнятості, зловживанні гаджетами або алкоголем — тобто формах поведінки, що «відволікають» від болісних думок, але виснажують ресурси.

- **Когнітивна дефузія (Cognitive Defusion)**

Когнітивна дефузія (розщеплення, або дистанціювання від думок) — це навичка спостереження власних думок як думок, а не як прямого відображення реальності. Якщо «злиття» (*fusion*) означає, що людина повністю вірить у зміст думки і керується нею («Я невдаха» → поведінка, що відповідає цьому переконанню), то дефузія дозволяє побачити думку як продукт розуму — рядок тексту, звук, нейронний патерн — не надаючи їй диктаторської влади над вчинками. Техніки когнітивної дефузії включають спостереження думок як листів, що плывуть по річці, або як хмар, що проходять повз; просте маркування («У мене є думка, що...»); повторення слова до абсурду, поки воно не втратить емоційний заряд. Для молодих людей у контексті вигорання когнітивна дефузія є особливо значущою, оскільки їм характерні категоричні самооцінювальні думки («Я ще нічого не досяг», «Я не справляюсь», «Інші кращі за мене»), що за умов злиття стають потужними стресорами [35].

- **Контакт із теперішнім моментом (Contact with the Present Moment)**

Цей компонент є аналогом усвідомленості (mindfulness) — здатності довільно спрямовувати увагу на поточний досвід без його оцінювання. Контакт із теперішнім моментом передбачає усвідомлення того, що відбувається «тут і зараз» — у тілі, емоціях, думках, оточенні — з відкритою, цікавою, ненасудливою позицією.

АСТ розглядає контакт із теперішнім як функціональний ресурс: усвідомленість дозволяє людині помічати, коли вона «захоплена» автоматичними реакціями, і здійснити свідомий вибір замість механічної відповіді. Хронічний стрес і вигорання пов'язані з надмірним «перебуванням у голові» — руминацією про минуле або тривогою про майбутнє. Розвиток навичок присутності є, таким чином, прямим противагом тим психічним процесам, що підживлюють вигорання. Цей компонент описує здатність переживати себе як спостерігаючу свідомість — стабільне «Я», яке спостерігає за власними думками, почуттями та відчуттями, але не зводиться до них і не ототожнює себе з ними. На противагу «Я»-як-контексту стоїть «Я»-як-зміст (self-as-content) — ригідна концептуалізована самооцінка, де людина ідентифікує себе зі своїми переконаннями, ролями та оцінками («Я — тривожна людина», «Я — лузер», «Я — геній»). Розвиток «Я»-як-контексту має важливе значення для психологічного здоров'я молоді: молоді люди часто схильні до надмірної ідентифікації зі своїми досягненнями, зовнішністю чи соціальним статусом — тобто їхнє «Я» є надмірно «контентним». Коли ці аспекти опиняються під загрозою (невдача, критика, невизначеність), страждання стає пропорційно масштабнішим. Спостерігаюча позиція «Я»-як-контексту, навпаки, забезпечує психологічну стабільність і знижує реактивність [26].

- **Прояснення цінностей (Values Clarification)**

Цінності в АСТ розуміються не як цілі (об'єкти, яких можна досягти і «відкласти»), а як вектори бажаного напрямку руху — якості, з якими людина хоче поводитись у різних сферах свого життя. Прояснення цінностей передбачає усвідомлення того, що справді важливе для людини: в стосунках, роботі, самопізнанні, здоров'ї, творчості тощо. Цінності виступають «компасом», що орієнтує поведінку навіть у складних обставинах. У контексті вигорання вони є критично важливими: вигорання часто виникає тоді, коли щоденна діяльність людини суттєво розходиться з її глибинними цінностями, або коли цінності взагалі не усвідомлені і людина «рухається за інерцією», орієнтуючись лише на зовнішні очікування. Для молодих фахівців, що шукають власний шлях, прояснення цінностей є водночас профілактикою вигорання і фундаментом психологічного благополуччя [36].

- **Відповідальна дія (Committed Action)**

Відповідальна дія — це систематична, гнучка і наполеглива поведінка, що спрямована на реалізацію виявлених цінностей, навіть за наявності перешкод, болісних думок або негативних емоцій. Слово «відповідальна» тут пов'язане не лише з обов'язком, а з поняттям commitment — свідомого вибору та внутрішнього зобов'язання перед собою. На практиці цей компонент включає встановлення конкретних поведінкових цілей, що відповідають цінностям, формування звичок і план дій, а також вміння повертатись до обраного курсу після зривів і перешкод. Відповідальна дія поєднує в собі елементи поведінкової активації, стратегічного планування та психологічної стійкості. У молодих людей, схильних до перфекціонізму або прокрастинації, розвиток цього компонента є особливо значущим для профілактики вигорання [34].

Для повноти розуміння феномену психологічної гнучкості необхідно окреслити її протилежність — психологічну ригідність (psychological

inflexibility). У контексті АСТ-моделі психологічна ригідність характеризується домінуванням шести негативних процесів, що відповідають протилежним полюсам гексафлексу: уникнення переживань, когнітивне злиття, зосередженість на минулому або майбутньому, концептуалізоване «Я», нечіткість або уникання цінностей та неефективна або імпульсивна дія [20]. З точки зору клінічної психології, психологічна ригідність є трансдіагностичним механізмом, що лежить в основі широкого спектру психологічних труднощів — тривожних розладів, депресії, ПТСР — і безпосередньо пов'язана з розвитком вигорання [30]. Людина, що «злита» зі своїми думками про некомпетентність, уникає ситуацій виклику, не вміє перебувати в теперішньому моменті та діє, орієнтуючись не на цінності, а на уникнення болю, є значно більш вразливою до хронічного виснаження [30].

Особливо важливим є зв'язок між психологічною ригідністю та румінацією — повторюваним, нав'язливим поверненням думок до стресових ситуацій, помилок або несприятливих перспектив [35]. Дослідження переконливо демонструють, що румінація є центральним медіатором між стресом і вигоранням, і що розвиток психологічної гнучкості — передусім через навички дефузії та контакту з теперішнім — здатний суттєво знижувати румінативні тенденції. Сучасні дослідники розглядають психологічну гнучкість як узагальнюючий мультимірний конструкт, що охоплює різні рівні психічного функціонування [26]. Виокремлюють принаймні три ключові виміри:

Когнітивна гнучкість визначається як здатність адаптувати своє мислення та підходи до вирішення проблем до нових, мінливих обставин; характеризується здатністю змінювати когнітивні стратегії, налаштовувати мисленнєві процеси, знаходити альтернативні рішення [26]. Когнітивна гнучкість тісно пов'язана із виконавчими функціями (зокрема, когнітивним контролем і переключенням уваги) та є необхідною умовою творчого вирішення проблем [46].

Емоційна гнучкість пов'язана зі здатністю сприймати, розуміти та регулювати свої емоції у відповідь на мінливі зовнішні обставини [26]. У літературі її нерідко прирівнюють до емоційної зрілості або емоційного інтелекту. Особливостями емоційної гнучкості є вміння розпізнавати та приймати свої емоції незалежно від того, чи є вони позитивними, чи негативними — без надмірного злиття з ними та без уникнення [50]. Для молодих людей розвиток емоційної гнучкості є особливо актуальним, оскільки цей вік характеризується підвищеною емоційною реактивністю та пошуком власної ідентичності [34].

Поведінкова гнучкість більше залежить від емоційної зрілості особистості, життєвого досвіду та психоемоційного стану і передбачає готовність сприймати та впроваджувати нові моделі поведінки або підходи до неї; ефективно визначення та реалізацію рішень у відповідь на зовнішні виклики [26]. Поведінкова гнучкість є «практичним виходом» психологічної гнучкості в реальну поведінку: навіть маючи гнучке мислення та врівноважений емоційний відгук, людина має бути здатна до реального реконфігурування своєї дії відповідно до ситуації [22].

В цілому психологічна гнучкість, поєднуючи ці три рівні функціонування, допомагає особистості долати стереотипні дії, адаптуватися до мінливих завдань, виділяти нові властивості і відношення об'єктів у новій ситуації, вирішувати одночасно кілька завдань, знаходити альтернативні рішення [37]. Емпіричні дослідження переконливо свідчать, що психологічна гнучкість є фундаментальною навичкою, що лежить в основі психологічної стійкості (резилієнтності). Зокрема, українські дослідники зафіксували статистично значущі кореляції між рівнем психологічної гнучкості та трьома показниками стійкості: залученістю (включеністю), контролем і прийняттям ризику. Встановлено, що індивіди з вищим рівнем психологічної гнучкості виявляють

більш виражену стійкість у різних її вимірах і мають вищу здатність до особистісної самореалізації. Особливо показовими є гендерні відмінності, виявлені в дослідженнях студентської молоді: дівчата в середньому демонструють вищий рівень узгодженості між діями та ціннісними переконаннями та більш виражену психологічну гнучкість, порівняно з юнаками [37]. Це корелює з даними про те, що психологічна гнучкість більш характерна для осіб, що мають розвинений емоційний інтелект і навички саморефлексії. Принципово важливим є висновок, що розвиток психологічної гнучкості не є суто «природженою» властивістю — це навичка, що формується і вдосконалюється в процесі цілеспрямованого навчання, психотерапевтичної роботи та систематичної практики. Це відкриває перспективу для психопрофілактичних і психокорекційних програм: психологічну гнучкість можна і потрібно розвивати у молоді — і це є прямим внеском у профілактику вигорання [27].

Психологічна гнучкість — один із найбільш підтверджених емпірично конструктів у сучасній психотерапевтичній науці. Понад тисячу досліджень свідчать про те, що підвищення психологічної гнучкості є значущим чинником покращення психічного здоров'я та благополуччя [20]. Доказова база АСТ охоплює рандомізовані контрольовані дослідження, метааналізи та лонгітюдні спостереження, що підтверджують ефективність АСТ-підходу при тривожних розладах, депресії, хронічному болю, залежностях — і, що особливо важливо для даного дослідження, при вигоранні [29]. Зокрема, рандомізоване контрольоване дослідження Puolakanaho, Tolvanen, Kinnunen та Lappalainen (2020) показало: восьмижнева програма, заснована на принципах АСТ, призвела до значущого зниження вигорання та психологічних симптомів, а також підвищення загального благополуччя порівняно з контрольною групою [27]. Ефекти зберігались протягом річного спостереження. Найбільш показовим є висновок авторів: зміни

у чиннику психологічної гнучкості майже повністю опосередкували зміни у показниках вигорання, благополуччя та психологічних симптомів. Це означає, що саме психологічна гнучкість є ключовим механізмом, через який втручання впливає на вигорання [58].

### **1.3. Психологічна гнучкість у контексті протекції від професійного вигорання молоді**

Питання про те, чому одні люди в умовах хронічного стресу вигорають, а інші — зберігають ефективність і психологічне благополуччя, є центральним у сучасній психології праці. Відповідь, що дедалі впевненіше звучить у дослідницькому дискурсі, пов'язана з поняттям психологічної гнучкості: саме її рівень визначає, чи стане хронічний стрес патогенним процесом або ж залишиться керованим викликом [58].

Теоретичне підґрунтя для розуміння цього зв'язку закладене в моделі «Вимоги роботи — Ресурси» (Job Demands-Resources, JD-R; Bakker & Demerouti, 2007): вигорання розвивається тоді, коли вимоги середовища систематично перевищують доступні особистісні та організаційні ресурси [13]. Психологічна гнучкість у цій моделі функціонує як особистісний ресурс: вона не усуває стресор, але визначає, яким чином людина на нього реагує — і чи стане ця реакція виснажливою. Як зазначає О.С. Чабан, вигорання є синдромом хронічного стресу, з яким не вдалося впоратися [38]. Психологічна гнучкість саме і є тим ресурсом, що визначає «здатність упоратися» — не шляхом усунення стресу, а через зміну ставлення до нього та збереження ціннісно орієнтованої дії в умовах його присутності [20]. Захисна дія психологічної гнучкості реалізується через щонайменше три взаємопов'язані механізми. По-перше, через антиуникання — готовність контактувати з болісним внутрішнім досвідом замість його пригнічення [21]. По-друге, через переривання руминативних циклів — навички дефузії та усвідомленості знижують повторювану переробку стресогенних

думок. По-третє, через збереження внутрішньої мотивації — ціннісна орієнтованість не дозволяє відчуженню взяти гору навіть в умовах перевантаження [22]. Розглянемо кожен із цих механізмів на основі конкретних досліджень.

Найбільш доказово підтвердженим механізмом, через який психологічна гнучкість захищає від вигорання, є протидія уникання переживань (experiential avoidance) [23]. Дослідження Доршер і Ворен (Dorscher & Warren, 2020), проведене на вибірці 214 студентів-психологів докторських програм, встановило: рівень уникання переживань статистично значуще передбачав як рівень сприйнятого стресу, так і рівень вигорання [23]. Медіаційний аналіз показав, що уникання переживань впливало на вигорання частково — через підвищення сприйнятого стресу — і частково — безпосередньо. Важливо, що учасники, які застосовували підхідні (approach-based) копінг-стратегії, не демонстрували цього зв'язку: тобто саме уникання, а не стрес сам по собі, є ключовою «точкою вразливості» [30]. Додаткові дані були отримані у 2026 році Блут та колегами (Bluth et al., 2026): медіаційний аналіз показав, що вигорання частково опосередковує зв'язок між уникання переживань і залученим проживанням (engaged living) [36]. Інакше кажучи, хронічне уникання не лише безпосередньо погіршує благополуччя, але й через формування вигорання суттєво обмежує здатність людини повноцінно функціонувати та реалізовуватися. Цей результат підкреслює, що психологічна гнучкість — як антипод уникання — є причинно значущим, а не лише корелятивним ресурсом у запобіганні вигоранню [59].

Паралельним, тісно пов'язаним механізмом є румінація — повторюване, нав'язливе звернення думок до стресових ситуацій, помилок або несприятливих перспектив [35]. Шауфелі та колеги (Schaufeli et al., 2023) у лонгітюдному дослідженні з використанням щоденникового методу показали, що денний негативний афект, пов'язаний з роботою, та румінація формують спіральну

динаміку виснаження: стрес провокує румінацію → румінація блокує психологічне відновлення у позаробочий час → наступного дня рівень виснаження є вищим → що знову посилює румінацію [6]. Розрив цього циклу є ключовою умовою профілактики вигорання. Саме тут психологічна гнучкість набуває особливого значення. Компоненти когнітивної дефузії та контакту з теперішнім моментом (*mindfulness*) дозволяють людині помітити, що вона «захоплена» румінативним процесом, і свідомо переключити увагу — не пригнічуючи думки, а змінюючи ставлення до них. Дослідження Лакхані та ін. (Lakhani et al., 2025), що вивчало медіаторну роль психологічної гнучкості та емоційної регуляції, підтвердило: психологічна гнучкість опосередковує зв'язок між часовою орієнтацією на майбутнє та психологічним благополуччям і стресом. Особи з вищим рівнем психологічної гнучкості демонструють гнучкішу емоційну регуляцію — приймають неприємний досвід замість його пригнічення і швидше переорієнтовуються на ціннісно значущу дію [58].

Принципово важливим є те, що психологічна гнучкість не лише корелює з нижчим рівнем вигорання, але й піддається цілеспрямованому розвитку в рамках структурованих програм [27]. Ключовим у цьому контексті є рандомізоване контрольоване дослідження Пуолаканахо, Толванен, Кіннунен та Лаппалайнен (Puolakanaho, Tolvanen, Kinnunen & Lappalainen, 2020), що тестувало восьмижневу АСТ-програму на вибірці 87 учасників із симптомами вигорання. Результати показали статистично значуще зниження вигорання та психологічних симптомів і підвищення загального благополуччя — ефекти зберігались упродовж 12-місячного катамнестичного спостереження. Медіаційний аналіз встановив: зміни у рівні психологічної гнучкості майже повністю опосередковували зміни у показниках вигорання, благополуччя та психологічних симптомів [27]. Саме гнучкість, а не будь-який інший компонент програми, є діючим «активним інгредієнтом» зміни. Огляд workplace АСТ-програм 2025 року

(Mäkikangas et al., 2025), що охопив 18 рандомізованих досліджень, засвідчив: програми на базі АСТ ефективно покращують когнітивну дефузію, усвідомленість теперішнього моменту та прийняття — компоненти, що найбільш прямо пов'язані зі зниженням вигорання [29]. Для студентської аудиторії аналогічні результати отримали фінські дослідники Гейккілля та ін. (Heikkilä et al., 2023) у дослідженні цифрового АСТ-курсу для студентів університету: онлайн-програма суттєво підвищувала рівень психологічної гнучкості та покращувала показники психічного здоров'я навіть у форматі самостійного проходження без терапевтичного супроводу [28].

Контекст сучасної України надає проблемі вигорання молоді принципово нового виміру. Дослідження ПРООН «Вплив війни на молодь в Україні» (2024, 2025) зафіксували суттєве погіршення психологічного стану молодих людей, зростання тривоги, невизначеності та проблем із зайнятістю внаслідок повномасштабного вторгнення [42]. Черьомухіна та Федоренко (2024) показали, що молодь під впливом геополітичних турбуленцій стає особливо вразливою групою — свідками і учасниками травматичних подій, що формують складний контекст для будь-якої форми самоорганізації та збереження психічного здоров'я [43]. У цьому контексті принципово важливою є властивість психологічної гнучкості, яку часто залишають поза увагою: вона не потребує зміни зовнішніх обставин, щоб бути ефективною [20]. Молоді українці не можуть «прибрати» воєнну загрозу, блекауту чи втрати — але вони можуть змінити своє ставлення до внутрішнього досвіду, пов'язаного з цими реаліями. Саме ця характеристика АСТ-підходу — ефективність за незмінних зовнішніх стресорів — засвідчена у дослідженнях медичних і соціальних працівників в умовах кризових навантажень. Дослідження 2024 року (Джарчо та ін., Jarcho et al., 2024), присвячене психологічній гнучкості та благополуччю під час COVID-19, показало, що гнучкість позитивно впливала на благополуччя і в умовах тривалого

некерованого стресу — безпосередньо та через підвищення усвідомленості й адаптивного копіngu [58].

### **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз наукової літератури, здійснений у першому розділі, дозволяє сформулювати низку узагальнень, що становлять концептуальне підґрунтя для емпіричного дослідження психологічної гнучкості як протективного чинника професійного вигорання молоді.

Аналіз теоретичних підходів до феномену вигорання засвідчує його складну, багаторівневу природу. Від першого опису Г. Фройденбергером (1974) синдрому виснаження у персоналу допоміжних організацій — через класичну тримірну модель К. Масlach і М. Лейтера (1997), що визначає вигорання як стан хронічного фізичного, емоційного та когнітивного виснаження з компонентами деперсоналізації та редукції особистих досягнень, — до інтегративної концепції О.С. Чабана, яка розглядає вигорання як синдром, що є результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися, і водночас виступає формою психологічного захисту психіки від надмірних вимог — науковий дискурс рухається до дедалі системнішого розуміння феномену. Вигорання охоплює три рівні виснаження: фізичний, емоційний та мотиваційний, — і постає не як особистісна слабкість, а як системна реакція організму й психіки на тривале перевантаження.

Специфіка вигорання у молоді визначається поєднанням ідеалістичних очікувань від входу в трудову чи академічну сферу, обмеженості регуляторних ресурсів та копінг-стратегій, прекарності зайнятості й академічного навантаження, а в українських реаліях — також хронічного стресу воєнного часу. Ці чинники роблять молодь групою підвищеного ризику, для якої превентивні психологічні інтервенції є особливо актуальними.

Концепція психологічної гнучкості, розроблена в рамках АСТ (С. Хейз, 1999, 2012), визначає її як здатність контактувати з теперішнім моментом повніше як свідомо людська істота та змінювати або підтримувати поведінку відповідно до своїх цінностей. Операціоналізація цього конструкту представлена через модель гексафлексу — шість взаємопов'язаних процесів: прийняття, когнітивна дефузія, контакт із теперішнім моментом, «Я»-як-контекст, прояснення цінностей та відповідальна дія. Кожен із цих компонентів несе специфічне психопрофілактичне навантаження. Психологічна гнучкість як узагальнюючий мультимірний конструкт охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості й доведено є навичкою, що розвивається в процесі цілеспрямованого навчання та психотерапевтичної роботи.

Теоретичний і емпіричний аналіз дозволяє виокремити кілька ключових механізмів захисної дії психологічної гнучкості щодо вигорання. Центральним медіаторним механізмом є уникання переживань: дослідження підтверджують, що саме неготовність контактувати з болісними внутрішніми станами є найбільш потужним транзитним «вузлом» між хронічним стресом і розвитком вигорання.

Таким чином, теоретичне дослідження дозволяє розглядати психологічну гнучкість як науково обґрунтований, доказово підтверджений та практично релевантний протективний чинник професійного вигорання молоді. Отримані теоретичні узагальнення визначають логіку, методологічний дизайн і дослідницькі гіпотези емпіричної частини роботи, що представлена у другому розділі.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ПРОТЕКТИВНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ**

### **2.1. Методичний інструментарій емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження було проведене в дистанційному режимі, опитування респондентів здійснювалося з використанням системи «Google Forms». Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що відповідають завданням роботи та мають належні психометричні характеристики.

У дослідженні використовувались наступні методики:

1. **Багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості – коротка форма** (The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI); J. Rolffs, R. Rogge, K. Wilson; в адаптації Д. Лавриненка).
2. **Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання** (Чабан О., Хаустова О., Омелянович В.).
3. **Опитувальник прийняття та дії** (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ-II; Hayes S. C. et al.; в адаптації Широкої А., Миколайчук М.).
4. **Шкала залученого життя** (The Engaged Living Scale (ELS); Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T.; в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка).

Розглянемо більш детально кожну з методик, використаних в емпіричному дослідженні.

**Багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості – коротка форма** (The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI); J. Rolffs, R. Rogge, K. Wilson; в адаптації Д. Лавриненка).

Концептуальна основа інструменту полягає в тому, що психологічна гнучкість та психологічна ригідність є не протилежними полюсами одного континууму, а відносно незалежними вимірами, кожен із яких має власну шестикомпонентну структуру. Коротка форма опитувальника налічує 24 твердження, що охоплюють 12 підшкал — по дві підшкали на кожен із 6 процесів моделі Гексафлекс.

Опитувальник містить дві узагальнені шкали із шістьма підшкалами кожна.

**Шкала психологічної гнучкості** включає такі підшкали:

- **Прийняття** — здатність спостерігати та приймати негативні думки і почуття без опору, примирятися з ними замість боротьби;
- **Усвідомлення поточного моменту** — уважне ставлення до власних емоцій та їх відповідність поточній ситуації (контакт із теперішнім);
- **Селф як контекст** — здатність дивитися на складні ситуації ширше, не ототожнюючи себе з болісними переживаннями;
- **Розділення** — вміння не занурюватися в негативні думки, дозволяючи їм приходити і зникати, не чіпляючись за них;
- **Цінності** — чітке усвідомлення власних пріоритетів і здатність утримувати контакт із тим, що є важливим у житті;
- **Проактивність** — наполегливість у досягненні цілей та здійснення цілеспрямованих дій навіть у складних обставинах.

**Шкала психологічної ригідності** містить підшкали, що є функціональними антиподами відповідних процесів гнучкості:

- **Уникання досвіду** — тенденція уникати неприємних думок, спогадів і емоцій через відволікання;
- **Недостатній контакт із поточним моментом** — виконання дій «на автоматі», без усвідомленої уваги до того, що відбувається;

- **Селф як контент** — ототожнення себе з емоціями, самокритика за «недоречні» переживання;
- **Злиття** — схильність «зависати» в негативних думках, нав'язливе їх повторення;
- **Недостатній контакт із цінностями** — втрата зв'язку з власними пріоритетами в умовах непередбачуваності;
- **Бездіяльність** — зупинка активності та зрив планів під впливом негативних переживань.

Таким чином, MPFI (коротка форма) є компактним, але інформативним інструментом, що дозволяє одночасно діагностувати як адаптивні процеси психологічної гнучкості, так і дисфункціональні процеси ригідності, що робить його особливо доцільним для вивчення психологічної гнучкості як протективного чинника у контексті профілактики та дослідження синдрому професійного вигорання.

**Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання** (Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. В.).

Опитувальник є першою оригінальною українською шкалою діагностики синдрому професійного вигорання, розробленою безпосередньо на українській вибірці — на відміну від усіх наявних раніше україномовних інструментів, які являли собою механічні переклади з російськомовних адаптацій та не проходили власної процедури валідизації.

У структурі опитувальника виділено 10 факторів, які відображають провідні симптомокомплекси вигорання:

- **Професійне незадоволення** — зниження задоволеності роботою, розчарування у професії, відчуття знецінення власних зусиль

- **Емоційно-вольові реакції** — зростання роздратованості, формалізація стосунків у колективі, відчуття несправедливості та емоційного огрубіння
- **Втома та відчуття браку часу** — хронічна фізична втома після роботи, звуження позаробочих інтересів через нестачу часу, відчуття постійного цейтноту
- **Деперсоналізація та дереалізація** — «підвисання» на роботі, нав'язливе перепрокручування робочих ситуацій, залежність ефективності від настрою, прокрастинація
- **Астено-депресивні симптоми** — ангедонія, порушення сну, втрата задоволення від звичного життя, зростання тривожності, емоційне «черствіння»
- **Тривожні симптоми** — виражені переживання щодо робочих невдач, страх втрати роботи, понаднормова активність задля уникнення цього страху
- **Потреба в усамітненні та відстороненні від людей** — прагнення уникнення соціальних контактів, ізоляції, соматичні прояви тривоги при думках про наступний робочий день
- **Незадоволеність грошовою винагородою** — суб'єктивне відчуття несправедливої матеріальної та нематеріальної компенсації
- **Прагнення збільшення часу на відпочинок** — виражена орієнтація на відпочинок, зниження професійної мотивації
- **Позитивні моральні установки на відданість роботі** — захопленість результатами роботи та прикладами професіоналізму

Таким чином, «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» (© Чабан О.С., 2025) є особливо доцільним інструментом для використання у цьому дослідженні, оскільки його багатofакторна структура

дозволяє не лише виявити загальний рівень вигорання, а й охарактеризувати конкретні симптомокомплекси — емоційні, когнітивні, тілесні та мотиваційні, — що значно поглиблює розуміння феномену вигорання у досліджуваних.

**Опитувальник прийняття та дії** (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ-II; S. C. Hayes et al.; в адаптації А. Широкої, М. Миколайчук).

Концептуальною основою опитувальника є уявлення АСТ про психологічну гнучкість як фундамент психічного здоров'я: якість життя людини визначається не змістом думок, а її ставленням до власного досвіду — здатністю приймати будь-який, у тому числі болісний, досвід та здійснювати активні дії у напрямі власних цінностей.

AAQ-II є однофакторним інструментом, що містить 7 прямих тверджень, спрямованих на оцінку психологічної негнучкості як схильності до уникання небажаного внутрішнього досвіду. Твердження охоплюють три виміри:

- **Неприйняття небажаного досвіду** — наскільки часто особа не приймає болісні думки, спогади чи переживання (наприклад: *«Я боюся своїх переживань»*; *«Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям»*);
- **Прагнення контролювати переживання** — намагання змінити або подолати неприємні емоційні стани (наприклад: *«Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття»*);
- **Обмеження ціннісного функціонування** — нездатність жити відповідно до власних цінностей через вплив болісних переживань (наприклад: *«Переживання заважають мені досягати успіху»*).

Використання AAQ-II дозволяє отримати узагальнений операціональний показник психологічної негнучкості — ключового антиподу психологічної гнучкості — та встановити його зв'язок із проявами професійного вигорання у зайнятої молоді.

**Шкала залученого життя (The Engaged Living Scale (ELS); Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013); в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка).**

Шкала залученого життя (ELS) — це опитувальник, призначений для вимірювання залученості людей у власне життя та рівня їхнього психологічного благополуччя. ELS складається з 12 тверджень (скорочена версія ELS-12), які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта в діапазоні від 1 («повністю не згоден(-на)») до 5 («повністю згоден(-на)»). Опитувальник охоплює три основні показники:

- **Ціннісне життя (Valued Living):** вимірює усвідомленість особистих цінностей та рівень мотивації, узгодженість поведінки з власними ціннісними орієнтирами. Цінності можуть охоплювати різні сфери, зокрема стосунки, особистісний розвиток та професійну кар'єру. Субшкала відображає рівень виразності особистих цінностей та готовність діяти згідно з ними
- **Життєздійснення (Life Fulfillment):** вимірює задоволеність людини власним способом життя — оцінює повноцінність та повноту переживання власного існування, відчуття того, що життя проживається відповідно до значущих цінностей
- **Залучене життя (Engaged Living):** інтегральний показник, що включає в себе два попередніх — ціннісне життя та життєздійснення. Рівень залученого життя визначається сумою балів за обома субшкалами

Шкала залученого життя ELS забезпечує всебічну оцінку залученості людини у власне життя та її загального добробуту. У контексті дослідження ELS дозволяє оцінити, наскільки психологічна гнучкість молодих фахівців проявляється саме у ціннісному вимірі — у здатності зберігати зв'язок зі значущими орієнтирами та активно їх реалізовувати навіть в умовах

професійного стресу, що, своєю чергою, може виступати протективним чинником щодо вигорання.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження: відсотковий аналіз та описові статистики

Емпіричну вибірку сформовано з **60 осіб зайнятої молоді**. Відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (2018), категорія «молодь» охоплює осіб віком від 18 до 44 років, що й слугувало критерієм добору учасників. Збір даних проводився в дистанційному форматі з використанням платформи «Google Forms», обробка результатів — у статистичному пакеті jamovi 2.6.44.

Статевий склад вибірки характеризується незначним переважанням жінок: **34 особи жіночої статі (56,7%) та 26 осіб чоловічої статі (43,3%)**.

Центральним предметом дослідження виступає психологічна гнучкість як потенційний протективний ресурс щодо професійного вигорання. З метою комплексного вивчення цього феномену до програми включено також діагностику уникнення досвіду, ціннісного залучення та безпосередніх проявів вигорання.

Аналіз результатів розпочнемо з відсоткового аналізу показників за «Багатофакторним запитальником для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI) — коротка форма», оскільки саме цей конструкт є визначальним для перевірки основних гіпотез дослідження.

**Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за шкалами методики «Багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI) – коротка форма»**

| Назва шкали | Рівні прояву | n | %    |
|-------------|--------------|---|------|
| Прийняття   | Низький      | 8 | 13,3 |

|                                |          |    |      |
|--------------------------------|----------|----|------|
|                                | Середній | 45 | 75,0 |
|                                | Високий  | 7  | 11,7 |
| Усвідомлення поточного моменту | Низький  | 1  | 1,7  |
|                                | Середній | 42 | 70,0 |
|                                | Високий  | 17 | 28,3 |
| Селф як контекст               | Низький  | 2  | 3,3  |
|                                | Середній | 39 | 65,0 |
|                                | Високий  | 19 | 31,7 |
| Розділення                     | Низький  | 5  | 8,3  |
|                                | Середній | 48 | 80,0 |
|                                | Високий  | 7  | 11,7 |
| Цінності                       | Низький  | 4  | 6,7  |
|                                | Середній | 27 | 45,0 |
|                                | Високий  | 29 | 48,3 |
| Проактивність                  | Низький  | 2  | 3,3  |
|                                | Середній | 30 | 50,0 |
|                                | Високий  | 28 | 46,7 |

|                                                 |                     |          |          |
|-------------------------------------------------|---------------------|----------|----------|
| <b>Загальний рівень психологічної гнучкості</b> | Низький             | 1        | 1,7      |
|                                                 | Середній            | 34       | 56,7     |
|                                                 | Високий             | 25       | 41,7     |
| <b>Шкала психологічної негнучкості</b>          |                     |          |          |
| <b>Назва шкали</b>                              | <b>Рівні прояву</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
| Уникання досвіду                                | Низький             | 4        | 6,7      |
|                                                 | Середній            | 40       | 66,7     |
|                                                 | Високий             | 16       | 26,7     |
| Недостатній контакт із поточним моментом        | Низький             | 11       | 18,3     |
|                                                 | Середній            | 42       | 70,0     |
|                                                 | Високий             | 7        | 11,7     |
| Селф як контент                                 | Низький             | 17       | 28,3     |
|                                                 | Середній            | 34       | 56,7     |
|                                                 | Високий             | 9        | 15,0     |
| Злиття                                          | Низький             | 13       | 21,7     |
|                                                 | Середній            | 39       | 65,0     |
|                                                 | Високий             | 8        | 13,3     |

|                                                   |          |    |      |
|---------------------------------------------------|----------|----|------|
| Недостатній контакт із цінностями                 | Низький  | 17 | 28,3 |
|                                                   | Середній | 39 | 65,0 |
|                                                   | Високий  | 4  | 6,7  |
| Бездіяльність                                     | Низький  | 24 | 40,0 |
|                                                   | Середній | 32 | 53,3 |
|                                                   | Високий  | 4  | 6,7  |
| <b>Загальний рівень психологічної негнучкості</b> | Низький  | 6  | 10,0 |
|                                                   | Середній | 50 | 83,3 |
|                                                   | Високий  | 4  | 6,7  |

Дані таблиці 2.1 засвідчують, що загальний рівень психологічної гнучкості у досліджуваних вибірці зайнятої молоді переважно перебуває в середньому та вище середнього діапазоні: середній рівень зафіксовано у 56,7% учасників, високий — у 41,7%, і лише одна особа (1,7%) продемонструвала низькі показники. Це свідчить про достатній адаптивний потенціал вибірки, проте водночас вказує на наявність резервів для розвитку окремих складових.

**Шкала «Прийняття»** характеризується найвищою часткою осіб із низьким рівнем серед підшкал гнучкості — 13,3%, при домінуванні середнього рівня (75,0%) та незначній частці високого (11,7%). Це вказує на певні труднощі з безоцінним ставленням до власного негативного досвіду в частини вибірки. **Шкала «Усвідомлення поточного моменту»** демонструє найсприятливіший профіль: 70,0% перебувають на середньому рівні, 28,3% — на високому, і лише одна особа має низькі значення, що відображає достатній рівень контакту

більшості досліджуваних із теперішнім моментом. **Шкала «Селф як контекст»** засвідчує здатність 65,0% учасників спостерігати за власним досвідом із позиції «свідка», 31,7% — роблять це на стійко високому рівні, тоді як лише 3,3% мають труднощі з такою позицією. **Шкала «Розділення»** характеризується найвищою концентрацією в середньому діапазоні — 80,0%, а частка осіб із високим рівнем є мінімальною (11,7%), що свідчить про недостатній розвиток навички сприйняття думок як минулих ментальних явищ. Найпозитивніші результати отримано за **шкалами «Цінності»** та **«Проактивність»**: 48,3% та 46,7% учасників відповідно демонструють високий рівень, що свідчить про добру орієнтованість більшості молодих фахівців на особистісно значущі цілі та здатність діяти відповідно до них навіть в умовах труднощів.

Щодо психологічної негнучкості, загальний рівень переважної більшості вибірки залишається середнім (83,3%), виражена ригідність зафіксована лише у 6,7% учасників. Найбільш проблемним компонентом є **шкала «Уникання досвіду»**: 26,7% учасників мають високий рівень — це максимальне значення серед усіх підшкал негнучкості, що свідчить про схильність частини вибірки контролювати або уникати небажаних переживань, а це у довгостроковій перспективі може підвищувати ризик вигорання. **Шкала «Недостатній контакт із поточним моментом»** характеризується середнім рівнем у 70,0% учасників, водночас 18,3% мають низькі значення — тобто достатній рівень усвідомленості, — а 11,7% виявляють схильність до автоматичного, неусвідомленого виконання діяльності. **Шкала «Селф як контент»** демонструє відносно сприятливий профіль: 28,3% учасників мають низький рівень, тобто не схильні ототожнювати себе з власними негативними оцінками та переживаннями. **Шкала «Злиття»** показала, що 21,7% учасників мають низький рівень, а 13,3% — схильні «застрягати» в негативних думках. **Шкала «Недостатній контакт із цінностями»** та **шкала «Бездіяльність»** є найменш вираженими проявами ригідності: 28,3% та 40,0% учасників відповідно мають низькі значення, що

підтверджує описані вище сильні сторони вибірки у сфері ціннісного залучення та проактивності.

**Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за шкалами «Опитувальника для виявлення синдрому професійного вигорання» (© Чабан О.С., 2025)**

| Загальний індекс вигорання                  |              |      |      |
|---------------------------------------------|--------------|------|------|
| Рівень прояву                               | п            | %    |      |
| Ознаки відсутні (0–5 балів)                 | 0            | 0,0  |      |
| Низька ймовірність вигорання (6–21 бал)     | 28           | 46,7 |      |
| Середня ймовірність вигорання (22–59 балів) | 32           | 53,3 |      |
| Висока ймовірність вигорання (60–75 балів)  | 0            | 0,0  |      |
| Симптоматологічна структура вигорання       |              |      |      |
| Назва шкали                                 | Рівні прояву | п    | %    |
| Симптоми проф. незадоволення                | Низький      | 32   | 53,3 |
|                                             | Середній     | 24   | 40,0 |
|                                             | Високий      | 4    | 6,7  |
| Емоційно-вольові симптоми                   | Низький      | 35   | 58,3 |
|                                             | Середній     | 19   | 31,7 |
|                                             | Високий      | 6    | 10,0 |
| Симптоми втоми та браку часу                | Низький      | 12   | 20,0 |
|                                             | Середній     | 24   | 40,0 |
|                                             | Високий      | 24   | 40,0 |
| Деперсоналізація та дереалізація            | Низький      | 26   | 43,3 |
|                                             | Середній     | 22   | 36,7 |
|                                             | Високий      | 12   | 20,0 |
| Астено-депресивні симптоми                  | Низький      | 43   | 71,7 |
|                                             | Середній     | 8    | 13,3 |

|                                     |          |    |      |
|-------------------------------------|----------|----|------|
|                                     | Високий  | 9  | 15,0 |
| <b>Симптоми тривоги</b>             | Низький  | 37 | 61,7 |
|                                     | Середній | 9  | 15,0 |
|                                     | Високий  | 14 | 23,3 |
| <b>Потреба в усамітненні</b>        | Низький  | 18 | 30,0 |
|                                     | Середній | 36 | 60,0 |
|                                     | Високий  | 6  | 10,0 |
| <b>Незадоволеність винагородою</b>  | Низький  | 19 | 31,7 |
|                                     | Середній | 0  | 0,0  |
|                                     | Високий  | 41 | 68,3 |
| <b>Прагнення відпочинку</b>         | Низький  | 19 | 31,7 |
|                                     | Середній | 21 | 35,0 |
|                                     | Високий  | 20 | 33,3 |
| <b>Позитивні моральні установки</b> | Низький  | 5  | 8,3  |
|                                     | Середній | 46 | 76,7 |
|                                     | Високий  | 9  | 15,0 |

Результати відсоткового аналізу (таблиця 2.2) засвідчують, що вибірка зайнятої молоді розподілилась між діапазонами низької (46,7%) та середньої (53,3%) ймовірності формування синдрому вигорання, тоді як крайні стани — повна відсутність ознак і виражена стадія — не були зафіксовані. Середнє значення загального індексу ( $M=27,1$ ;  $SD=12,8$ ) відповідає нижній межі помірного рівня, що свідчить про загалом некритичний, але реальний рівень напруги у вибірці.

Симптоматологічна структура вигорання є неоднорідною. Домінуючими проявами виступають незадоволеність грошовою винагородою (68,3% — високий рівень) та симптоми втоми й браку часу (40,0% — високий рівень, 40,0% — середній), що відображає хронічне відчуття невідповідності між затраченими ресурсами та отриманою компенсацією. Помітною є також симптоматика

прагнення відпочинку (33,3% — високий рівень) і деперсоналізації та дереалізації (20,0% — високий рівень), що свідчить про когнітивне відчуження від трудового процесу у частини вибірки.

**Таблиця 2.3 – Розподіл респондентів за рівнем психологічної негнучкості (AAQ-II, n=60)**

| Рівень психологічної негнучкості | n         | %            |
|----------------------------------|-----------|--------------|
| Низький                          | 3         | 5,0          |
| Середній                         | 50        | 83,3         |
| Високий                          | 7         | 11,7         |
| <b>Разом</b>                     | <b>60</b> | <b>100,0</b> |

*Примітка: низький рівень — бал нижче норми (чоловіки:  $M=19\pm9$ ; жінки:  $M=24\pm11$ ); середній — у межах норми; високий — вищий за середній (чоловіки:  $\geq 29$ ; жінки:  $\geq 36$ ). Вищий бал за AAQ-II відповідає вищому рівню психологічної негнучкості (уникання досвіду).*

Аналіз розподілу респондентів за рівнем психологічної негнучкості (AAQ-II) засвідчує, що переважна більшість досліджуваних — 83,3% — демонструє середній рівень уникання досвіду, що відповідає нормативним показникам для даної вікової групи. Високий рівень психологічної негнучкості зафіксовано у 11,7% вибірки, тоді як низький рівень є найменш представленим — лише 5,0% респондентів.

**Таблиця 2.4 – Розподіл респондентів за шкалами «Шкали залученого життя (ELS-12)» (Савченко, Лавриненко, 2024)**

| Назва шкали    | Рівні прояву          | n  | %    |
|----------------|-----------------------|----|------|
| Ціннісне життя | Низький ( $\leq 20$ ) | 21 | 35,0 |

|                 |                       |    |      |
|-----------------|-----------------------|----|------|
|                 | Середній (21–26)      | 26 | 43,3 |
|                 | Високий ( $\geq 27$ ) | 13 | 21,7 |
| Життєздійснення | Низький ( $\leq 17$ ) | 16 | 26,7 |
|                 | Середній (18–23)      | 35 | 58,3 |
|                 | Високий ( $\geq 24$ ) | 9  | 15,0 |
| Залучене життя  | Низький ( $\leq 38$ ) | 18 | 30,0 |
|                 | Середній (39–50)      | 35 | 58,3 |
|                 | Високий ( $\geq 51$ ) | 7  | 11,7 |

Результати аналізу (таблиця 2.4) засвідчують, що загальний рівень залученого життя у вибірці зайнятої молоді тяжіє до середнього: 58,3% учасників отримали середні значення, 30,0% — низькі, і лише 11,7% демонструють виражену залученість. Середнє значення ( $M=42,1$ ;  $SD=7,7$ ) є дещо нижчим за нормативний показник україномовної адаптації ( $M=44,87$ ;  $SD=8,71$ ), що вказує на помірний дефіцит ціннісної залученості у досліджуваній групі порівняно з нормою.

Субшкальний аналіз виявляє диференційований профіль двох компонентів. Субшкала «Ціннісне життя» демонструє найменш сприятливий розподіл: 35,0% учасників мають низький рівень — найвищий показник серед усіх шкал методики, — що свідчить про труднощі значної частини молоді з усвідомленням власних пріоритетів або узгодженням цінностей із реальною активністю. Субшкала «Життєздійснення» характеризується дещо кращим профілем із

переважанням середнього рівня (58,3%), однак також не демонструє вираженої задоволеності власним life-менеджментом.

Наступним кроком емпіричного аналізу є обчислення та інтерпретація основних описових статистик за всіма шкалами застосованих методик.

**Таблиця 2.5а – Описові статистики за шкалами MPFI та AAQ-II**

| Шкала                                         | M    | Mdn  | Mo   | SD   | Var  | Min  | Max  | As     | Ex     | SW (p) |
|-----------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|--------|--------|--------|
| <b>Шкала психологічної гнучкості (MPFI)</b>   |      |      |      |      |      |      |      |        |        |        |
| Прийняття                                     | 3,19 | 3,25 | 3,50 | 0,90 | 0,81 | 1,00 | 5,00 | - 0,24 | - 0,07 | .088   |
| Усвідомлення поточного моменту                | 3,81 | 4,00 | 4,00 | 0,92 | 0,85 | 2,00 | 6,00 | 0,52   | 0,29   | .003   |
| Селф як контекст                              | 4,01 | 4,00 | 4,00 | 0,99 | 0,98 | 2,00 | 6,00 | 0,22   | - 0,48 | .024   |
| Розділення                                    | 3,33 | 3,50 | 3,50 | 0,81 | 0,65 | 1,00 | 5,00 | - 0,13 | 0,34   | .040   |
| Цінності                                      | 4,23 | 4,00 | 5,50 | 1,24 | 1,53 | 2,00 | 6,00 | - 0,13 | - 1,17 | .002   |
| Проактивність                                 | 4,36 | 4,00 | 4,00 | 1,04 | 1,08 | 2,00 | 6,00 | - 0,01 | - 0,53 | .006   |
| Загальний рівень гнучкості                    | 3,83 | 3,90 | 4,10 | 0,67 | 0,45 | 1,90 | 5,00 | - 0,44 | 0,28   | .282   |
| <b>Шкала психологічної негнучкості (MPFI)</b> |      |      |      |      |      |      |      |        |        |        |
| Уникання досвіду                              | 3,75 | 4,00 | 4,00 | 0,97 | 0,94 | 2,00 | 6,00 | 0,15   | - 0,41 | .058   |
| Недостатній контакт із поточним моментом      | 3,07 | 3,00 | 3,00 | 0,97 | 0,94 | 1,00 | 5,50 | 0,21   | 0,19   | .084   |
| Селф як контент                               | 2,93 | 3,00 | 3,00 | 1,11 | 1,22 | 1,00 | 5,00 | 0,05   | - 0,74 | .028   |
| Злиття                                        | 3,17 | 3,00 | 4,00 | 1,04 | 1,07 | 1,00 | 5,50 | 0,19   | - 0,50 | .105   |
| Недостатній контакт із цінностями             | 2,79 | 2,75 | 2,50 | 0,96 | 0,92 | 1,00 | 5,00 | 0,08   | - 0,44 | .102   |

|                                   |      |      |      |      |      |      |      |        |      |      |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|
| Бездіяльність                     | 2,62 | 2,50 | 2,00 | 1,01 | 1,01 | 1,00 | 5,00 | 0,55   | 0,22 | .004 |
| Загальний рівень негнучкості      | 3,07 | 3,05 | 2,80 | 0,71 | 0,50 | 1,40 | 4,80 | - 0,19 | 0,07 | .651 |
| <b>AAQ-II</b>                     |      |      |      |      |      |      |      |        |      |      |
| Психологічна негнучкість (AAQ-II) | 21,9 | 22,0 | 22,0 | 7,42 | 55,0 | 7,0  | 42,0 | 0,48   | 0,19 | .178 |

**Таблиця 2.5б – Описові статистики за шкалами OBCB та ELS-12**

| Шкала                                                       | M    | Md<br>n | Mo   | SD   | Var  | Mi<br>n | Ma<br>x | As    | Ex    | S-W<br>(p) |
|-------------------------------------------------------------|------|---------|------|------|------|---------|---------|-------|-------|------------|
| <b>Опитувальник для виявлення синдрому вигорання (OBCB)</b> |      |         |      |      |      |         |         |       |       |            |
| Загальний індекс вигорання                                  | 27,1 | 24,0    | 18,0 | 12,8 | 165  | 8       | 54      | 0,54  | -0,94 | .001       |
| Симптоми проф. незадоволення                                | 6,87 | 6,50    | 0,00 | 5,37 | 28,8 | 0       | 19      | 0,26  | -1,03 | .002       |
| Емоційно-вольові симптоми                                   | 4,18 | 3,00    | 0,00 | 3,49 | 12,2 | 0       | 11      | 0,42  | -1,16 | <.001      |
| Симптоми втоми та браку часу                                | 2,75 | 3,00    | 2,00 | 1,60 | 2,56 | 0       | 5       | -0,27 | -0,97 | <.001      |
| Деперсоналізація та дереалізація                            | 3,35 | 3,00    | 2,00 | 2,35 | 5,52 | 0       | 8       | 0,45  | -0,73 | .003       |
| Астено-депресивні симптоми                                  | 1,95 | 2,00    | 0,00 | 1,95 | 3,81 | 0       | 7       | 0,94  | -0,06 | <.001      |
| Симптоми тривоги                                            | 1,35 | 1,00    | 0,00 | 1,40 | 1,96 | 0       | 4       | 0,68  | -0,84 | <.001      |
| Потреба в усамітненні                                       | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 1,19 | 1,42 | 0       | 5       | 0,06  | -0,27 | .001       |
| Незадоволеність винагородою                                 | 2,43 | 3,00    | 3,00 | 1,63 | 2,66 | 0       | 4       | -0,64 | -1,31 | <.001      |
| Прагнення відпочинку                                        | 1,02 | 1,00    | 1,00 | 0,81 | 0,66 | - 0,03  | 0,00    | <.001 | <.001 | <.001      |
| Позитивні моральні установки                                | 1,15 | 1,00    | 1,00 | 0,69 | 0,47 | 0       | 3       | 1,44  | 2,77  | <.001      |

| Шкала залученого життя (ELS-12) |      |      |      |      |      |    |    |       |       |      |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|----|----|-------|-------|------|
| Ціннісне життя                  | 22,0 | 22,5 | 28,0 | 4,98 | 24,8 | 10 | 30 | -0,47 | -0,27 | .092 |
| Життєздійснення                 | 20,1 | 20,0 | 17,0 | 3,75 | 14,1 | 11 | 29 | 0,28  | 0,13  | .404 |
| Залучене життя                  | 42,1 | 42,0 | 42,0 | 7,66 | 58,7 | 27 | 59 | -0,06 | -0,28 | .491 |

*Примітка: M — середнє; Mdn — медіана; Mo — мода; SD — стандартне відхилення; Var — дисперсія; As — асиметрія; Ex — ексцес; S-W (p) — рівень значущості критерію Шапіро-Вілکا.*

Дані таблиць 2.5а та 2.5б дозволяють охарактеризувати розподіл показників досліджуваних змінних і оцінити їхню придатність для подальшого статистичного аналізу. Перш за все, звернемо увагу на показники нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка: значна частина шкал демонструє відхилення від нормального розподілу ( $p < .05$ ), що зумовлює необхідність застосування непараметричних методів у подальшому кореляційному аналізі.

Аналіз показників центральної тенденції свідчить про те, що середні та медіанні значення за більшістю шкал є близькими між собою, що вказує на відносну симетричність розподілів. Серед шкал психологічної гнучкості найвищі середні значення отримані за **проактивністю** ( $M=4,36$ ) та **цінностями** ( $M=4,23$ ), що підтверджує результати відсоткового аналізу.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження: кореляційний аналіз та дисперсійний аналіз**

З метою встановлення характеру та сили взаємозв'язків між досліджуваними змінними було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ).

Таблиця 2.6 – Значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічної гнучкості/негнучкості, залученого життя та вигорання у зайнятої молоді (rs Спірмена,  $p < 0,001$ ,  $n = 60$ )

| Показники психологічної гнучкості / залученого життя          | rs / p                         | Показники вигорання                      |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Блок А. Психологічна гнучкість/негнучкість ↔ вигорання</b> |                                |                                          |
| Загальний індекс вигорання                                    | rs = –<br>0,459<br>$p < 0,001$ | Усвідомлення поточного моменту           |
|                                                               | rs =<br>0,433<br>$p < 0,001$   | Недостатній контакт із поточним моментом |
|                                                               | rs =<br>0,448<br>$p < 0,001$   | Злиття                                   |
|                                                               | rs =<br>0,524<br>$p < 0,001$   | Загальна психологічна негнучкість        |
| Симптоми проф. незадоволення                                  | rs = –<br>0,447<br>$p < 0,001$ | Розділення                               |
|                                                               | rs =<br>0,455<br>$p < 0,001$   | Селф як контент                          |
|                                                               | rs = –<br>0,446<br>$p < 0,001$ | Загальна психологічна гнучкість          |
|                                                               | rs =<br>0,522<br>$p < 0,001$   | Загальна психологічна негнучкість        |
| Емоційно-вольові симптоми                                     | rs = –<br>0,524<br>$p < 0,001$ | Усвідомлення поточного моменту           |
|                                                               | rs =<br>0,431<br>$p < 0,001$   | Недостатній контакт із поточним моментом |

|                                                    |                            |                                   |
|----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|                                                    | rs =<br>0,424<br>p<0,001   | Селф як контент                   |
|                                                    | rs =<br>0,432<br>p<0,001   | Загальна психологічна негнучкість |
| Деперсоналізація та дереалізація                   | rs = –<br>0,523<br>p<0,001 | Усвідомлення поточного моменту    |
| Симптоми тривоги                                   | rs = –<br>0,417<br>p<0,001 | Усвідомлення поточного моменту    |
| Потреба в усамітненні                              | rs =<br>0,441<br>p<0,001   | Недостатній контакт із цінностями |
| Незадоволеність винагородою                        | rs =<br>0,431<br>p<0,001   | Злиття                            |
| Психологічна негнучкість (AAQ-II)                  | rs =<br>0,416<br>p<0,001   | Симптоми проф. незадоволення      |
| <b>Блок Б. Залучене життя (ELS-12) ↔ вигорання</b> |                            |                                   |
| Ціннісне життя                                     | rs = –<br>0,496<br>p<0,001 | Загальний індекс вигорання        |
|                                                    | rs = –<br>0,437<br>p<0,001 | Симптоми проф. незадоволення      |
|                                                    | rs = –<br>0,478<br>p<0,001 | Емоційно-вольові симптоми         |
|                                                    | rs = –<br>0,502<br>p<0,001 | Деперсоналізація та дереалізація  |
| Життєздійснення                                    | rs = –<br>0,461<br>p<0,001 | Загальний індекс вигорання        |
|                                                    | rs = –<br>0,457<br>p<0,001 | Симптоми проф. незадоволення      |

|                |                            |                                     |
|----------------|----------------------------|-------------------------------------|
|                | rs = –<br>0,436<br>p<0,001 | Емоційно-вольові симптоми           |
| Залучене життя | rs = –<br>0,576<br>p<0,001 | Загальний індекс вигорання          |
|                | rs = –<br>0,527<br>p<0,001 | Симптоми проф.<br>незадоволення     |
|                | rs = –<br>0,548<br>p<0,001 | Емоційно-вольові симптоми           |
|                | rs = –<br>0,502<br>p<0,001 | Деперсоналізація та<br>дереалізація |

*Примітка: rs — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; наведено лише зв'язки між показниками психологічної гнучкості/залученого життя та показниками вигорання з рівнем значущості  $p<0,001$  (\*\*\*) ; «–» позначає зворотній зв'язок.*

### **Блок А. Психологічна гнучкість/негнучкість ↔ вигорання**

1. Загальний індекс вигорання та усвідомлення поточного моменту – отримані результати  $rs = -0,459$ ;  $p<0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. підтверджує центральну роль усвідомленості як протективного ресурсу: особи, що зберігають контакт із теперішнім моментом, менш схильні до накопичення стресу та хронічного виснаження. Цей зв'язок є одним із ключових аргументів на користь використання практик mindfulness як профілактичного інструменту вигорання серед зайнятої молоді.

2. Загальний індекс вигорання та недостатній контакт із поточним моментом – отримані результати  $rs = 0,433$ ;  $p<0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що «автопілотне» функціонування — коли людина механічно

виконує робочі обов'язки, не усвідомлюючи власного стану, — є чинником, що підвищує вразливість до вигорання. Відсутність усвідомленого моніторингу власного стану не дозволяє вчасно помітити наростання виснаження.

3. Загальний індекс вигорання та злиття – отримані результати  $r_s = 0,448$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що поглиненість негативними думками про роботу, власну неефективність та безвихідність ситуації є вагомим когнітивним чинником вигорання. Злиття з дисфункційними думками заважає особі відсторонитися від джерел стресу та обрати адаптивну поведінку.

4. Загальний індекс вигорання та загальна психологічна негнучкість – отримані результати  $r_s = 0,524$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Показник є одним із ключових результатів дослідження, що підтверджує основну гіпотезу: загальна психологічна ригідність виступає статистично значущим чинником ризику вигорання. Чим менш гнучко особа реагує на внутрішній досвід, тим вищий рівень її загального виснаження.

5. Симптоми проф. незадоволення та розділення – отримані результати  $r_s = -0,447$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про захисну роль когнітивного розділення: особи, здатні спостерігати негативні думки про роботу без злиття з ними, рідше формують стійке незадоволення трудовою діяльністю. Розділення дозволяє критично ставитися до власних оцінок, не дозволяючи їм закріпитися як єдина реальність.

6. Симптоми проф. незадоволення та загальна психологічна гнучкість – отримані результати  $r_s = -0,446$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий

негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат підтверджує протективну роль загальної гнучкості: вищий рівень психологічної гнучкості асоціюється з нижчим рівнем незадоволення трудовою діяльністю. Гнучкість забезпечує здатність переосмислювати робочі труднощі, не накопичуючи хронічного невдоволення.

7. Симптоми проф. незадоволення та загальна психологічна негнучкість – отримані результати  $r_s = 0,522$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат підтверджує, що ригідність підсилює незадоволення роботою, формуючи нездатність адаптивно реагувати на трудові виклики та гнучко змінювати ставлення до них.

8. Емоційно-вольові симптоми та усвідомлення поточного моменту – отримані результати  $r_s = -0,524$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат є одним із найсильніших зв'язків між компонентами гнучкості та симптомами вигорання: усвідомлена присутність у теперішньому є потужним ресурсом емоційної регуляції та збереження вольового потенціалу в умовах тривалого робочого стресу.

9. Емоційно-вольові симптоми та селф як контент – отримані результати  $r_s = 0,424$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що злиття з негативними самооцінками та фіксованими уявленнями про себе підвищує емоційне виснаження — особа сприймає трудові труднощі не як ситуативні обставини, а як підтвердження власної некомпетентності.

10. Емоційно-вольові симптоми та загальна психологічна негнучкість – отримані результати  $r_s = 0,432$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат підтверджує,

що загальна психологічна ригідність суттєво підсилює емоційно-вольове виснаження, обмежуючи доступ особи до адаптивних стратегій саморегуляції.

11. Потреба в усамітненні та недостатній контакт із цінностями – отримані результати  $r_s = 0,441$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що ціннісне відчуження підсилює прагнення уникати соціального оточення — коли людина не усвідомлює, заради чого вона долає труднощі міжособистісної взаємодії, контакти з іншими стають ресурсозатратними і небажаними.

12. Психологічна негнучкість (AAQ-II) та симптоми проф. незадоволення – отримані результати  $r_s = 0,416$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат підтверджує транс-діагностичну роль уникання досвіду як чинника незадоволення роботою, а також конвергентну валідність AAQ-II та MPFI у вимірюванні психологічної ригідності.

### **Блок Б. Залучене життя (ELS-12) ↔ вигорання**

13. Ціннісне життя та загальний індекс вигорання – отримані результати  $r_s = -0,496$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. свідчить про потужну протективну роль ціннісно-орієнтованого способу життя: особи, діяльність яких відповідає їхнім особистим цінностям, демонструють суттєво нижчий рівень загального вигорання. Цей результат підтверджує теоретичне положення АСТ про цінності як ключовий мотиваційний ресурс стійкості.

14. Ціннісне життя та симптоми проф. незадоволення – отримані результати  $r_s = -0,437$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що відчуття

відповідності власної діяльності особистим цінностям суттєво знижує незадоволення роботою. Коли праця сприймається як значуща, ситуативні труднощі не трансформуються у хронічне невдоволення.

15. Ціннісне життя та емоційно-вольові симптоми – отримані результати  $rs = -0,478$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що проживання ціннісно наповненого життя підтримує емоційну стійкість та збереження вольового потенціалу навіть в умовах тривалого навантаження.

16. Життєздійснення та загальний індекс вигорання – отримані результати  $rs = -0,461$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що відчуття успішності власного life-менеджменту та задоволеність способом реалізації намірів є вагомим протективним ресурсом щодо загального вигорання.

17. Життєздійснення та емоційно-вольові симптоми – отримані результати  $rs = -0,436$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат свідчить про те, що відчуття результативності та керованості власного життя підтримує емоційну рівновагу й знижує ризик вольового виснаження.

18. Залучене життя та загальний індекс вигорання – отримані результати  $rs = -0,576$ ;  $p < 0,001$  свідчать про статистично значущий негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Результат є найпотужнішим зв'язком у блоці залученого життя та одним із найзначущих у всій матриці: загальний рівень залученості у ціннісне життя виступає найбільш потужним протективним ресурсом щодо вигорання серед усіх досліджуваних змінних. Цей результат є прямим підтвердженням центральної гіпотези дослідження.

Отримані результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між показниками психологічної гнучкості, залученого життя та синдромом вигорання у зайнятої молоді, що підтверджує доцільність подальшого поглибленого аналізу.

З метою отримання більш диференційованої картини та перевірки основних гіпотез дослідження на наступному етапі застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA), який уможливило порівняння середніх значень показників вигорання між групами з різним рівнем психологічної гнучкості.

**Таблиця 2.7 – Результати непараметричного дисперсійного аналізу (критерій Краскела-Уолліса) відмінностей у показниках вигорання залежно від рівня загальної психологічної гнучкості (MPFI, n=60)**

| Показник вигорання                            | $\chi^2$<br>(df=2) | p     | Значущість |
|-----------------------------------------------|--------------------|-------|------------|
| Загальний індекс вигорання                    | 5,106              | 0,078 | p<0,10 ~   |
| Симптоми проф. незадоволення                  | 7,387              | 0,025 | p<0,05 *   |
| Емоційно-вольові симптоми                     | 6,889              | 0,032 | p<0,05 *   |
| Симптоми втоми та браку часу                  | 0,279              | 0,870 | н/з        |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації     | 3,906              | 0,142 | н/з        |
| Астено-депресивні симптоми                    | 0,455              | 0,797 | н/з        |
| Симптоми тривоги                              | 0,287              | 0,866 | н/з        |
| Симптоми потреби в усамітненні                | 5,947              | 0,051 | p<0,10 ~   |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою | 4,502              | 0,105 | н/з        |
| Симптоми прагнення відпочинку                 | 1,165              | 0,558 | н/з        |

|                                   |       |       |                    |
|-----------------------------------|-------|-------|--------------------|
| Симптоми поз. моральних установок | 6,871 | 0,032 | <b>p&lt;0,05 *</b> |
|-----------------------------------|-------|-------|--------------------|

Примітка:  $\chi^2$  — статистика критерію Краскела-Уолліса;  $df$  — ступені свободи;

\* —  $p<0,05$  (статистично значущо); ~ —  $p<0,10$  (тенденція до значущості); н/з

— не значущо. Групи: 1 — низький рівень гнучкості, 2 — середній, 3 — високий.

**Таблиця 2.7а – Результати post-hoc аналізу (критерій Данна з поправкою Бонферроні) для значущих показників вигорання**

| Показник вигорання                | Порівнювані групи   | р (нескоригований) | р (Бонферроні) |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------|----------------|
| Симптоми проф. незадоволення      | низький vs середній | .088               | .264           |
|                                   | низький vs високий  | .019               | .056           |
|                                   | середній vs високий | .067               | .201           |
| Емоційно-вольові симптоми         | низький vs середній | .224               | .671           |
|                                   | низький vs високий  | .049               | .147           |
|                                   | середній vs високий | .035               | .104           |
| Симптоми потреби в усамітненні    | низький vs середній | .468               | 1,000          |
|                                   | низький vs високий  | .876               | 1,000          |
|                                   | середній vs високий | .016               | <b>.048</b>    |
| Симптоми поз. моральних установок | низький vs середній | .538               | 1,000          |
|                                   | низький vs високий  | .736               | 1,000          |
|                                   | середній vs високий | .009               | <b>.027</b>    |

Примітка: жирним виділено статистично значущі попарні відмінності ( $p(Bonf)<0,05$ ); жовтим — тенденції до значущості.

Результати критерію Краскела-Уолліса засвідчують, що рівень загальної психологічної гнучкості пов'язаний зі статистично значущими відмінностями у трьох показниках вигорання: симптомах професійного незадоволення ( $\chi^2=7,387$ ;  $p=0,025$ ), емоційно-вольових симптомах ( $\chi^2=6,889$ ;  $p=0,032$ ) та симптомах позитивних моральних установок на відданість роботі ( $\chi^2=6,871$ ;  $p=0,032$ ). Симптоми потреби в усамітненні демонструють тенденцію до значущості ( $\chi^2=5,947$ ;  $p=0,051$ ). Решта показників вигорання статистично значущих відмінностей між групами не виявили, що свідчить про диференційований, а не загальний вплив рівня психологічної гнучкості на структуру вигорання.

### ***Симптоми професійного незадоволення***

За шкалою симптомів професійного незадоволення отримано значущий загальний ефект ( $\chi^2=7,387$ ;  $p=0,025$ ). Post-hoc аналіз (критерій Данна з поправкою Бонферроні) виявив тенденцію до відмінності між групами з низьким та високим рівнем гнучкості ( $p(\text{unadj})=0,019$ ;  $p(\text{Bonf})=0,056$ ). Цей результат, попри те що не досягає рівня статистичної значущості після корекції на множинні порівняння, є змістовно важливим: він свідчить про те, що особи з вищим рівнем психологічної гнучкості виявляють меншу виразність симптомів незадоволення трудовою діяльністю порівняно з тими, у кого гнучкість є низькою. Здатність гнучко реагувати на робочі стресори, не ототожнюючи їх зі стійкою незадоволеністю, виступає протективним чинником щодо формування цього симптомокомплексу.

### ***Емоційно-вольові симптоми***

Для емоційно-вольових симптомів вигорання встановлено значущий загальний ефект ( $\chi^2=6,889$ ;  $p=0,032$ ). Post-hoc аналіз не виявив жодної значущої попарної відмінності після корекції Бонферроні, проте зафіксовано тенденції між групами середнього та високого рівня гнучкості ( $p(\text{unadj})=0,035$ ;  $p(\text{Bonf})=0,104$ ) та між групами низького та високого рівня ( $p(\text{unadj})=0,049$ ;  $p(\text{Bonf})=0,147$ ). Ці

результати вказують на загальну закономірність: підвищення рівня психологічної гнучкості асоціюється зі зниженням виразності емоційного та вольового виснаження, проте специфічний локус відмінностей між конкретними парами груп вимагає подальшої перевірки на більших вибірках.

### ***Симптоми потреби в усамітненні***

Симптоми потреби в усамітненні та відстороненні від людей демонструють тенденцію до значущості на рівні загального критерію ( $\chi^2=5,947$ ;  $p=0,051$ ). Post-hoc аналіз виявив статистично значущу відмінність між групами середнього та високого рівня психологічної гнучкості ( $z=2,411$ ;  $p(\text{unadj})=0,016$ ;  $p(\text{Bonf})=0,048$ ): особи з високим рівнем гнучкості виявляють значно нижчу виразність потреби в соціальному відстороненні порівняно з групою середнього рівня. Цей результат є теоретично значущим: він свідчить про те, що саме виражена психологічна гнучкість (а не її помірна наявність) є ключовим чинником захисту від соціального відчуження як симптому вигорання.

### ***Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботі***

За шкалою симптомів позитивних моральних установок на відданість роботі отримано значущий загальний ефект ( $\chi^2=6,871$ ;  $p=0,032$ ). Post-hoc аналіз виявив статистично значущу відмінність між групами середнього та високого рівня гнучкості ( $z=2,612$ ;  $p(\text{unadj})=0,009$ ;  $p(\text{Bonf})=0,027$ ): особи з високим рівнем психологічної гнучкості демонструють значно вищий рівень позитивних моральних установок щодо своєї роботи порівняно з групою середнього рівня. Цей результат відображає протективну роль гнучкості у збереженні суб'єктивного сенсу трудової діяльності та ціннісного залучення — особи з вищою гнучкістю здатні підтримувати позитивне ставлення до своїх трудових обов'язків навіть в умовах тривалого навантаження.

**Таблиця 2.8 – Результати непараметричного дисперсійного аналізу (критерій Краскела-Уолліса) відмінностей у показниках вигорання залежно від рівня загальної психологічної негнучкості (MPFI, n=60)**

| Показник вигорання                                           | $\chi^2$<br>(df=2) | p       | Значущість |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|---------|------------|
| Загальний індекс вигорання                                   | 20,423             | < 0,001 | p<0,05 *   |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 18,474             | < 0,001 | p<0,05 *   |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 17,780             | < 0,001 | p<0,05 *   |
| Симптоми втоми та відчуття браку часу                        | 0,415              | ,813    | н/з        |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 7,688              | ,021    | p<0,05 *   |
| Астено-депресивні симптоми                                   | 8,433              | ,015    | p<0,05 *   |
| Симптоми тривоги                                             | 0,674              | ,714    | н/з        |
| Симптоми потреби в усамітненні та відстороненні від людей    | 6,330              | ,042    | p<0,05 *   |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 1,551              | ,460    | н/з        |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1,762              | ,414    | н/з        |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботі | 0,699              | ,705    | н/з        |

*Примітка:  $\chi^2$  — статистика критерію Краскела-Уолліса; df — ступені свободи; \* —  $p<0,05$  (статистично значущо); н/з — не значущо. Групи: 1 — низький рівень психологічної негнучкості (MPFI), 2 — середній, 3 — високий. Підвищений рівень психологічної негнучкості відповідає зниженому рівню загальної психологічної гнучкості за методикою MPFI.*

**Таблиця 2.8а – Результати post-hoc аналізу (критерій Данна з поправкою Бонферроні) для значущих показників вигорання (загальна психологічна негнучкість MPFI)**

| Показник вигорання                        | Порівнювані групи |    | р (нескоригований) | р (Бонферроні) |
|-------------------------------------------|-------------------|----|--------------------|----------------|
| Загальний індекс вигорання                | низький           | vs | <,001              | <,001          |
|                                           | середній          |    |                    |                |
|                                           | низький           | vs | <,001              | ,003           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
|                                           | середній          | vs | ,321               | ,963           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
| Симптоми проф. незадоволення              | низький           | vs | <,001              | <,001          |
|                                           | середній          |    |                    |                |
|                                           | низький           | vs | ,078               | ,234           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
|                                           | середній          | vs | ,427               | 1,000          |
|                                           | високий           |    |                    |                |
| Емоційно-вольові симптоми                 | низький           | vs | ,001               | ,004           |
|                                           | середній          |    |                    |                |
|                                           | низький           | vs | <,001              | <,001          |
|                                           | високий           |    |                    |                |
|                                           | середній          | vs | ,020               | ,061           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації | низький           | vs | ,179               | ,537           |
|                                           | середній          |    |                    |                |
|                                           | низький           | vs | ,006               | ,017           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
|                                           | середній          | vs | ,025               | ,076           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
| Астено-депресивні симптоми                | низький           | vs | ,004               | ,013           |
|                                           | середній          |    |                    |                |
|                                           | низький           | vs | ,067               | ,202           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
|                                           | середній          | vs | ,832               | 1,000          |
|                                           | високий           |    |                    |                |
| Симптоми потреби в усамітненні            | низький           | vs | ,022               | ,066           |
|                                           | середній          |    |                    |                |
|                                           | низький           | vs | ,047               | ,141           |
|                                           | високий           |    |                    |                |
|                                           | середній          | vs | ,454               | 1,000          |
|                                           | високий           |    |                    |                |

*Примітка: рожевим і жирним виділено статистично значущі попарні відмінності ( $p(\text{Bonf}) < 0,05$ ); жовтим — тенденції до значущості ( $p(\text{Bonf}) < 0,10$ ).*

Результати критерію Краскела-Уолліса засвідчують, що рівень загальної психологічної негнучкості (MPFI) статистично значущо пов'язаний з відмінностями у шести із одинадцяти досліджуваних показників вигорання: загальному індексу вигорання ( $\chi^2=20,423$ ;  $p<0,001$ ), симптомах професійного незадоволення ( $\chi^2=18,474$ ;  $p<0,001$ ), емоційно-вольових симптомах ( $\chi^2=17,780$ ;  $p<0,001$ ), астено-депресивних симптомах ( $\chi^2=8,433$ ;  $p=0,015$ ), симптомах деперсоналізації та дереалізації ( $\chi^2=7,688$ ;  $p=0,021$ ) та симптомах потреби в усамітненні ( $\chi^2=6,330$ ;  $p=0,042$ ). Решта показників вигорання статистично значущих відмінностей між групами не виявили ( $p>0,05$ ).

### ***Загальний індекс вигорання***

За загальним індексом вигорання отримано найбільш статистично значущий ефект серед усіх досліджуваних показників ( $\chi^2=20,423$ ;  $p<0,001$ ). Post-hoc аналіз виявив значущі відмінності між групами низького та середнього рівнів негнучкості ( $p(\text{Bonf}) < 0,001$ ), а також між групами низького та високого рівнів ( $p(\text{Bonf})=0,003$ ). Особи з низьким рівнем психологічної негнучкості — тобто ті, хто характеризується вищою здатністю до гнучкого реагування на внутрішній досвід — демонструють значно нижчий загальний рівень вигорання. Між групами середнього та високого рівнів негнучкості значущих відмінностей не виявлено ( $p=0,963$ ), що вказує на нелінійний характер зв'язку: критичним є перехід саме від низького до середнього рівня психологічної ригідності.

### ***Симптоми професійного незадоволення***

За шкалою симптомів професійного незадоволення виявлено значущий загальний ефект ( $\chi^2=18,474$ ;  $p<0,001$ ). Post-hoc аналіз зафіксував значущу відмінність між групами низького та середнього рівнів негнучкості ( $p(\text{Bonf}) < 0,001$ ): особи з низьким рівнем психологічної ригідності значно рідше

відчувають стійке незадоволення своєю трудовою діяльністю. Відмінності між іншими парами груп значущості не досягли, що свідчить: негативний ефект психологічної негнучкості на ставлення до роботи проявляється вже при переході від низького до середнього рівня ригідності.

### ***Емоційно-вольові симптоми***

Для емоційно-вольових симптомів вигорання встановлено значущий загальний ефект ( $\chi^2=17,780$ ;  $p<0,001$ ). Post-hoc аналіз виявив значущі відмінності між групами низького та середнього ( $p(\text{Bonf})=0,004$ ), а також низького та високого рівнів психологічної негнучкості ( $p(\text{Bonf})<0,001$ ): зі зростанням рівня ригідності послідовно наростає виразність емоційного та вольового виснаження. Тенденція до відмінності між групами середнього та високого рівнів ( $p(\text{Bonf})=0,061$ ) вказує на подальший приріст симптоматики при переході до вираженої психологічної негнучкості.

### ***Симптоми деперсоналізації та дереалізації***

Симптоми деперсоналізації та дереалізації виявляють значущий загальний ефект ( $\chi^2=7,688$ ;  $p=0,021$ ). Post-hoc аналіз встановив значущу відмінність між групами низького та високого рівнів психологічної негнучкості ( $p(\text{Bonf})=0,017$ ): особи з вираженою ригідністю значно частіше переживають відчуження від власної діяльності та оточення. Тенденція між групами середнього та високого рівнів ( $p(\text{Bonf})=0,076$ ) свідчить про те, що когнітивне відчуження особливо посилюється саме при вираженій психологічній негнучкості.

Узагальнюючи наведені результати, можна стверджувати, що загальна психологічна негнучкість є статистично значущим чинником вигорання у зайнятої молоді. Особи з низьким рівнем психологічної ригідності систематично демонструють нижчу виразність ключових симптомів вигорання — як мотиваційно-ціннісних (незадоволення роботою), так і афективних (емоційно-

вольове виснаження, астено-депресивна симптоматика) та когнітивних (деперсоналізація, потреба у відстороненні).

**Таблиця 2.9 – Результати непараметричного дисперсійного аналізу (критерій Краскела-Уолліса) відмінностей у показниках вигорання залежно від рівня психологічної негнучкості (AAQ-II, n=60)**

| Показник вигорання                                           | $\chi^2$<br>(df=2) | p    | Значущість |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|------|------------|
| Загальний індекс вигорання                                   | 5,736              | ,057 | p<0,10 ~   |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 5,056              | ,080 | p<0,10 ~   |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 3,119              | ,210 | н/з        |
| Симптоми втоми та відчуття браку часу                        | 0,355              | ,837 | н/з        |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 5,844              | ,054 | p<0,10 ~   |
| Астено-депресивні симптоми                                   | 1,697              | ,428 | н/з        |
| Симптоми тривоги                                             | 4,032              | ,133 | н/з        |
| Симптоми потреби в усамітненні та відстороненні від людей    | 1,511              | ,470 | н/з        |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 0,412              | ,814 | н/з        |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1,345              | ,510 | н/з        |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботі | 4,481              | ,106 | н/з        |

Примітка:  $\chi^2$  — статистика критерію Краскела-Уолліса; df — ступені свободи; ~ — p<0,10 (тенденція до значущості); н/з — не значущо. Групи: 1 — низький рівень психологічної негнучкості (AAQ-II), 2 — середній, 3 — високий.

**Таблиця 2.9а – Результати post-hoc аналізу (критерій Данна з поправкою Бонферроні) для показників вигорання з тенденцією до значущості (AAQ-II)**

| Показник вигорання | Порівнювані групи | p<br>(нескоригований) | p<br>(Бонферроні) |
|--------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
|--------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|

|                                           |                     |      |             |
|-------------------------------------------|---------------------|------|-------------|
| Загальний індекс вигорання                | низький vs середній | ,171 | ,514        |
|                                           | низький vs високий  | ,018 | ,053        |
|                                           | середній vs високий | ,145 | ,436        |
| Симптоми проф. незадоволення              | низький vs середній | ,091 | ,274        |
|                                           | низький vs високий  | ,036 | ,108        |
|                                           | середній vs високий | ,368 | 1,000       |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації | низький vs середній | ,615 | 1,000       |
|                                           | низький vs високий  | ,062 | ,187        |
|                                           | середній vs високий | ,016 | <b>,048</b> |

*Примітка: рожевим і жирним виділено статистично значущі попарні відмінності ( $p(Bonf) < 0,05$ ); жовтим — тенденції до значущості ( $p(Bonf) < 0,10$ ).*

Результати критерію Крассела-Уолліса засвідчують, що за жодним із одинадцяти показників вигорання між групами з різним рівнем психологічної негнучкості (AAQ-II) не виявлено статистично значущих відмінностей ( $p > 0,05$ ). Водночас для трьох показників зафіксовано тенденцію до значущості: загального індексу вигорання ( $\chi^2 = 5,736$ ;  $p = 0,057$ ), симптомів деперсоналізації та дереалізації ( $\chi^2 = 5,844$ ;  $p = 0,054$ ) та симптомів професійного незадоволення ( $\chi^2 = 5,056$ ;  $p = 0,080$ ). Ці результати вказують на те, що на даній вибірці рівень уникання досвіду (AAQ-II) не є статистично значущим чинником диференціації груп за вираженістю вигорання.

**Таблиця 2.10 – Результати непараметричного дисперсійного аналізу (критерій Крассела-Уолліса) відмінностей у показниках вигорання залежно від рівня ціннісного залучення (ELS, n=60)**

| Показник вигорання                                           | $\chi^2$<br>(df=2) | p    | Значущість         |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|------|--------------------|
| Загальний індекс вигорання                                   | 9,549              | ,008 | <b>p&lt;0,05 *</b> |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 8,464              | ,015 | <b>p&lt;0,05 *</b> |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 10,984             | ,004 | <b>p&lt;0,05 *</b> |
| Симптоми втоми та відчуття браку часу                        | 1,235              | ,539 | н/з                |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 9,792              | ,007 | <b>p&lt;0,05 *</b> |
| Астено-депресивні симптоми                                   | 2,404              | ,301 | н/з                |
| Симптоми тривоги                                             | 2,130              | ,345 | н/з                |
| Симптоми потреби в усамітненні та відстороненні від людей    | 2,466              | ,291 | н/з                |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 1,233              | ,540 | н/з                |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1,977              | ,372 | н/з                |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботі | 0,566              | ,754 | н/з                |

Примітка:  $\chi^2$  — статистика критерію Краскела-Уолліса; df — ступені свободи; \* —  $p<0,05$  (статистично значущо); н/з — не значущо. Групи: 1 — низький рівень ціннісного залучення (ELS), 2 — середній, 3 — високий.

**Таблиця 2.10а – Результати post-hoc аналізу (критерій Данна з поправкою Бонферроні) для значущих показників вигорання (ELS)**

| Показник вигорання           | Порівнювані групи |    | p<br>(нескоригований) | p<br>(Бонферроні) |
|------------------------------|-------------------|----|-----------------------|-------------------|
| Загальний індекс вигорання   | низький           | vs | ,078                  | ,235              |
|                              | середній          |    |                       |                   |
|                              | низький           | vs | ,002                  | <b>,006</b>       |
|                              | високий           |    |                       |                   |
|                              | середній          | vs | ,042                  | ,125              |
|                              | високий           |    |                       |                   |
| Симптоми проф. незадоволення | низький           | vs | ,070                  | ,211              |
|                              | середній          |    |                       |                   |

|                                                 |                     |    |      |             |
|-------------------------------------------------|---------------------|----|------|-------------|
|                                                 | низький<br>високий  | vs | ,004 | <b>,012</b> |
|                                                 | середній<br>високий | vs | ,076 | ,229        |
| Емоційно-вольові<br>симптоми                    | низький<br>середній | vs | ,413 | 1,000       |
|                                                 | низький<br>високий  | vs | ,001 | <b>,004</b> |
|                                                 | середній<br>високий | vs | ,004 | <b>,011</b> |
| Симптоми<br>деперсоналізації та<br>дереалізації | низький<br>середній | vs | ,185 | ,554        |
|                                                 | низький<br>високий  | vs | ,002 | <b>,006</b> |
|                                                 | середній<br>високий | vs | ,015 | <b>,046</b> |

*Примітка: зеленим і жирним виділено статистично значущі попарні відмінності ( $p(\text{Bonf}) < 0,05$ ).*

Результати критерію Краскела-Уолліса засвідчують, що рівень ціннісного залучення (ELS) статистично значущо пов'язаний з відмінностями у чотирьох із одинадцяти досліджуваних показників вигорання: загальному індексу вигорання ( $\chi^2=9,549$ ;  $p=0,008$ ), емоційно-вольових симптомах ( $\chi^2=10,984$ ;  $p=0,004$ ), симптомах деперсоналізації та дереалізації ( $\chi^2=9,792$ ;  $p=0,007$ ) та симптомах професійного незадоволення ( $\chi^2=8,464$ ;  $p=0,015$ ). Решта показників вигорання статистично значущих відмінностей між групами не виявили ( $p>0,05$ ).

### ***Загальний індекс вигорання***

За загальним індексом вигорання отримано значущий загальний ефект ( $\chi^2=9,549$ ;  $p=0,008$ ). Post-hoc аналіз виявив значущу відмінність між групами низького та високого рівнів ціннісного залучення ( $p(\text{Bonf})=0,006$ ): особи з вищим рівнем орієнтації на власні цінності демонструють значно нижчий загальний рівень вигорання. Відмінності між групами низького та середнього, а також

середнього та високого рівнів значущості не досягли після корекції Бонферроні, що вказує на те, що виражений захисний ефект ціннісного залучення проявляється насамперед при переході від низького до високого рівня цього ресурсу.

### ***Емоційно-вольові симптоми***

Для емоційно-вольових симптомів вигорання виявлено найбільш виражений загальний ефект серед усіх значущих показників ( $\chi^2=10,984$ ;  $p=0,004$ ). Post-hoc аналіз встановив значущі відмінності між групами низького та високого рівнів ціннісного залучення ( $p(\text{Bonf})=0,004$ ), а також між групами середнього та високого рівнів ( $p(\text{Bonf})=0,011$ ). Це означає, що особи з вищим рівнем ціннісного залучення значно рідше переживають емоційне та вольове виснаження, причому захисний ефект помітний навіть при порівнянні середнього та високого рівнів: підвищення ціннісної орієнтованості послідовно пов'язане зі зниженням цього виду симптоматики.

### ***Симптоми деперсоналізації та дереалізації***

Симптоми деперсоналізації та дереалізації виявляють значущий загальний ефект ( $\chi^2=9,792$ ;  $p=0,007$ ). Post-hoc аналіз встановив значущі відмінності між групами низького та високого рівнів ціннісного залучення ( $p(\text{Bonf})=0,006$ ), а також між групами середнього та високого рівнів ( $p(\text{Bonf})=0,046$ ): особи з вираженою орієнтацією на цінності значно рідше переживають когнітивне відчуження від своєї діяльності та оточення. Цей результат є теоретично значущим: ціннісна залученість підтримує суб'єктивний сенс трудової діяльності та перешкоджає розвитку деперсоналізаційної симптоматики.

### ***Симптоми професійного незадоволення***

За шкалою симптомів професійного незадоволення виявлено значущий загальний ефект ( $\chi^2=8,464$ ;  $p=0,015$ ). Post-hoc аналіз зафіксував значущу відмінність між групами низького та високого рівнів ціннісного залучення

( $p(\text{Bonf})=0,012$ ): особи з вираженою орієнтацією на власні цінності значно рідше відчують стійке незадоволення трудовою діяльністю. Відмінності між іншими парами груп після корекції Бонферроні значущості не досягли, що вказує на те, що захисний ефект щодо незадоволення роботою є найбільш відчутним саме при вираженому ціннісному залученні.

Узагальнюючи наведені результати, можна стверджувати, що ціннісне залучення (ELS) виступає статистично значущим протективним чинником щодо низки ключових проявів вигорання. Особи з вищим рівнем орієнтації на власні цінності систематично демонструють нижчу виразність загального вигорання, емоційно-вольового виснаження, деперсоналізації та незадоволення роботою. Характерно, що для емоційно-вольових симптомів та деперсоналізації значущі відмінності виявлено не лише між крайніми групами, а й між середнім та високим рівнями ціннісного залучення, що свідчить про поступовий та стійкий характер захисної дії цього ресурсу.

## Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, здійснене в межах другого розділу, дає підстави для ствердної відповіді на центральне питання роботи: **психологічна гнучкість є статистично підтвердженим протективним чинником вигорання у зайнятої молоді.**

Насамперед варто підкреслити, що психологічна гнучкість як захисний ресурс не функціонує як єдиний монолітний конструкт. Дослідження виявило, що різні її виміри — відкритість до досвіду, контакт із теперішнім, ціннісне залучення та готовність до гнучких дій — пов'язані з різними аспектами вигорання. Особливо чітко це простежується на рівні когнітивно-афективних проявів синдрому: саме там захисний потенціал психологічної гнучкості є найбільш стійким і послідовним. Це означає, що гнучкість діє не як загальний

«буфер» від будь-якого стресу, а як специфічний ресурс, що захищає насамперед від відчуження, емоційного виснаження та втрати сенсу в праці.

Принципово важливим є й те, *яким чином* психологічна гнучкість виконує свою захисну функцію. Результати вказують на два взаємодоповнювальні механізми. Перший — це здатність особистості не уникати складного внутрішнього досвіду, а перебувати з ним у відкритому, неоціночному контакті. Коли людина не витрачає психічну енергію на придушення або контроль власних думок і почуттів, вона зберігає ресурс для осмисленої дії. Другий механізм — це ціннісна залученість: здатність організовувати свою поведінку навколо того, що особистісно значуще, навіть в умовах труднощів. Людина, яка діє у відповідності до своїх цінностей, має внутрішню точку опори, яка не зникає під тиском зовнішніх вимог, — і саме це відрізняє її від тієї, що діє лише під тиском обставин і поступово вигорає.

Водночас дослідження виявило важливий нюанс: психологічна ригідність — протилежний полюс гнучкості — має нелінійний зв'язок із вигоранням. Найбільш критичним виявляється не перехід від середнього до вираженого рівня ригідності, а вже сам початковий ріст психологічної негнучкості: перехід від низького до середнього рівня ригідності супроводжується найбільшим стрибком у вираженості вигорання. Це свідчить про те, що профілактика вигорання через розвиток психологічної гнучкості є найбільш ефективною саме на ранніх етапах — до того, як ригідність стає стійкою характеристикою психічного функціонування.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання молоді та визначено його специфіку. Встановлено, що вигорання є багатовимірним синдромом, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. У зайнятої молоді цей феномен набуває особливого характеру: нормативні кризи ідентичності, нестабільність трудового статусу та чутливість до втрати сенсу праці формують специфічний профіль ризику, який не зводиться до класичних описів вигорання у дорослих фахівців.

2. Охарактеризовано концепцію психологічної гнучкості в межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ). Психологічна гнучкість визначена як здатність повноцінно контактувати з актуальним досвідом і діяти відповідно до особистих цінностей навіть за присутності дискомфортних внутрішніх переживань. Встановлено, що її антипод — психологічна ригідність — є не просто відсутністю гнучкості, а самостійним активним фактором психологічного ризику, що реалізується через уникання досвіду, когнітивне злиття та відрив від ціннісно спрямованої поведінки.

3. Вивчено механізми зв'язку між психологічною гнучкістю та професійним вигоранням. Визначено два взаємодоповнювальні механізми: регуляторний — гнучка людина не витрачає ресурс на придушення внутрішнього досвіду, зберігаючи енергію для осмисленої дії; та мотиваційний — ціннісна залученість формує стійку внутрішню мотивацію, що захищає від виснаження, спричиненого зовнішнім тиском. Теоретично обґрунтовано, що захисний вплив гнучкості є специфічним щодо когнітивно-афективних проявів вигорання і не поширюється на фізичне виснаження.

4. Емпірично досліджено вплив психологічної гнучкості на протекцію професійного вигорання у молодих працівників і отримано ствердну відповідь на центральне питання роботи: психологічна гнучкість є статистично підтвердженим протективним чинником вигорання у зайнятої молоді. Разом з тим результати дозволяють суттєво уточнити це твердження — захисний ефект виявився не загальним, а диференційованим. Психологічна гнучкість не функціонує як єдиний монолітний конструкт: різні її виміри — відкритість до досвіду, контакт із теперішнім, ціннісне залучення та готовність до гнучких дій — пов'язані з різними аспектами вигорання. Захисний потенціал є найбільш стійким і послідовним на рівні когнітивно-афективних проявів синдрому — відчуження, емоційного виснаження та втрати сенсу в праці — і не поширюється на симптоми фізичного виснаження. Окремо встановлено, що одновимірний конструкт уникання досвіду демонструє значно слабший зв'язок із вигоранням порівняно з багатовимірним виміром психологічної гнучкості, що підкреслює: для розуміння вигорання принциповим є не лише те, від чого людина тікає, а й те, до чого вона прагне.

5. Визначено протективну роль компонентів психологічної гнучкості у профілактиці професійного вигорання молоді. Найбільш вираженим протективним компонентом виявилось усвідомлення поточного моменту, а провідним фактором ризику — загальна психологічна негнучкість. Найсильнішим протективним показником у всій кореляційній матриці виявилось залучене ціннісне життя, що підтверджує: стійкість до вигорання визначається не лише зниженням уникання, а насамперед наявністю ціннісної спрямованості, сенсу в діяльності та здатністю гнучко організовувати свою поведінку. Виявлено нелінійний характер впливу ригідності: найбільш критичним є початковий ріст психологічної негнучкості — перехід від низького до середнього її рівня супроводжується найбільшим стрибком у вираженості вигорання, тоді як

подальше зростання не додає суттєвого внеску. Це свідчить про те, що профілактика через розвиток психологічної гнучкості є найефективнішою саме на ранніх етапах — до того, як ригідність стає стійкою характеристикою психічного функціонування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
2. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
3. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
4. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512.
5. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
6. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *Occupational health psychology: Unit Utrecht University* (pp. 3–60). Utrecht University.
7. Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245–264). APA.
8. Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management*, 13(2), 176–200.
9. Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207.
10. Parker, G., & Tavella, G. (2022). Burnout: A case for its formal inclusion in classification systems. *World Psychiatry*, 21(3), 467–468.
11. Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 487–506.
12. Demerouti, E., Bakker, A. B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 19(1), 12–23.
13. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
14. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job Demands–Resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285.

- 15.Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the Job Demands–Resources model: Implications for improving work and health. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 43–68). Springer.
- 16.Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716.
- 17.Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- 18.Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- 19.Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665
- 20.Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- 21.Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- 22.Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2002). ACT at work. In F. W. Bond & W. Dryden (Eds.), *Handbook of brief cognitive behaviour therapy* (pp. 117–140). Wiley.
- 23.Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
- 24.Karekla, M., & Michaelides, M. P. (2017). Validation and invariance testing of the Greek adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire-II across clinical vs. non-clinical samples and sexes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 119–124.
- 25.Correa-Fernández, V., McNeel, M. M., Sandoval, J. R., Tavakoli, N., Kahambwe, J. K., & Kim, H. (2020). Acceptance and Action Questionnaire-II: Measurement invariance and associations with distress tolerance among an

- ethnically diverse university sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 1–9.
26. Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829–850.
  27. Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A randomized controlled trial of Acceptance and Commitment Therapy intervention for burnout: A web- and group-based program. *Internet Interventions*, 19, 100307.
  28. Frögéli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., & Gustavsson, P. (2016). A controlled study of a stress management intervention for newly registered nurses: A mixed methods study. *BMC Nursing*, 15, 57.
  29. Mäkikangas, A., et al. (2025). Workplace Acceptance and Commitment Therapy interventions: A systematic review. *Clínica y Salud* (2020). Psychological flexibility in the workplace and burnout dimensions. *Clínica y Salud*, 31(2), 85–94.
  30. Biron, M., & van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour, psychological flexibility and burnout. *International Journal of Human Resource Management*, 23(13), 2798–2813.
  31. Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-dimensional workaholism model in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 43(4), 320–348. (для контексту work engagement / burnout)
  32. Ciarrochi, J., Hayes, L., & Bailey, A. (2012). *Get out of your mind and into your life for teens: A guide to living an extraordinary life*. New Harbinger.
  33. Păsărelu, C. R., Andersson, G., & Dobrea, A. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for anxiety and depression in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 747–760.
  34. Psychological Flexibility, Adaptive Emotion Regulation, Self-Compassion, and Autonomy as Mechanisms of Change in ACT for Transitional-Age Youth (15–25). *Behaviour Therapy*, 57(3), 439–455.
  35. The Mediating Role of Psychological Distress in the Association between Psychological Flexibility and Academic Burnout. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 2025.

- 36.Лавриненко, Д., & Савченко, О. (2024). Шкала залученого життя (ELS): україномовна адаптація методики та її психометричні властивості. Наукові перспективи, 7(49), серія «Психологія».
- 37.Широка, А., & Миколайчук, М. (2021). Адаптація україномовної версії Опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3.
- 38.Чабан, О., Хаустова, О., & Омелянович, В. (2025). Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідізація нової діагностичної методики. Психосоматична медицина та загальна практика, 10(1).
- 39.Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- 40.Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.
- 41.Fiorilli, C., Capitello, T. G., Barni, D., & Buonomo, I. (2020). Teachers' burnout and students' academic achievement: A cross-national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8340.
- 42.Youth Futures Foundation. (2025). Understanding drivers of recent trends in young people's mental health. Youth Futures Foundation Report.
- 43.Mental Health UK. (2022). Burnout and mental health in young workers: Survey report.
- 44.Bartram, D., & Hambleton, R. K. (2016). The ITC guidelines: International standards and guidelines relating to tests and testing. In F. T. L. Leong et al. (Eds.), *The ITC international handbook of testing and assessment* (pp. 35–46). Oxford University Press.
- 45.Cattell, R. B., & Vogelmann, S. (1977). A comprehensive trial of the scree and KG criteria for determining the number of factors. *Multivariate Behavioral Research*, 12(3), 289–325.
- 46.Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. In W. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy* (pp. 1–22). Wiley.
- 47.Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage.

- 48.Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). Guilford Press.
- 49.Baer, R. A. (Ed.). (2014). Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications (2nd ed.). Academic Press.
- 50.Arlt Mutch, V. K., Evans, S., & Wyka, K. (2021). The role of acceptance in mood improvement during Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), 7–19.
- 51.Amble, I., Gude, T., Stubdal, S., Oktedalen, T., Skjorten, A. M., Andersen, B. J., ... & Wampold, B. E. (2014).
- 52.Psychometric properties of the Outcome Questionnaire-45.2: The Norwegian version in an international context. *Psychotherapy Research*, 24(4), 504–513.
- 53.Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2022). Mindfulness-based interventions in the context of ACT: Mechanisms and outcomes. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101321
- 54.Psychology Today. (2023). How psychological flexibility can help beat burnout. Psychology Today Blog.
- 55.Contextual Consulting. (2024). Psychological therapist burnout, ACT and psychological flexibility. Contextual Consulting Blog.
- 56.Julie Allen Consulting. (2025). Why psychological flexibility is the secret to workplace wellbeing.
- 57.Montaner, J., et al. (2021). Acceptance and Commitment Therapy for occupational stress: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 456–470.
- 58.Lakhani, P., et al. (2025). Psychological flexibility, emotion regulation, and stress: Pathways to wellbeing in workers. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 45–57.
- 59.City Research Online. (2024). Influence of ACT-based training on stress resilience and job burnout: The role of psychological flexibility. *International Journal of Stress Management*.

## ДОДАТКИ:

### Додаток А

#### ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ (© Чабан О.С., 2025)

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

Ваш вік: \_\_\_\_\_ Ваша стать: \_\_\_\_\_ Ваш фах: \_\_\_\_\_ Ваш стаж: \_\_\_\_\_

Ваш сімейний стан: \_\_\_\_\_ Ви керівник? \_\_\_\_\_

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

16. В спілкуванні в колективі я відчуваю все більше формальності, зникли теплі та дружні відносини, відчуття взаємопідтримки, надійності, щирості, довіри та «сімейності»
17. Думаю, що я надто багато працюю
18. Мої рідні та друзі вважають, що я надто багато працюю
19. Робота з людьми все більше мене втомлює, хочеться усамотнитися і поменше бути серед людей, в такому ступені, що я подумую виїхати на якийсь хутір, чи село і самому вести просте господарство
20. Я дуже переживаю, якщо в мене щось не складається та не вирішується на роботі
21. Буває так, що я на роботі наче «підвисаю», «туплю», можу просидіти якийсь час, ні про що не думаючи, наче провалившись кудись, наче в якомусь ступорі
22. Коли я повертаюсь після роботи додому я практично завжди продовжую думати про те, що відбувалося, чи буде відбуватися на роботі, іноді навіть веду діалоги в своїй голові з колегами чи керівництвом, в тому числі у вигляді сварок, емоційних переконуваль
23. Я відчуваю, що втрачаю задоволення від звичного життя (їжа, відпочинок, секс, час з друзями, розваги та ін.)
24. Я став (-ла) більше тривожитися та переживати з приводу будь – чого
25. Я відчуваю, що моя робота вихолощує та притуплює мої відчуття та емоції (я стаю «сухарем» та «черствію»), практично перестав (-ла) жартувати
26. Ефективність моєї роботи останнім часом дуже залежить від мого настрою (хороший настрій – я ефективний (-на) та продуктивний (-на) , мною задоволені; поганий – неефективний (-на), помилки, мої партнери незадоволені мною)
27. Коли я вертаюсь додому мені потрібно побути якийсь час (кілька годин) самому, ні з ким не спілкуватися
28. Я відчуваю, що мене найкраще розуміють лише мої домашні улюбленці (собака, кіт)
29. В мене постійне відчуття, що не вистачає часу ні на що, в т.ч. на домашню роботу, я живу наче в постійному цейтноті
30. Іноді звичайні ситуації на роботі викликають у мене надмірні емоції та подразнення
31. При згадці про деяких моїх колег, чи керівників у мене знижується, а то і псується настрій
32. Останнім часом я відчуваю, що живу у прокрастинації (безпричинно відкладаю на завтра, після завтра і т.д. робочі завдання)
33. Я дуже переживаю за свою роботу
34. Я боюся втратити свою роботу і роблю все, щоб цього не сталося, в т.ч. працюю у неробочий час, затримуюсь на роботі, можу виконувати завдання у вихідні, чи у відпустці, легкі та беззаперечно відгукуюсь на прохання вийти на роботу в позаробочий, чи вихідний час

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

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

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

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

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

39. Мені часто по роботі зустрічаються люди, від яких я відчуваю втому та сильне роздратування, настільки, що не усвідомлено хочу їм чогось поганого, навіть пошепки, чи в думках промовляю це

40. Із - за роботи я втратив спокій та душевну рівновагу, почав більше вживати неформальної лексики, особливо коли сам, за кермом авто, коментуючи дії навколишніх водіїв та пішоходів

41. Раніше я був значно відкритим (-тою) , уважним (-ною) та дружнім (-ньою) до своїх колег, співробітників та тих, з ким я працюю

42. Впевнений (-на), що моє керівництво зовсім не думає про людей та їх здоров'я

43. Іноді я думаю, що результати моєї роботи зовсім не вартують тих зусиль, які я затратив (-ла) на них

44. Мене не особливо хвилюють прохання та душевний стан моїх колег – це їхні справи, тут кожний сам за себе, і нікого не хвилюють чужі проблеми, своїх вистачає

45. Робота з людьми дуже розчарувала мене і якби була можливість змінити роботу, щоб було поменше контактів з людьми – зробив (-ла) би це, не задумуючись

46. Я чітко бачу перспективу та кар'єрний ріст на своїй роботі, постійно самоудосконалююсь та навчаюсь, щоб досягнути більшого

47. Якщо з'являється можливість «посачкувати», зменшити час на роботу – роблю це не задумуючись, без всяких докорів сумління

48. Я захоплююсь людьми, які повністю та всеосяжно присвятили себе професії та досягнули загального визнання, саме завдяки своєму професіоналізму.

49. В цілому - я щаслива людина

50. Якби я повернувся назад, я знову обрав (-ла) би свою професію

**Додаток Б**

**Опитувальник прийняття та дії (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ-II; Hayes S.C. et al.; в адаптації Широкої А., Миколайчук М.);**

1. Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям
2. Я боюся своїх переживань
3. Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття
4. Мої болючі спогади перешкоджають мені мати повноцінне життя
5. Емоції спричиняють проблеми у моєму житті
6. Виглядає, що більшість людей справляються зі своїм життям краще, ніж я
7. Переживання заважають мені досягати успіху

## Додаток В

## ШКАЛА ЗАЛУЧЕНОГО ЖИТТЯ (ELS): УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

Наступні твердження стосуються «життя, заснованого на цінностях». Цінності – це вибір, який ми робимо щодо того, як ми хочемо жити. Це означає, що ви визначаєте, що, на вашу думку, є важливим у вашому житті, що робить все це важливим, і що вас мотивує. Питання, яке ви ставите собі тут: Чого я хочу від життя? Що я вважаю важливим, і якою людиною я хочу бути? Ця методика спрямована на те, щоб навчитися визначати ці цінності та жити згідно з ними»

1. Я маю цінності, що надають моєму життю більше сенсу
2. Я знаю, що мене мотивує в житті
3. Я вважаю, що знайшов(-ла) важливі цінності, згідно з якими варто жити
4. Я точно знаю, чим хочу займатися у своєму житті
5. Я знаю, як я хочу прожити своє життя
6. Я знаю, що хочу робити в житті
7. Мої емоції не заважають мені робити те, що для мене важливо
8. Я живу так, як завжди збирався жити  
Я задоволений(-на) тим, як живу
9. Ніщо не може перешкодити мені робити щось важливе для мене
10. Я вірю, що зараз живу повним життям
11. Я відчуваю, що живу повноцінним життям

## Додаток Ж

**Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI)****Багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI) – коротка форма**

Шановні досліджувані!

Сконцентруйте свою увагу на останніх двох тижнях вашого життя та оцініть, наскільки часто за цей період з Вами траплялись вказані події. Відповідайте чесно, довго не замислюючись.

1. Я із розумінням спостерігав(-ла) неприємні думки і почуття, не перешкоджаючи їм
2. Я намагався(-лася) примиритися з негативними думками та почуттями, замість того щоб чинити їм опір
3. Я був(-ла) уважний(-на) до своїх емоцій та усвідомлював(-ла) їх
4. Мої думки та емоції постійно відповідали поточному моменту
5. Навіть коли я відчував(-ла) образу або смуток, то намагався(-лася) дивитися на ситуацію ширше
6. Щоб пережити тяжкий момент, я дивився(-лася) на своє життя ширше
7. Мені вдавалося не занурюватися глибоко в негативні думки – вони просто приходили й уходили.
8. У моменти смутку мені вдавалося пропустити негативні думки крізь себе, не чіпляючись за них
9. Я добре розумів(-ла) те, що є важливим для мене та мого життя
10. Я тримався(-лася) головних життєвих пріоритетів
11. Навіть коли зусилля не давали результату, я не полишав(-ла) працювати над поставленою метою
12. Навіть у важкі моменти мені все одно вдавалося зробити необхідні кроки задля досягнення бажаного
13. Коли в мене виникали погані спогади, я намагався(-лася) відволіктися, щоб вони зникли
14. Я намагався(-лася) відволіктися, коли відчував(-ла) неприємні емоції
15. Більшість справ я виконував(-ла) «на автоматі», майже не усвідомлюючи, що роблю
16. Більшість справ я робив(-ла) незважено, не звертаючи на них особливої уваги
17. Я вважав(-ла), що деякі з моїх емоцій погані або недоречні, і я не повинен(-нна) їх відчувати
18. Я критикував(-ла) себе за ірраціональні або недоречні емоції

19. Я надовго зависав(-ла) у негативних думках та почуттях
20. Тривожні думки крутилися у мене в голові, наче заїжджена платівка
21. У повсякденному житті мої пріоритети та цінності часто відсувалися на другий план
22. Я часто втрачав(-ла) контакт із тим, що ціную, коли життя ставало непередбачуваним
23. Через негативні почуття я часто опинявся(-лася) у пастці бездіяльності
24. Через негативні почуття мої плани легко зривалися

[illegible]

## Додаток Г

## Дисперсійний аналіз:

| One-Way ANOVA (Non-parametric)                               |          |    |      |
|--------------------------------------------------------------|----------|----|------|
| Kruskal-Wallis                                               |          |    |      |
|                                                              | $\chi^2$ | df | p    |
| Загальний індекс вигорання                                   | 5.106    | 2  | .078 |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 7.387    | 2  | .025 |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 6.889    | 2  | .032 |
| Симптоми втоми та відчуття браку часу                        | 0.279    | 2  | .870 |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 3.906    | 2  | .142 |
| Астено-депересивні симптоми                                  | 0.455    | 2  | .797 |
| Симптоми тривоги                                             | 0.287    | 2  | .866 |
| Симптоми потреби в усамотненні та відсторонення від людей    | 5.947    | 2  | .051 |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 4.502    | 2  | .105 |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1.165    | 2  | .558 |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи | 6.871    | 2  | .032 |

| Dunn's pairwise comparisons                                |   |        |          |               |
|------------------------------------------------------------|---|--------|----------|---------------|
|                                                            |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Загальний індекс вигорання          |   |        |          |               |
|                                                            |   | z      | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                          | 2 | Jan.35 | .177     | .532          |
| 1                                                          | 3 | Jan.91 | .056     | .169          |
| 2                                                          | 3 | Jan.59 | .112     | .337          |
|                                                            |   |        |          |               |
|                                                            |   |        |          |               |
|                                                            |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми професійного незадоволення |   |        |          |               |
|                                                            |   | z      | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                          | 2 | Jan.71 | .088     | .264          |
| 1                                                          | 3 | Feb.35 | .019     | .056          |
| 2                                                          | 3 | Jan.83 | .067     | .201          |
|                                                            |   |        |          |               |
|                                                            |   |        |          |               |
|                                                            |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Емоційно-вольові симптоми           |   |        |          |               |
|                                                            |   | z      | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                          | 2 | Jan.22 | .224     | .671          |
| 1                                                          | 3 | Jan.97 | .049     | .147          |

|                                                                                  |   |         |          |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|---------|----------|---------------|
| 2                                                                                | 3 | 02.Nov  | .035     | .104          |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми втоми та відчуття бракування часу                |   |         |          |               |
|                                                                                  |   | z       | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | -0.5134 | .608     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | -0.5235 | .601     | 1.000         |
| 2                                                                                | 3 | -0.0441 | .965     | 1.000         |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми деперсоналізації та дереалізації                 |   |         |          |               |
|                                                                                  |   | z       | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | Jan.41  | .159     | .478          |
| 1                                                                                | 3 | Jan.81  | .070     | .210          |
| 2                                                                                | 3 | Jan.16  | .247     | .741          |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
| Pairwise comparisons - Астено-депересивні симптоми                               |   |         |          |               |
|                                                                                  |   | z       | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 0.345   | .730     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | 0.115   | .909     | 1.000         |
| 2                                                                                | 3 | -0.625  | .532     | 1.000         |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми тривоги                                          |   |         |          |               |
|                                                                                  |   | z       | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 0.455   | .649     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | 0.526   | .599     | 1.000         |
| 2                                                                                | 3 | 0.210   | .834     | 1.000         |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
|                                                                                  |   |         |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми потреби в усамотненні та відсторонення від людей |   |         |          |               |
|                                                                                  |   | z       | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | -0.725  | .468     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | 0.157   | .876     | 1.000         |

|                                                                                     |   |        |          |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|----------|---------------|
| 2                                                                                   | 3 | 2.411  | .016     | .048          |
|                                                                                     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | Jan.53 | .126     | .378          |
| 1                                                                                   | 3 | Jan.95 | .051     | .152          |
| 2                                                                                   | 3 | Jan.22 | .222     | .666          |
|                                                                                     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми прагнення відпочинку                                |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | 0.742  | .458     | 1.000         |
| 1                                                                                   | 3 | 0.973  | .330     | .991          |
| 2                                                                                   | 3 | 0.663  | .507     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | P(unadj) | P(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | -0.616 | .538     | 1.000         |
| 1                                                                                   | 3 | 0.337  | .736     | 1.000         |
| 2                                                                                   | 3 | 2.612  | .009     | .027          |

|                                                              |          |    |       |  |
|--------------------------------------------------------------|----------|----|-------|--|
| One-Way ANOVA (Non-parametric)                               |          |    |       |  |
| Kruskal-Wallis                                               |          |    |       |  |
|                                                              | $\chi^2$ | df | p     |  |
| Загальний індекс вигорання                                   | 20.423   | 2  | <.001 |  |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 18.474   | 2  | <.001 |  |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 17.780   | 2  | <.001 |  |
| Симптоми втоми та відчуття бракування часу                   | 0.415    | 2  | .813  |  |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 7.688    | 2  | .021  |  |
| Астено-депересивні симптоми                                  | 8.433    | 2  | .015  |  |
| Симптоми тривоги                                             | 0.674    | 2  | .714  |  |
| Симптоми потреби в усамотненні та відсторонення від людей    | 6.330    | 2  | .042  |  |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 1.551    | 2  | .460  |  |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1.762    | 2  | .414  |  |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи | 0.699    | 2  | .705  |  |
|                                                              |          |    |       |  |

|                                                                   |   |        |          |               |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------|----------|---------------|
| Dunn's pairwise comparisons                                       |   |        |          |               |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Загальний індекс вигорання                 |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | -4.248 | <.001    | <.001         |
| 1                                                                 | 3 | -3.334 | <.001    | .003          |
| 2                                                                 | 3 | -0.993 | .321     | .963          |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми професійного незадоволення        |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | -4.291 | <.001    | <.001         |
| 1                                                                 | 3 | -1.762 | .078     | .234          |
| 2                                                                 | 3 | 0.794  | .427     | 1.000         |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Емоційно-вольові симптоми                  |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | -3.20  | .001     | .004          |
| 1                                                                 | 3 | -3.92  | <.001    | <.001         |
| 2                                                                 | 3 | -2.32  | .020     | .061          |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми втоми та відчуття бракування часу |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | 0.101  | .920     | 1.000         |
| 1                                                                 | 3 | -0.517 | .605     | 1.000         |
| 2                                                                 | 3 | -0.644 | .520     | 1.000         |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми деперсоналізації та дереалізації  |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | -1.34  | .179     | .537          |
| 1                                                                 | 3 | -2.77  | .006     | .017          |
| 2                                                                 | 3 | -2.24  | .025     | .076          |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Астено-депересивні симптоми                |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | -2.846 | .004     | .013          |
| 1                                                                 | 3 | -1.829 | .067     | .202          |
| 2                                                                 | 3 | -0.212 | .832     | 1.000         |
|                                                                   |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми тривоги                           |   |        |          |               |
|                                                                   |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                 | 2 | -0.356 | .722     | 1.000         |
| 1                                                                 | 3 | -0.821 | .412     | 1.000         |
| 2                                                                 | 3 | -0.689 | .491     | 1.000         |

|                                                                                     |   |        |          |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|----------|---------------|
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми потреби в усамотнені та відсторонення від людей     |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | -2.288 | .022     | .066          |
| 1                                                                                   | 3 | -1.987 | .047     | .141          |
| 2                                                                                   | 3 | -0.749 | .454     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | -0.917 | .359     | 1.000         |
| 1                                                                                   | 3 | -1.172 | .241     | .724          |
| 2                                                                                   | 3 | -0.720 | .472     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми прагнення відпочинку                                |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | -1.326 | .185     | .555          |
| 1                                                                                   | 3 | -0.558 | .577     | 1.000         |
| 2                                                                                   | 3 | 0.230  | .818     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | -0.485 | .627     | 1.000         |
| 1                                                                                   | 3 | -0.828 | .408     | 1.000         |
| 2                                                                                   | 3 | -0.614 | .540     | 1.000         |

|                                                              |          |    |      |
|--------------------------------------------------------------|----------|----|------|
| <b>One-Way ANOVA (Non-parametric)</b>                        |          |    |      |
|                                                              |          |    |      |
| Kruskal-Wallis                                               |          |    |      |
|                                                              | $\chi^2$ | df | p    |
| Загальний індекс вигорання                                   | 9.549    | 2  | .008 |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 8.464    | 2  | .015 |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 10.984   | 2  | .004 |
| Симптоми втоми та відчуття бракування часу                   | 1.235    | 2  | .539 |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 9.792    | 2  | .007 |
| Астено-депересивні симптоми                                  | 2.404    | 2  | .301 |
| Симптоми тривоги                                             | 2.130    | 2  | .345 |
| Симптоми потреби в усамотнені та відсторонення від людей     | 2.466    | 2  | .291 |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 1.233    | 2  | .540 |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1.977    | 2  | .372 |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи | 0.566    | 2  | .754 |
| <b>Dunn's pairwise comparisons</b>                           |          |    |      |

|                                                                                  |   |        |          |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|--------|----------|---------------|
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Загальний індекс вигорання                                |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 1.76   | .078     | .235          |
| 1                                                                                | 3 | 03.08  | .002     | .006          |
| 2                                                                                | 3 | 02.04  | .042     | .125          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми професійного незадоволення                       |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 1.81   | .070     | .211          |
| 1                                                                                | 3 | 2.88   | .004     | .012          |
| 2                                                                                | 3 | 1.77   | .076     | .229          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Емоційно-вольові симптоми                                 |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 0.819  | .413     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | 3.175  | .001     | .004          |
| 2                                                                                | 3 | 2.917  | .004     | .011          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми втоми та відчуття бракування часу                |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 0.218  | .827     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | -0.822 | .411     | 1.000         |
| 2                                                                                | 3 | -1.110 | .267     | .801          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми деперсоналізації та дереалізації                 |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 1.33   | .185     | .554          |
| 1                                                                                | 3 | 3.11   | .002     | .006          |
| 2                                                                                | 3 | 2.43   | .015     | .046          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Астено-депересивні симптоми                               |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | 0.731  | .465     | 1.000         |
| 1                                                                                | 3 | 1.549  | .121     | .364          |
| 2                                                                                | 3 | 1.150  | .250     | .751          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми тривоги                                          |   |        |          |               |
|                                                                                  |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                | 2 | -1.128 | .259     | .778          |
| 1                                                                                | 3 | 0.213  | .831     | 1.000         |
| 2                                                                                | 3 | 1.172  | .241     | .724          |
|                                                                                  |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми потреби в усамотненні та відсторонення від людей |   |        |          |               |

|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|----------|---------------|
| 1                                                                                   | 2 | 1.5133 | .130     | .391          |
| 1                                                                                   | 3 | 1.1383 | .255     | .765          |
| 2                                                                                   | 3 | 0.0399 | .968     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | 0.714  | .475     | 1.000         |
| 1                                                                                   | 3 | 1.097  | .273     | .818          |
| 2                                                                                   | 3 | 0.652  | .514     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми прагнення відпочинку                                |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | 1.405  | .160     | .480          |
| 1                                                                                   | 3 | 0.770  | .441     | 1.000         |
| 2                                                                                   | 3 | -0.288 | .774     | 1.000         |
|                                                                                     |   |        |          |               |
| Pairwise comparisons - Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи |   |        |          |               |
|                                                                                     |   | z      | p(unadj) | p(Bonferroni) |
| 1                                                                                   | 2 | 0.726  | .468     | 1.000         |
| 1                                                                                   | 3 | 0.206  | .837     | 1.000         |
| 2                                                                                   | 3 | -0.366 | .714     | 1.000         |

| Kruskal-Wallis                                               |          |    |      |
|--------------------------------------------------------------|----------|----|------|
|                                                              | $\chi^2$ | df | p    |
| Загальний індекс вигорання                                   | 5.736    | 2  | .057 |
| Симптоми професійного незадоволення                          | 5.056    | 2  | .080 |
| Емоційно-вольові симптоми                                    | 3.119    | 2  | .210 |
| Симптоми втоми та відчуття бракування часу                   | 0.355    | 2  | .837 |
| Симптоми деперсоналізації та дереалізації                    | 5.844    | 2  | .054 |
| Астено-депересивні симптоми                                  | 1.697    | 2  | .428 |
| Симптоми тривоги                                             | 4.032    | 2  | .133 |
| Симптоми потреби в усамотненні та відсторонення від людей    | 1.511    | 2  | .470 |
| Симптоми незадоволеності грошовою винагородою                | 0.412    | 2  | .814 |
| Симптоми прагнення відпочинку                                | 1.345    | 2  | .510 |
| Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботи | 4.481    | 2  | .106 |

## Метадані

### ДОКУМЕНТ

Заголовок

**Психологічна гнучкість як протективний чинник професійного вигорання молоді**

Автор

**Фрідріх А. І.**

Науковий керівник / Експерт

**ст. викл. Лавриненко Д. Г.**

ІД документу

**334179787**

### ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

**Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman  
KNEU**

підрозділ

**кафедра педагогіки та психології**

### ЗВІТ

Дата звіту

**6/4/2026**

Дата редагування

---

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**25**

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

**13195**

Кількість слів

**103156**

Кількість символів

## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

|                        |  |     |
|------------------------|--|-----|
| Заміна букв            |  | 0   |
| Інтервали              |  | 0   |
| Мікропробіли           |  | 110 |
| Білі знаки             |  | 0   |
| Парафрази (SmartMarks) |  | 17  |

## Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

| 10 найдовших фраз |                                                                                                                                               | Колір тексту                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| #                 | НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)                                                                                                      | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
| 1                 | <a href="http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/307119/303132/721707">http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/307119/303132/721707</a> | 28 (0.21 %)                            |