

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

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «**Взаємозв'язок емоційного вигорання та копінг-стратегій
особистості**»

здобувачки Людмили ГЕТЬМАНЕНКО

(підпис)

Наукова керівниця: к. психол. н., доцент Лариса КОРВАТ

(підпис)

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

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Психологічна сутність емоційного вигоряння	7
1.2. Сучасний стан досліджень копінг-стратегій особистості.....	16
1.3. Аналіз досліджень взаємозв'язку емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості.....	24
Висновки розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	33
2.1. Методика та організація дослідження.....	33
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву емоційного вигорання та типів копінг-стратегій особистості.....	38
2.3. Аналіз взаємозв'язків емоційного вигорання і копінг-стратегії особистості	46
Висновки до розділу 2	62
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	66
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	110

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві висувуються дедалі вищі вимоги до продуктивності та якості праці, що можливо лише за умови високого рівня професійної компетентності спеціаліста, його психологічного та фізичного здоров'я, а також здатності протидіяти розвитку негативних психоемоційних станів, спричинених стресовими чинниками професійної діяльності та повсякденного життя. На сьогодні професійна й сімейна зайнятість більшості людей, незалежно від сфери їхньої діяльності, супроводжується значним рівнем відповідальності, необхідністю оперативного прийняття рішень, самодисципліною, здатністю підтримувати працездатність у складних умовах, високим рівнем емоційного залучення, психологічним і інтелектуальним напруженням. Сукупність цих чинників може спричиняти виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, що, у свою чергу, підвищує ризик виникнення синдрому емоційного вигорання.

За умов стресу особистість може застосовувати усвідомлені механізми подолання – копінг-стратегії, які можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Основне психологічне призначення копінгу полягає в підвищенні адаптивного потенціалу людини, що дозволяє їй ефективно реагувати на виклики ситуації, оволодівати нею, знижувати рівень її впливу або пристосовуватися до неї, тим самим мінімізуючи стресове навантаження. Отже, копінг-поведінка може розглядатися як важливий ресурс для протидії синдрому емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему емоційного вигорання вивчали Дж. Фрейденбергер, С. Джексон, К. Маслач, Бегун-Трачук Л., Бойко В. В., Босько В.І., Міщенко М.С., Бех Н.П. та ще ряд авторів. Проблемі вивчення копінг-стратегій особистості присвячені роботи Базика Є., Ригель О., Прокоф'єва О., Партико Н., Долгієр О., Карамушка Л.М., Снігур Ю.С., Ляц О. П., Предко В., Цимбал-

Слатвінська С.В., Хазратова Н., Малімон Л., Шайхлісламов З.Р., Шинкаренко Ю. та ще ряд авторів.

Метою дослідження є здійснити теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості.

В роботі визначено такі завдання:

- вивчення теоретико-методологічних засад дослідження емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості;
- проведення емпіричного дослідження емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості;
- аналіз статистично значущого емпіричного матеріалу, зокрема взаємозв'язків емоційного вигоряння та копінг-стратегій;
- розробка програми з формування профілактики емоційного вигоряння особистості та формування ефективних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження – особливості емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості.

При написанні роботи було використано такі **методи дослідження**:

1. теоретичні: описовий метод, аналізу та синтезу, узагальнення, систематизації, порівняння різних наукових поглядів на проблему, що досліджується;

2. емпіричні:

Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023) (<https://www.scribd.com/document/724706120/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA-Brief-COPE-%D1%83%D0%BA%D1%80-%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>);

Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) (https://stud.com.ua/125012/psihologiya/shkala_sacs);

Діагностика професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон (<https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopanovoi-460627.html>).

– математико-статистичні методи – первинні статистики (середні значення, відсоткові співвідношення); коефіцієнт кореляції Пірсона.

Теоретична значущість отриманих результатів полягає у визначенні та обґрунтуванні взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій особистості.

Практична значущість отриманих результатів полягає у проведенні емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій особистості та розробці програми з формування профілактики емоційного вигорання особистості та формування ефективних копінг-стратегій.

Інформаційна база дослідження: наукові публікації, фахові видання, монографії, посібники, інтернет-статті на тему дослідження

Емпірична база дослідження

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (усього -- джерела, з яких -- іноземними мовами) та додатків, викладених на -- сторінках. Робота містить - - рисунків та -- таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність емоційного вигорання

Вперше термін «вигорання» увів у науковий обіг Г. Бредлі, досліджуючи службовців, які здійснювали нагляд за умовно засудженими [43]. Згодом цю проблему почав глибше аналізувати Г. Фрейденбергер, зосереджуючись на психологічній перевтомі, яку відчувають працівники сфери послуг [41]. Зарубіжні науковці приділяли особливу увагу дослідженню вигорання серед медичних працівників та співробітників суспільних організацій.

У 1974 році американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер запровадив термін «синдром емоційного вигорання» (burnout), що означає «згорання» або «вигорання». Він використовував це поняття для опису стану крайньої втоми, розчарування та деморалізації, які спостерігав у працівників психіатричних установ, що працювали в умовах емоційного напруження та інтенсивного спілкування з пацієнтами [51].

Перші професійно обґрунтовані уявлення про емоційне вигорання сформувалися в середині ХХ століття завдяки практикуючим фахівцям США (M. S. Schwartz, G. T. Will, R. Sennet та ін.). Дослідження цього явища носило переважно описовий характер і ґрунтувалося на аналізі окремих випадків, виявлених безпосередньо в практичній діяльності [72; 71].

Попри значну кількість наукових досліджень, термін «емоційне вигорання» залишається нечітко визначеним у психології. В науковій літературі зустрічаються різні варіанти перекладу англійського «burnout», зокрема «емоційне вигорання», «психоемоційне вигорання», «професійне вигорання» та інші, що відображає різні аспекти цього явища.

У сучасній науці відсутнє загальноприйняте визначення терміна «емоційне вигорання». Проте широко використовується дефініція соціального

психолога Х. Маслач, яка розглядає його як наслідок тривалої реакції на хронічний стрес у процесі міжособистісної взаємодії під час професійної діяльності, що проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійних досягнень [48].

Розглянемо визначення емоційного вигорання, які наводяться в сучасних українських наукових публікаціях (табл.1.1).

Таблиця 1.1 – Визначення емоційного вигорання в українських наукових публікаціях

Автор	Визначення
Сазонова Т. О., Васюха О. В.	Емоційне вигорання можна охарактеризувати як стан фізичного та емоційного виснаження або виснаження внаслідок тривалого впливу (від двох тижнів до шести місяців), пов'язаних з роботою та / або особистою сферою, проблем: напружений графік, токсичні відносини, конфлікти, мультизадачність, труднощі з адаптацією тощо [10, с.242]
Льошенко О., Кондратьєва В.	стрес-реакція у відповідь на низку зовнішніх і внутрішніх чинників передумов [11, с.106]
Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М.	синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється із часом і впливає на професійну діяльність [2, с.34]
Василенко І.О., Діхтяренко Л.М., Чубенко В.А., Савенко Д.В.	Вигорання представляє собою стан емоційного і фізичного виснаження, коли людина не може повноцінно функціонувати [4, с.49]

Отже, емоційне вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів у професійній або особистій сфері, характеризується втомою, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійних досягнень.

Сазонова Т. О. та Васюха О. В. наголошують, що емоційне вигорання відрізняється від професійного тим, що його виникнення зумовлене не лише робочими факторами, а й аспектами особистого життя, при цьому професійна діяльність може слугувати додатковим джерелом стресу [10, с.242]

У рамках дослідження проблематики емоційного вигорання науковці виокремлюють щонайменше два основні підходи до його визначення та симптоматики: результативний і процесуальний. Прихильники результативного підходу трактують вигорання як статичний стан, що складається з певного набору стійких компонентів, тоді як процесуальний підхід розглядає вигорання як динамічний процес, що проходить через послідовні фази. На сьогодні існує низка моделей емоційного вигорання, які відображають концепцію результативного підходу [40, с.294].

У межах результативного підходу в науковому середовищі виокремлюють кілька найбільш поширених моделей та відповідних методів оцінювання, серед яких: однофакторна (А. Пайнс, А. Чиром), двофакторна (Д. Дирендонк, В. Б. Шауфелі, Х. Сіксма), трифакторна (Х. Маслач, С. Е. Джексон, Е. Хартман) та чотирифакторна (Ф. Фірч, Р. Мімс, Р. Л. Шваб).

Однокомпонентні моделі трактують емоційне вигорання як поєднання фізичного, емоційного та когнітивного виснаження. Деякі дослідники вважають, що ключовим чинником цього явища є саме емоційне виснаження, тоді як інші його аспекти розглядаються як наслідки неефективних стратегій подолання стресу (наприклад, деперсоналізація) або змін у мотивації (зниження відчуття досягнень). Автори однофакторної моделі, Е. Аронсон і А. М. Пайнс, визначають вигорання як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в умовах емоційного перенавантаження. На їхню думку, виснаження є основною причиною вигорання, тоді як інші його прояви – лише наслідки порушення емоційного балансу та поведінкових реакцій.

Наступна модель – двофакторна. Синдром вигорання можна охарактеризувати через дві основні складові: фізичне та емоційне виснаження, а також деперсоналізацію. Перша складова, що має «афективний» характер, стосується відчуттів, пов'язаних із погіршенням самопочуття, фізичною втомою, нервовим напруженням та емоційним виснаженням. Друга складова,

деперсоналізація, проявляється у зміні ставлення до інших людей або до себе [29, с.107].

Трикомпонентна модель вигорання охоплює три основні елементи: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення особистих досягнень. Згідно з моделлю С. Джексона і К. Маслач, синдром вигорання є тривимірною конструкцією, яка включає:

1) емоційне виснаження, яке проявляється в емоційному та фізичному виснаженні індивіда, супроводжуваному постійними скаргами на головний біль і застуди;

2) деперсоналізацію, що виражається в відчуженні від інших людей;

3) зниження особистих досягнень, що призводить до «повного емоційного вигорання» і виникнення почуття огиди до навколишнього світу [48].

У чотирикомпонентній моделі один із елементів вигорання, таких як емоційне виснаження, деперсоналізація або зниження персональних досягнень, розділяється на два окремі чинники. Наприклад, деперсоналізація розглядається в контексті як ставлення до роботи, так і до взаємодії з клієнтами [40].

Процесуальні моделі вигорання трактують його як динамічний процес, що характеризується поступовим зростанням емоційного виснаження, яке веде до формування негативних ставлень щодо людей, з якими індивід взаємодіє в межах професійної діяльності. Вигорання розвивається через кілька фаз, поступово змінюючи поведінку та стан людини. Дж. Грінберг описує цей процес як п'ять етапів:

1) «медовий місяць»: професійна діяльність все менше приносить задоволення;

2) «недолік палива»: з'являються втомленість, апатія та ухилення від роботи;

3) «хронічні симптоми»: з'являються виснаження, часті захворювання та психологічні труднощі;

- 4) «криза»: розвиток хронічних хвороб, втрата працездатності;
- 5) «пробиття стіни»: розвиток серйозних захворювань, загроза кар'єрі [53].

Б. Парлман і Е. Хартман у своїй динамічній моделі описують розвиток процесу вигорання як прояв основних реакцій на стрес. Серед них:

- фізіологічні реакції, що призводять до фізичного виснаження;
- афективно-когнітивні реакції у вигляді асоціальних установок, які проявляються через емоційне виснаження та деперсоналізацію;
- поведінкові реакції, що виявляються у специфічних формах подолання, таких як дистанціювання від професійних обов'язків та зниження рівня мотивації [66].

Автори динамічної моделі розглядають розвиток процесу вигорання як результат трьох основних категорій реакцій на організаційні стреси: фізіологічних, афектно-когнітивних та поведінкових. Модель передбачає чотири стадії стресу:

- 1) напруження, яке спричинене необхідністю додаткових зусиль для адаптації до вимог робочої ситуації;
- 2) сильні емоційні переживання стресу;
- 3) фізіологічні, афектно-когнітивні та поведінкові реакції, що проявляються в індивідуальних варіаціях;
- 4) комплексне переживання хронічного психологічного стресу [66].

Стадійно-процесуальний характер вигорання найбільш детально розкритий у концепції М. Буриша. Згідно з його точкою зору, процес вигорання проходить через шість фаз: попереджувальну, фазу зниження рівня власної участі, фазу емоційних реакцій, фазу деструктивної поведінки, фазу психосоматичних реакцій та фазу розчарування. Основний рушійний фактор вигорання, подібно до попередніх концепцій, пов'язаний з суперечностями між рівнем залученості в роботу та отриманими від неї результатами [44].

Д. Міллер і М. Мелок виокремлюють чотири стадії розвитку емоційного вигорання: ентузіазм, стагнація, фрустрація та апатія. На стадії ентузіазму

працівник відчуває бажання бути корисним, проявляючи надмірну чутливість до потреб інших, і має нереалістичні очікування від роботи. Стагнація характеризується зниженням очікувань до реалістичних меж і проявляється у вираженні особистого невдоволення. Фрустрація виникає через сумніви у власній компетенції, зниження толерантності та співчуття, що призводить до обмеження професійних контактів. Апатія є відповіддю на хронічну фрустрацію і проявляється у байдужості та депресії [63, с. 213].

Синдром вигорання має складну структуру. За словами зарубіжних дослідників, він включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинічне ставлення) та зниження професійних досягнень. Емоційне виснаження виражається у відчутті емоційної порожнечі та втоми, спричинених роботою. Деперсоналізація характеризується цинічним ставленням до праці та людей, з якими працює особа; а зниження професійних досягнень пов'язане з відчуттям некомпетентності та усвідомленням невдач у професійній діяльності [71].

Е. Махер першим систематизував перелік симптомів емоційного вигорання, серед яких виокремлюють хронічну втому, фізичне й емоційне виснаження, психосоматичні розлади, безсоння, негативне ставлення до професійної діяльності та її суб'єктів, обмеженість у виконанні робочих завдань. Також серед проявів вигорання відзначаються зловживання стимулюючими речовинами (тютюн, кава, алкоголь, наркотики), порушення харчової поведінки (відсутність апетиту або надмірне споживання їжі), негативна самооцінка, емоційна нестабільність (дратівливість, тривожність, напруженість) та депресивний стан, що супроводжується цинізмом, песимізмом, почуттям безнадії, апатією та провини [57]. Х. Кюйнарп вважає депресивні прояви найбільш руйнівними, тоді як інші симптоми є їхніми наслідками. Оскільки процес вигорання є індивідуальним, його прояви можуть варіюватися та не завжди виникати одночасно.

Г. Робертс класифікує симптоми емоційного вигорання за чотирма основними категоріями:

- 1) поведінкові зміни;
- 2) когнітивні зміни;
- 3) емоційні зміни;
- 4) зміни у стані здоров'я [68].

Е. Махер, у свою чергу, виокремлює такі прояви синдрому вигорання, як: загальна втомлюваність і виснаження, психосоматичний дискомфорт, порушення сну, негативне ставлення до клієнтів і роботи, обмеженість професійної діяльності, зловживання стимулюючими речовинами (тютюн, кава, алкоголь), розлади харчової поведінки (відсутність апетиту або переїдання), негативна самооцінка, підвищена дратівливість, напруженість, тривожність, гнів, а також депресивні стани, що супроводжуються цинізмом, песимізмом, відчуттям безнадійності, апатією та почуттям провини [57].

Першими проявами емоційного вигорання зазвичай є загальна втома, негативне ставлення до професійної діяльності, невиразне відчуття тривоги, а також сприйняття роботи як дедалі складнішої та менш продуктивної. Значними ознаками цього стану стають зміни в поведінці та ригідність, що можуть спричинити депресивний стан і відчуття безвиході. К. Маслач зазначає, що важливим аспектом вигорання є межа емоційної стійкості особистості, яка визначає здатність протистояти цьому явищу. Вона також акцентує увагу на внутрішньому психологічному досвіді, що включає емоції, переконання, мотивацію, очікування та негативний особистий досвід, пов'язаний із проблемами, дискомфортом і функціональними розладами [60].

Ймовірність розвитку вигорання залежить від відповідності виконуваних працівником функцій його статево-рольовій ідентичності. Проте взаємозв'язок між статтю та вигоранням не є однозначним і може варіюватися залежно від інших факторів [29].

Г. Фройденбергер та інші дослідники розглядають вигорання як явище, що має як фізичний, так і поведінковий аспекти, які проявляються через характерні симптоми (рис.1.1).

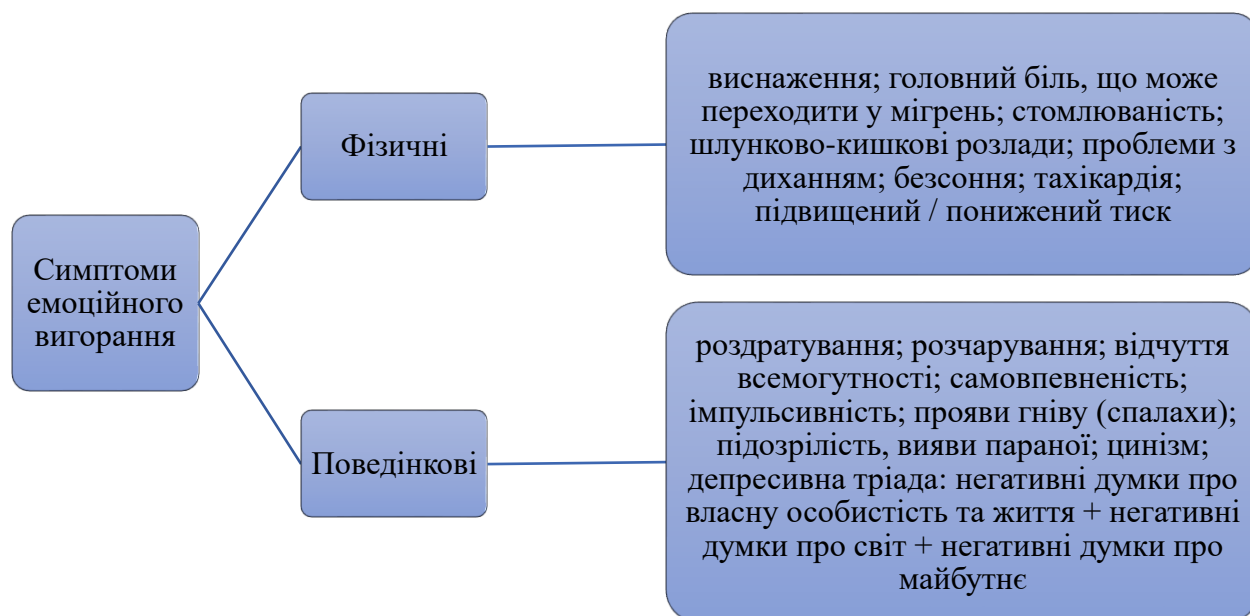


Рисунок 1.1 – Симптоми емоційного вигорання за Г. Фройденбергером

Джерело: [51]

Особистість, яка відчуває зазначені симптоми, починає керуватися у своїй поведінці хибною логікою та помилковими судженнями, що формують специфічні поведінкові прояви. Під впливом депресивної тріади у працівників можуть виникати певні когнітивні спотворення, які безпосередньо впливають на їхню поведінку:

- максималізм – сприйняття світу в категоріях «чорне-біле», нетерпимість до невизначеності та складних ситуацій. Такі люди часто висувають до себе жорсткі вимоги: «я повинен подобатися всім», «усі повинні бути компетентними», «будь-яка справа має бути завершена» тощо;
- надмірне узагальнення – формування висновків на основі поодиноких випадків. Наприклад, після однієї невдачі людина може дійти до глобальних висновків на кшталт: «життя несправедливе», «я ні на що не здатен»;
- безпідставні висновки – схильність робити негативні припущення без достатніх доказів (наприклад, керівник не привітався – отже, він незадоволений мною або хтось сказав йому щось погане про мене);

- вибіркоче сприйняття – фокусування виключно на негативних подіях при ігноруванні позитивних. Наприклад, працівник, допустивши одну помилку, «забуває» про всі свої досягнення та концентрується лише на невдачі;
- емоційне мислення – схильність робити висновки, керуючись власними емоціями, а не об'єктивними фактами, що може призводити до хибних суджень;
- перебільшене почуття відповідальності – схильність брати на себе відповідальність за інших або за події, які не залежать від людини. Такі особи оцінюють свою ефективність через призму чужих очікувань, що часто викликає почуття провини. Усвідомлення неможливості відповідати всім вимогам дозволяє індивіду почати поважати власні інтереси та критично оцінювати вимоги з боку оточення;
- персоналізація – сприйняття зовнішніх проблем як наслідків власних помилок. Наприклад, працівник, знаючи про зниження фінансових показників компанії, може необґрунтовано вважати себе винним, навіть якщо ситуація спричинена зовнішніми факторами.

Такі мисленеві викривлення можуть значно посилювати емоційне виснаження та сприяти розвитку синдрому вигорання.

Отже, емоційне вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів у професійній або особистій сфері, характеризується втомуою, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійних досягнень. Науковцями розроблено 2 основні підходи (результативний і процесуальний) та різні моделі вивчення емоційного вигорання. Симптоми емоційного вигорання можна узагальнено поділити на фізичні та поведінкові.

1.2. Сучасний стан досліджень копінг-стратегій особистості

За останні кілька років спостерігається значне збільшення темпу життя людей. Кожен індивід намагається адаптуватися до постійних змін, що відбуваються в суспільстві, включаючи технічний прогрес, інформаційне перенасичення, а також до постійних екологічних, соціальних та політичних трансформацій. У відповідь на ці виклики та для більш детального аналізу процесів адаптації людини до різноманітних дестабілізуючих факторів було введено нові терміни та концепції в науковий обіг. Одним із таких понять є «копінг», яке описує стратегії та механізми, за допомогою яких людина справляється з різноманітними стресовими ситуаціями та адаптується до змін у навколишньому середовищі.

Термін «coping» походить від англійського слова «cope», що означає долати, переборювати чи справлятися з чимось. Копінг – це сукупність дій, які людина здійснює для того, щоб подолати стрес. Вперше цей термін був використаний у психологічній літературі у 1962 році в дослідженні Л. Мерфі, що вивчав способи, якими діти справляються з кризами розвитку. Автор, у контексті когнітивного підходу, визначає копінг як «спробу створити нову ситуацію: загрозливу, небезпечну або ж радісну» [65, с. 4]. Виходячи з цього, можна стверджувати, що копінг характеризує прагнення особистості вирішити проблему чи адаптуватися до нових умов.

Згідно з А. Маслоу, копінг є готовністю індивіда справлятися з життєвими викликами через адаптацію до обставин, що передбачає здатність використовувати різноманітні методи для подолання стресу. У випадку вибору активних форм поведінки збільшується ймовірність усунення негативного впливу стресових факторів на особистість. Специфіка вибору активних стратегій поведінки пов'язана з Я-концепцією, локусом контролю та умовами навколишнього середовища [62, с. 187].

За Р. Лазарусом та С. Фолкман первинна та вторинна оцінка проблемної ситуації надають людині усвідомлену можливість контролювати свої дії.

Первинна оцінка визначає, як людина сприймає ситуацію, а вторинна – формує стратегію розв'язання проблеми, активуючи всі доступні особистісні ресурси. Таким чином, копінг є усвідомленою реакцією на стресову ситуацію, яка включає мобілізацію всіх сил для її подолання [56].

На сьогоднішньому етапі розвитку психології копінг-стратегії аналізуються через призму різних теоретичних підходів, що дозволяє глибше зрозуміти їхню природу та ефективність у подоланні стресових ситуацій. Характеристика підходів до означення копінгу як стратегії захисту наведена в дод.А.

Найбільш поширеним в сучасній психології є транзакційний підхід до вивчення копінг-стратегій (Р. Лазарус та С. Фолькман), відповідно до якого ці стратегії визначаються як засоби управління та регулювання взаємовідносин особистості з навколишнім середовищем. В рамках цього підходу акцент робиться на процесах оцінки ситуації та вибору відповідних механізмів адаптації, що забезпечують ефективне подолання стресу. Окрім того, останнім часом значну популярність здобув «ресурсний» підхід, який зосереджується на ідеї «розподілу ресурсів» у контексті адаптації особистості до стресових умов. Цей підхід пояснює, чому деяким людям вдається зберігати психічне та фізичне здоров'я та ефективно адаптуватися, попри складні життєві обставини. Ресурсні теорії, зокрема теорія С. Хобфолла, стверджують, що існує певний набір ключових ресурсів, які регулюють та спрямовують використання інших ресурсів, забезпечуючи таким чином стабільність і здатність до адаптації в умовах стресу. Таким чином, «ключовий ресурс» можна розглядати як основний елемент, що керує розподілом і використанням загального фонду ресурсів особистості [54].

М. Селігман вважає оптимізм основним ресурсом, який сприяє ефективному співвладанню з стресовими ситуаціями. Водночас інші дослідники визначають ще один важливий ресурс, який впливає на вибір копінг-стратегій, – це конструкт «життєстійкість». За визначенням Е. Фрайденберга, життєстійкість пов'язана з самоефективністю, яка, у свою

чергу, відображає пізнавальні процеси, що стосуються внутрішніх переконань особистості щодо її здатності долати труднощі. Такі переконання вказують на можливість особистості до «централізованої» організації та ефективного використання власних ресурсів, а також здатність отримувати додаткові ресурси з навколишнього середовища для подолання життєвих викликів [67].

А.І. Стеценко, Ю.С. Галевська зазначають, що копінг є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією, який залежить від її внутрішньої логіки, значущості для людини та її психологічних можливостей. Психологічна функція копінгу полягає у тому, щоб оптимально адаптувати особистість до вимог ситуації, допомогти їй впоратися з нею, зменшити або пом'якшити ці вимоги, а також сприяти уникненню чи звиканню до них, тим самим нейтралізуючи стресову дію ситуації. Таким чином, основним завданням копінгу є забезпечення та підтримка добробуту особистості, її фізичного і психічного здоров'я, а також задоволення соціальними взаєминами [27, с.216].

Проблему співвідношення понять «психологічний захист» та «копінг» досліджували прихильники неопсихоаналітичної теорії, які розглядали копінг як еґо-процес, спрямований на продуктивну адаптацію індивіда до складних життєвих ситуацій. Основою для функціонування копінг-процесів є когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні конструкції особистості. Однак, коли індивід не має достатніх ресурсів для адекватного подолання проблеми, він вдається до захисних механізмів, які в такій ситуації виконують роль пасивної адаптації. Мета захисних механізмів полягає в зміні образу світу за принципом задоволення, в той час як функція копінгу полягає в прийнятті незмінності світу і спробах змінити себе, орієнтуючись на принцип реальності [6].

Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно стабільну схильність особи реагувати на загрозові ситуації певним чином. На думку К. Шефера та Р. Горзуха, людина має тенденцію обирати сталий спосіб подолання труднощів протягом тривалого часу, оскільки її особистісні характеристики в цей період залишаються практично незмінними. Однак таке трактування копінгу як

особистої схильності до стереотипних реакцій у стресових ситуаціях різного характеру та змісту ускладнює вивчення варіативності цього феномену [6].

Конкретні послідовні дії індивіда, спрямовані на подолання стресогенних ситуацій, які забезпечують реалізацію копінгу (долаюча поведінка), є копінг-стратегіями. Різниця між копінг-стратегією та копінгом полягає в тому, що копінг-стратегії являють собою сукупність свідомих дій особистості, що інтегрують когнітивні, емоційні та вольові компоненти саморегуляції, тоді як копінг визначається як окремий метод або засіб додання стресу.

Важливо відзначити, що копінг-стратегія виступає внутрішнім регулятором поведінки особистості, однак сама поведінка не є виключно психологічним феноменом, оскільки вона включає соціальні та біологічні аспекти. Долаюча поведінка здійснюється через застосування ефективних копінг-стратегій, хоча не всі стратегії можуть бути успішними. Основною функцією копінгу є конструктивна адаптація особистості до вимог стресогенної ситуації, забезпечення гомеостазу організму та збереження фізичного і психічного здоров'я індивіда [6].

На основі аналізу наукової літератури можна стверджувати, що на сьогодні існує кілька класифікацій копінг-стратегій, що базуються на різних критеріях і використовуються для вивчення конкретних аспектів цієї проблеми.

У дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкмана визначено три основні критерії класифікації копінг-стратегій: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий та успішний/неуспішний [57]. Згідно з цими критеріями виділяються такі основні види копінг-стратегій, що характеризують поведінку індивіда в стресових ситуаціях:

I. Емоційний/проблемний критерій:

- емоційно-фокусований копінг – стратегії, спрямовані на регулювання емоційної реакції на стресогенну ситуацію;

- проблемно-фокусований копінг – стратегії, орієнтовані на вирішення або подолання проблеми, що спричинила стрес, або на зміну самих умов, що викликали стрес.

II. Когнітивний/поведінковий критерій:

- «прихований» внутрішній копінг – когнітивні стратегії, що включають розумове осмислення та зміну неприємної ситуації, яка викликає стрес;
- «відкритий» поведінковий копінг – зовнішні поведінкові дії, спрямовані на вирішення проблеми або зміну ситуації.

III. Успішний/неуспішний критерій:

- успішний копінг – використання конструктивних стратегій, які ведуть до подолання стресової ситуації та її негативних наслідків;
- неуспішний копінг – застосування неконструктивних стратегій, що перешкоджають ефективному подоланню стресу і можуть посилювати ситуацію [57].

Розробляючи свою класифікацію, Р. Лазарус і С. Фолкман передбачали, що кожен копінг-стратегію можна оцінювати за всіма трьома критеріями, оскільки людина, перебуваючи в складній ситуації, може застосовувати як одну, так і кілька стратегій подолання стресу одночасно.

Згідно з цією класифікацією, вчені запропонували поділ копінг-стратегій на вісім видів, які є ситуаційно специфічними. Дана класифікація дозволяє врахувати різноманітність стратегій, які можуть використовуватися індивідами в залежності від конкретних умов і обставин стресової ситуації (рис.1.2).

Також виділяють кілька базових копінг-стратегій:

- стратегія вирішення проблем – це активна когнітивна схема, при якій особа мобілізує всі свої ресурси для ефективного подолання проблеми, зосереджуючи увагу на завданні, що вимагає вирішення.
- стратегія уникання – людина намагається уникнути контакту з джерелом стресу, витісняючи необхідність розв'язання завдання.

Стратегія може бути реалізована через відволікання уваги на інші ситуації або шляхом уникнення соціальних контактів.

- стратегія, орієнтована на емоції – це активна когнітивна стратегія, що спонукає людину до надмірної емоційної реакції на стрес. Вона може проявлятися у вигляді агресивності, роздратованості або заглиблення у фантазії як спосіб емоційного виходу з ситуації [18].



Рисунок 1.2 – Класифікація ситуаційно-специфічних копінг-стратегій за Р. Лазарусом і С. Фолкманом

Джерело: [57]

Серед основних класифікацій копінг-стратегій важливе значення має розподіл їх на конструктивні та неконструктивні. Конструктивні стратегії подолання проблем орієнтовані на активне та креативне вирішення ситуації, а також на подолання стресових обставин через рефлексію та осмислення цілей

у складних умовах. Такий підхід сприяє відчуттю особистісного зростання, розвитку власних можливостей і зміцненню суб'єктивної впевненості, що дозволяє індивіду утверджувати себе як активного учасника власного життя.

Деструктивні стратегії спрямовані переважно на часткове зняття внутрішньої напруги, зазвичай засновані на інфантильній поведінці. Ці стратегії включають прагнення уникнути відповідальності за вирішення проблеми, знецінення або заперечення існуючої проблеми, а також вживання алкоголю та інших форм адиктивної поведінки, що не призводять до ефективного подолання стресу і лише тимчасово полегшують психічне напруження [24, с.65].

Відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики, які забезпечують психологічний фон для подолання стресових ситуацій і сприяють розвитку копінг-стратегій, класифікуються як копінг-ресурси. Ці ресурси можна також розглядати як особистісні фактори, що підтримують копінг-поведінку, або внутрішні психологічні чинники, які впливають на формування та еволюцію копінг-стратегій у процесі адаптації до стресових ситуацій.

Розглянемо структуру копінг-стратегій (рис.1.3).



Рисунок 1.2 – Структура копінг-стратегій

Джерело: [20, с.95]

Класифікація основних копінг-ресурсів людини включає такі категорії:

1. Фізичні ресурси, до яких належать стан здоров'я, що є основним енергетичним потенціалом для подолання проблем, а також витривалість та інші фізіологічні фактори, які забезпечують ефективність адаптації до стресових ситуацій.

2. Психологічні ресурси, які включають переконання особистості, оптимальний рівень тривожності, адекватність самооцінки, відповідність рівня домагань та можливостей особистості, а також внутрішній локус контролю. Ці фактори визначають здатність індивіда ефективно управляти своїми емоціями і поведінкою під час стресу.

3. Властивості особистості, до яких відносяться стійкість, витривалість, гнучкість та інші характеристики, що визначають здатність індивіда адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та ефективно реагувати на стресові впливи [27].

Також копінг-ресурси поділяються на дві основні групи:

- особистісні ресурси: до цієї категорії відносяться розвиненість когнітивної сфери індивіда, його уявлення про себе (Я-концепція), здатність контролювати своє життя, готовність брати на себе відповідальність за власні рішення, а також внутрішні психологічні ресурси, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій;
- ресурси середовища: це соціально-підтримуюча мережа, яку формує особистість у своєму оточенні. Включає систему взаємостосунків, що складається з людей та соціальних інститутів, з якими індивід взаємодіє. До ресурсів середовища також належить соціальна підтримка, що визначається як процес задоволення специфічних соціальних потреб особистості, таких як потреби в любові, захисті, заспокоєнні та прийнятті [27].

Вибір певних копінг-стратегій особистістю залежить від низки чинників, серед яких можна виділити фізичні та психологічні аспекти. До фізичних належать такі параметри, як стан здоров'я та витривалість. Психологічні

чинники включають переконання індивіда, оптимальний рівень тривожності, адекватну самооцінку, наявність інтернального локусу контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, силу «Я», впевненість у собі, позитивне ставлення до себе, а також розвиненість ціннісно-сислової структури особистості. Крім того, важливими є емпатійність, комунікативні навички та прагнення до соціальної взаємодії з іншими людьми [16, с.55].

Таким чином, копінг-поведінка являє собою, з одного боку, стійку особистісну структуру (диспозицію), що включає в себе індивідуальні характеристики, емоційно-динамічні властивості та варіанти поведінки, що застосовуються в стресових ситуаціях. З іншого боку, це широкий набір стратегій подолання стресу, які особистість може застосовувати в залежності від зовнішніх умов, обставин та своїх індивідуальних цілей. Копінг-стратегії — це реакції особистості на сприйняту загрозу, які включають емоційні, когнітивні та поведінкові відповіді, що дозволяють управляти стресом. Чим більше варіантів стратегій є у людини, тим вищою буде її адаптація і здатність ефективно справлятися зі стресом.

1.3. Аналіз досліджень взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій особистості

Емоційне вигорання є складним психологічним станом, який виникає внаслідок тривалого стресу та перенавантаження, що призводить до виснаження емоційних та фізичних ресурсів індивіда. Копінг-стратегії особистості, у свою чергу, є методами та способами, які людина використовує для подолання стресових ситуацій та підтримки психічного здоров'я.

Взаємозв'язок між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями є предметом численних досліджень.

Турченко К.А. та Аль Тавальбех Серхан Ахмед провели дослідження, яке аналізувало специфіку копінг-поведінки педагогів з різним рівнем емоційного вигорання та вплив різних копінг-стратегій на рівень вигорання

серед цієї категорії працівників. В результаті дослідження було встановлено, що педагоги з низьким рівнем емоційного вигорання в стресових ситуаціях використовують більш продуктивні когнітивні та емоційні копінг-механізми, такі як надання сенсу, релігійність, відносність, пасивна кооперація, емоційна розрядка. Педагоги середнього рівня емоційного вигорання здебільшого застосовують емоційно продуктивні стратегії, такі як протест і оптимізм. Водночас педагоги з високим рівнем емоційного вигорання частіше обирають непродуктивні когнітивні копінг-механізми, включаючи ігнорування, дисимуляцію та розгубленість [33].

Д.П. Хруленко в своїй кваліфікаційній роботі провела дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій офісних працівників [35]. У дослідженні авторка зазначає, що було встановлено зв'язок між копінг-стратегіями та емоційним вигоранням серед офісних працівників. Зокрема, вигорання за шкалою емоційного виснаження має прямий кореляційний зв'язок з використанням стратегії дистанціювання: емоційне виснаження виявляється вищим серед працівників, які намагаються відірватися від ситуації та знизити її значимість. Це призводить до зниженого емоційного фону, підвищеної психічної втоми, афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних емоцій до оточуючих, а також відчуття «перенасиченості» роботою та незадоволеності життям загалом. Також виявлено обернену кореляцію між вигоранням за шкалою деперсоналізації та використанням стратегії позитивної переоцінки: офісні працівники, які намагаються створити позитивне враження, зосереджуючись на особистісному зростанні, рідше зазнають деперсоналізації. Це проявляється в емоційному відстороненні, байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної залученості та співпереживання, а в окремих випадках — у негативізмі та цинічному ставленні до подій [35].

У своїй статті Н. Тавровецька представила результати дослідження, яке вивчало взаємозв'язок між професійним вигоранням педагогів та особливостями їх ціннісно-смісловної сфери і життєвої позиції. Авторка

зазначає, що в її дослідженні не було виявлено значущих кореляцій між показниками копінг-стратегій та рівнем вигорання [29, с.310].

У дисертації Т.А. Ткачук «Психологія копінг-поведінки особистості майбутнього і діючого податківця» досліджується феномен копінг-поведінки, її структура, а також вплив цієї поведінки на професійне вигорання серед працівників податкової служби. Авторка проаналізувала різні копінг-стратегії, які використовуються цими працівниками для подолання стресових ситуацій, та їхній вплив на рівень професійного вигорання. Зокрема, було виявлено, що використання продуктивних копінг-стратегій, таких як позитивна переоцінка та емоційна розрядка, сприяє зниженню рівня деперсоналізації та емоційного виснаження серед працівників податкової служби. Натомість, застосування непродуктивних стратегій, як-от ігнорування та дисимуляція, асоціюється з підвищеним рівнем вигорання [32].

Т. Ю. Ульянова, Д.В. Крікун розглянули особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій [41]. У статті зазначено, що було виявлено кореляцію між рівнем професійного вигорання та спрямованістю стратегій подолання стресу. Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що з підвищенням рівня виснаження та вираженості симптомів професійного вигорання активізуються копінг-стратегії, що призводить до посилення долаючої поведінки.

Т.А. Колтунович дослідила взаємозв'язок між професійним вигоранням та копінг-стратегіями на прикладі вихователів дитячих навчальних закладів [13]. В результаті дослідження авторка виявила, що на етапах формування та вже на стадії сформованого вигорання вихователі більш схильні до використання малопродуктивних копінг-стратегій. Це ускладнює вирішення професійних труднощів і є одним із чинників високого рівня професійного стресу, що, в свою чергу, визначає розвиток професійного вигорання. Також було підтверджено припущення, що динаміка розвитку професійного вигорання залежить від специфічної структури копінг-стратегій.

У дослідженні М.С. Письменної було проаналізовано особливості професійного вигорання адвокатів та визначено взаємозв'язок між професійним вигоранням і копінг-стратегіями. Авторка виявила, що існують взаємозв'язки між різними аспектами професійного вигорання та копінг-стратегіями. Загалом ці взаємозв'язки свідчать про те, що адвокат, який менш напружений, не страждає від емоційного виснаження, зберігає емоційний ресурс і не обмежує контакти з оточенням, застосовує більш ефективні копінг-стратегії як у професійній діяльності, так і в особистому житті [22].

У своєму дослідженні Н. Тавровецька вивчала взаємозв'язок між професійним вигоранням педагогів та особливостями їх ціннісно-сміислової сфери і життєвої позиції. Вона виявила, що екзистенційна наповненість життя має прямий зв'язок з рівнем особистих та професійних досягнень педагогів, а також є фактором, що допомагає запобігти вигоранню. Натомість, вираженість вигорання корелює з проявами самовідчуження та втратою сенсу в різних життєвих сферах. Авторка також довела наявність загальних стратегій життєтворення, що регулюють взаємозв'язок між професійним вигоранням та ціннісно-смісловими орієнтаціями працівників і керівників закладів загальної освіти, зокрема, таких як виснаження самовдосконаленням, гіпергедонізм, свобода думок і вчинків, гуманістична позиція та відповідність соціальним очікуванням [29].

Д. Продоус провела дослідження психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників дитячих навчальних закладів. Вона виявила, що у всіх опитаних вихователів, незалежно від досвіду професійної діяльності, спостерігалася виражена симптоматика професійного вигорання. Зокрема, дослідження показало, що на цей синдром впливають психологічні чинники, серед яких важливе місце займає недосконалість копінг-стратегій у стресових ситуаціях [25, с.58].

О. А. Дніпрова, Т. В. Єрмолаєва провели дослідження взаємозв'язку синдрому емоційного вигорання і копінг-поведінки психологів та лікарів-стоматологів [7]. У результатах дослідження автори виявили, що обидві групи

спеціалістів застосовують схожі копінг-стратегії, такі як «самоконтроль» та «позитивна переоцінка». Однак психологи часто обирають стратегію дистанціювання від стресових ситуацій, що не сприяє вирішенню проблеми вигорання, а лише «консервує» її. Натомість стоматологи, окрім «самоконтролю» та «планування розв'язання проблем», використовують більш конструктивні стратегії, такі як прийняття відповідальності та планування вирішення проблем. Крім того, вони шукають соціальну підтримку, що сприяє зниженню емоційної напруги і уповільнює розвиток емоційного вигорання.

Хьонджон Шин, Ян Мін Парк, Цзін Юань Їнг, Бойоун Кім, Хьонкьон Нох, Санг Мін Лі досліджували взаємозв'язок між стратегіями подолання та симптомами вигорання [55]. Результати показали, що подолання, орієнтоване на проблему, негативно корелює з трьома вимірами симптомів вигорання, тоді як подолання, сфокусоване на емоціях, позитивно корелює з трьома вимірами. У той час як пошук соціальної підтримки, переоцінка та релігійні подолання серед стратегій подолання емоцій негативно пов'язані із симптомами вигорання, прийняття позитивно пов'язано із симптомами вигорання.

С. Діггін, Л. Сміт, Р. Кіркпатрік, М. Демпстер провели дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та вигоранням у працівників екстрених служб. Були перевірені три електронні бази даних. Витягнуто одинадцять відповідних статей, які пройшли оцінку якості. Результати були інтегровані через нарративний синтез, що висвітлює чіткі методологічні проблеми щодо концептуалізації та вимірювання копінг-стратегій і вигорання за допомогою погоджених інструментів. Дослідниками не було виявлено переконливих доказів, що копінг-стратегії мають суттєвий зв'язок з вигоранням у працівників екстрених служб [49].

М. Рус та М. Санду вивчали взаємозв'язок між вигоранням, стратегіями подолання та стратегіями управління стресом у медичних працівників [69]. Дослідниками було виявлено, що вигорання та когнітивно-емоційні копінг-стратегії, а також вигорання та стратегії управління стресом не корелюють,

оскільки респонденти, які відповіли на анкети їх дослідження, не схильні до синдрому вигорання. Завдяки високій ефективності когнітивно-емоційних копінг-стратегій, а також професійних стратегій управління стресом, розвиток цих навичок з часом, проходження через різні ситуації на робочому місці, як з керівництвом, так і з клієнтами в підрозділі, вплинули на психологічну, когнітивну та емоційну здатність, здатність приймати рішення, що стосується нових проблем і нових вимог, а тому робітники не так схильні до професійного виснаження. Сприятливе середовище на робочому місці цих респондентів і комфорт, створений протягом багатьох років, призвели до напрацювання стабільних продуктивних копінг-стратегій.

Дж. П. Мартінес, І. Мендес, С. Руїс-Естебан, А. Фернандес-Согорб, Дж. М. Гарсія-Фернандес вивчали профілі вигорання, стратегії подолання та депресивну симптоматику вчителів [59]. Синдром професійного вигорання пов'язаний із проблемами психічного здоров'я, такими як депресія, тривога та стрес. Враховуючи цей факт, деякі вчителі впроваджують різні стратегії подолання емоційного контролю, які не завжди функціональні для пом'якшення таких труднощів. Результати дослідження виявили значні відмінності в стратегіях подолання, депресивній симптоматиці та якості міжособистісних стосунків у школі між вчителями з різними профілями вигорання.

Загалом, дослідження показують, що ефективні копінг-стратегії можуть значно знижувати ризик розвитку емоційного вигорання, покращуючи адаптацію до стресових умов та підтримуючи психічне здоров'я.

Висновки розділу 1

Емоційне вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів у професійній або особистій сфері, характеризується втотою, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійних досягнень. Сутність емоційного вигорання досліджують

через 2 основних підходи: результативний і процесуальний. В рамках кожного підходу розроблені моделі та відповідні їм методи оцінювання емоційного вигорання.

У межах результативного підходу існують кілька моделей оцінювання професійного вигорання. Однофакторна модель (А. Пайнс, А. Чиром) трактує вигорання як поєднання фізичного, емоційного та когнітивного виснаження. Двофакторна модель (Д. Дирендонк, В. Б. Шауфелі, Х. Сіксма) виділяє фізичне та емоційне виснаження й деперсоналізацію. Трифакторна модель (Х. Маслач, С. Е. Джексон, Е. Хартман) включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення особистих досягнень. Чотирифакторна модель (Ф. Фірч, Р. Мімс, Р. Л. Шваб) розділяє деякі елементи вигорання на окремі чинники, зокрема деперсоналізацію, що стосується ставлення до роботи та клієнтів.

Процесуальні моделі вигорання описують його як динамічний процес з етапами: початкове захоплення, втома, хронічні симптоми, криза та серйозні захворювання (Дж. Грінберг). Моделі Парлмана і Хартмана зосереджуються на фізіологічних, афектно-когнітивних і поведінкових реакціях на стрес, які проходять через чотири стадії: напруження, емоційний стрес, реакції та хронічний стрес. М. Буриш виводить шість фаз вигорання, підкреслюючи суперечності між залученістю в роботу та отриманими результатами.

Симптоми емоційного вигорання включають три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті емоційної порожнечі та втоми від роботи, деперсоналізація – у цинічному ставленні до праці та людей, з якими працює особа, а зниження професійних досягнень – у відчутті некомпетентності та невдачах.

Копінг – це процес, за допомогою якого людина справляється зі стресовими ситуаціями, адаптуючись до них або мінімізуючи їх негативний вплив. Копінг включає в себе різноманітні стратегії та ресурси, які допомагають людині подолати труднощі та зберегти психологічну рівновагу.

Копінг-стратегія – це конкретні способи або методи, які людина використовує для боротьби з стресом. Копінг-стратегії можуть бути як конструктивними (наприклад, аналіз ситуації, пошук підтримки, позитивне мислення), так і деструктивними (наприклад, уникання проблеми, зловживання алкоголем або наркотиками). Різні люди можуть обирати різні стратегії залежно від особистих особливостей, типу стресора та доступних ресурсів.

Копінг-ресурси – це внутрішні або зовнішні фактори, які підтримують людину у процесі копіngu. Внутрішні ресурси можуть включати психологічні якості (наприклад, стресостійкість, емоційна стійкість, самооцінка), когнітивні здатності (наприклад, критичне мислення, гнучкість) та фізичне здоров'я. Зовнішні ресурси можуть включати соціальну підтримку, доступ до матеріальних благ, професійну допомогу та інші фактори, які допомагають людині справлятися з труднощами.

Аналіз досліджень взаємозв'язку емоційного вигорання та копіng-стратегій особистості показує, що застосування різних копіng-стратегій має значний вплив на розвиток і рівень емоційного вигорання. У багатьох дослідженнях було виявлено, що використання продуктивних копіng-стратегій, таких як позитивна переоцінка, емоційна розрядка та пошук соціальної підтримки, допомагає знижувати рівень вигорання, тоді як непродуктивні стратегії, такі як ігнорування або дистанціювання, можуть призводити до погіршення психологічного стану та підвищення симптомів вигорання.

Зокрема, у дослідженнях К.А. Турченко та Аль Тавальбех Серхан Ахмед було виявлено, що педагоги з низьким рівнем емоційного вигорання використовують більш ефективні когнітивні та емоційні копіng-стратегії, такі як надання сенсу та емоційна розрядка. Натомість, педагоги з високим рівнем вигорання вдаються до непродуктивних механізмів, таких як ігнорування та розгубленість.

Д.П. Хруленко у своєму дослідженні виявила, що стратегія дистанціювання негативно корелює з рівнем емоційного виснаження, тоді як позитивна переоцінка пов'язана з меншим рівнем деперсоналізації. Аналогічно, Т.А. Ткачук встановила, що продуктивні стратегії, зокрема позитивна переоцінка та емоційна розрядка, можуть сприяти зменшенню деперсоналізації у працівників податкової служби.

Однак не всі дослідження показали чіткі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та емоційним вигоранням. Н. Тавровецька, наприклад, не виявила значущих кореляцій між копінг-стратегіями та рівнем вигорання серед педагогів, хоча в інших дослідженнях було підтверджено важливість цієї взаємозалежності.

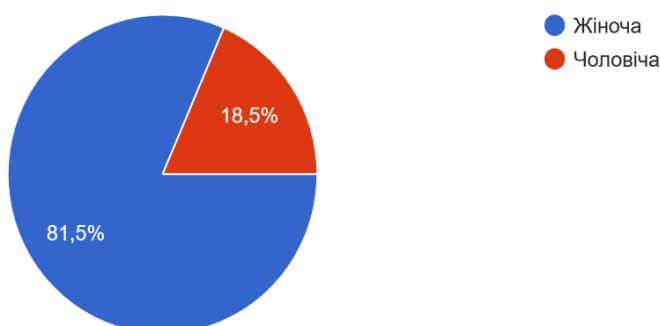
Таким чином, результати досліджень свідчать про важливість застосування ефективних копінг-стратегій для зниження рівня емоційного вигорання, а також про необхідність більш детального вивчення взаємозв'язку між різними видами копінг-поведінки та симптомами вигорання в різних професійних групах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методика та організація дослідження

Для вивчення взаємозв'язку емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилось із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження: добровільності, конфіденційності та інформованої згоди учасників. Загальна вибірка респондентів склала 54 особи, з них 10 чоловіків (18,5%) та 44 жінки (81,5%).

Ваша стаття
54 відповіді



У дослідженні було використано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити феномен емоційного вигоряння та стратегії копінг-поведінки особистості:

1. Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Опитувальник Brief-COPE є скороченою версією методики COPE Inventory, розробленої Чарльзом Карвером. Він призначений для визначення

копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових ситуацій, які використовує особистість [77].

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (2023) містить 28 тверджень, які дозволяють оцінити 14 копінг-стратегій:

1. Активне подолання
2. Планування
3. Пошук інструментальної соціальної підтримки
4. Пошук емоційної соціальної підтримки
5. Позитивне переформулювання
6. Прийняття
7. Звернення до релігії
8. Фокус на емоціях та їх вираженні
9. Заперечення
10. Поведінковий відхід від проблеми
11. Ментальний відхід від проблеми
12. Використання алкоголю/наркотиків
13. Гумор
14. Стимування

Досліджуваному пропонується оцінити частоту використання кожної стратегії за чотирибальною шкалою від "ніколи" до "дуже часто". Опитувальник дозволяє виявити індивідуальні особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях і є важливим для розуміння особистісних ресурсів подолання емоційного вигорання [77].

2. Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS)

Опитувальник "Стратегії долаючої поведінки" (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) розроблений Стівеном Хобфоллом базується на багатоосьовій моделі "поведінки подолання" і дозволяє визначити стратегії та моделі копінг-поведінки [78].

Методика містить 54 твердження, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від "цілком не згоден" до "повністю згоден". Опитувальник дозволяє оцінити дев'ять моделей долаючої поведінки:

1. Асертивні дії
2. Вступ у соціальний контакт
3. Пошук соціальної підтримки
4. Обережні дії
5. Імпульсивні дії
6. Уникнення
7. Маніпулятивні дії
8. Асоціальні дії
9. Агресивні дії

Ці моделі поведінки розглядаються за трьома осями:

- Просоціальна-асоціальна стратегія
- Активна-пасивна стратегія
- Пряма-непряма стратегія

Методика дозволяє діагностувати як конструктивні, так і деструктивні стратегії подолання стресу, що особливо важливо при дослідженні емоційного вигорання.

3. Діагностика професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон (МВІ)

Методика "Maslach Burnout Inventory" (МВІ) розроблена Крістіною Маслач і Сьюзан Джексон є найбільш поширеним інструментом для діагностики професійного вигорання. Вона дозволяє оцінити ступінь виразності синдрому емоційного вигорання та його окремих компонентів.

Опитувальник містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою. Опитувальник вимірює три основні компоненти синдрому емоційного вигорання:

1. Емоційне виснаження (9 тверджень) – переживання спустошеності та брак емоційних ресурсів.

2. Деперсоналізація/цинізм (5 тверджень) – негативне, бездушне, цинічне ставлення до людей, з якими доводиться працювати.

3. Редукція професійних досягнень (8 тверджень) – зниження почуття компетентності у своїй роботі, незадоволеність собою та зниження цінності своєї діяльності.

Кожне твердження оцінюється за шкалою частоти від "ніколи" до "щодня". Ця методика дозволяє виявити як загальний рівень професійного вигоряння, так і особливості прояву його окремих компонентів.

4. Дослідження «синдрому професійного вигорання» Гринберга Дж.

Методика Джеральда Гринберга дозволяє діагностувати синдром професійного вигорання через аналіз п'яти стадій його розвитку [53]:

1. "Медовий місяць" - початкова стадія, коли людина задоволена своєю роботою та проявляє ентузіазм.

2. "Нестача палива" - поява втоми, апатії, проблем зі сном.

3. "Хронічні симптоми" - надмірна робота без відпочинку, фізичне виснаження, підвищена дратівливість, хвороби.

4. "Криза" - розвиток хронічних захворювань, різке падіння працездатності, незадоволеність життям.

5. "Пробивання стіни" - фізичні та психологічні проблеми переходять у гостру форму, можливий розвиток серйозних захворювань.

Опитувальник Гринберга складається з 20 тверджень, які дозволяють визначити наявність та ступінь розвитку синдрому професійного вигоряння. Ця методика дає можливість більш детально проаналізувати динаміку розвитку професійного вигорання.

Дослідження проводилось у декілька етапів:

1. Підготовчий етап: формування методологічного апарату дослідження, визначення критеріїв відбору учасників, підготовка психодіагностичного інструментарію.

2. Діагностичний етап: проведення психодіагностичного обстеження учасників дослідження з використанням зазначених методик. Опитування проводилось індивідуально за допомогою гугл-форми.

3. Аналітичний етап: обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики. Для аналізу даних використовувалися такі методи:

- Описова статистика для визначення середніх значень, стандартних відхилень та частотного розподілу
- Кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного вигоряння та копінг-стратегіями
- Порівняльний аналіз для виявлення відмінностей в проявах емоційного вигоряння та використанні копінг-стратегій залежно від гендерних та професійних особливостей респондентів

4. Інтерпретаційний етап: аналіз та інтерпретація отриманих результатів, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Використані методики було обрано з урахуванням таких критеріїв:

1. Методологічна обґрунтованість – всі методики базуються на сучасних теоретичних моделях емоційного вигоряння та копінг-стратегій, що забезпечує концептуальну цілісність дослідження.

2. Психометрична надійність та валідність – обрані методики мають підтвержені високі показники надійності та валідності, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

3. Взаємодоповнюваність методик – комплексне використання різних інструментів дозволяє отримати більш повну картину досліджуваних явищ. Так, Brief-COPE та SACS досліджують різні аспекти копінг-стратегій, а методики К. Маслач та Дж. Гринберга дозволяють оцінити емоційне вигоряння з різних теоретичних позицій.

4. Практична цінність – результати, отримані за допомогою цих методик, можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій

щодо профілактики емоційного вигорання та розвитку ефективних копінг-стратегій.

Таким чином, використання комплексу з чотирьох психодіагностичних методик дозволило всебічно дослідити взаємозв'язок між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями особистості, що відповідає меті та завданням дослідження.

2.2. Результати емпіричного дослідження прояву емоційного вигорання та типів копінг-стратегій особистості

Методика Brief-COPE дозволила оцінити три основні типи копінг-стратегій: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях; та уникаючий копінг. Для аналізу результатів було обчислено середні значення за кожною шкалою та проведено порівняльний аналіз використання різних стратегій.

Результати дослідження копінг-стратегій, фокусованих на проблемі, представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Середні значення показників копінг-стратегій, фокусованих на проблемі (n=54)

Копінг-стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення
Активне подолання	6,57	1,30
Використання інформаційної підтримки	5,78	1,57
Позитивний рефреймінг	5,37	1,76
Планування	6,63	1,20

Аналіз результатів показує, що серед копінг-стратегій, фокусованих на проблемі, найчастіше використовується "Планування" (середнє значення 6,63) та "Активне подолання" (середнє значення 6,57). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних схильні до конструктивного підходу у стресових ситуаціях — вони намагаються розробити стратегію дій та активно працюють над вирішенням проблеми.

Менш популярними є стратегії "Використання інформаційної підтримки" (середнє значення 5,78) та "Позитивний рефреймінг" (середнє значення 5,37). Це може свідчити про те, що досліджувані меншою мірою схильні звертатися за порадами та інформацією до інших людей та рідше намагаються переоцінити стресову ситуацію в позитивному ключі.

Копінг, фокусований на емоціях

Результати дослідження копінг-стратегій, фокусованих на емоціях, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Середні значення показників копінг-стратегій, фокусованих на емоціях (n=54)

Копінг-стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення
Емоційна підтримка	6,0	1,53
Вираження емоцій	5,24	1,40
Гумор	4,17	1,90
Прийняття	6,98	1,35
Релігія	5,0	2,21
Самозвинувачення	5,41	1,38

Серед копінг-стратегій, фокусованих на емоціях, найбільш вираженою є стратегія "Прийняття" (середнє значення 6,98). Це свідчить про те, що досліджувані схильні визнавати реальність стресової ситуації та вчитися з нею жити. На другому місці — "Емоційна підтримка" (середнє значення 6,0), що вказує на значну потребу в моральній підтримці, співчутті та розумінні з боку інших.

Найменш вираженою є стратегія "Гумор" (середнє значення 4,17), що може свідчити про те, що досліджувані рідко використовують жарти та гумор для зменшення емоційного напруження у стресових ситуаціях. Стратегії "Релігія" (5,0), "Вираження емоцій" (5,24) та "Самозвинувачення" (5,41) мають середній рівень вираженості.

Унікаючий копінг

Результати дослідження унікаючих копінг-стратегій представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 - Середні значення показників унікаючих копінг-стратегій (n=54)

Копінг-стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення
Самовідволікання	6,07	1,33
Відмова	4,13	1,51
Вживання психоактивних речовин	3,57	1,82
Поведінкове розмежування	3,11	1,22

Серед унікаючих копінг-стратегій найбільш вираженою є "Самовідволікання" (середнє значення 6,07), що свідчить про схильність досліджуваних відволікатися від стресової ситуації за допомогою інших видів діяльності. Найменш виражені стратегії "Поведінкове розмежування" (3,11) та "Вживання психоактивних речовин" (3,57), що є позитивним показником, оскільки ці стратегії вважаються найменш адаптивними.

Для узагальнення результатів було обчислено середні значення за трьома основними типами копінг-стратегій (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 – Порівняння середніх значень основних типів копінг-стратегій (n=54)

Тип копінг-стратегій	Середнє значення	Стандартне відхилення
Копінг, фокусований на проблемі	24,4	4,09
Копінг, фокусований на емоціях	31,1	5,62
Унікаючий копінг	16,9	3,47

Результати порівняльного аналізу показують, що найбільш вираженим типом копінг-стратегій є копінг, фокусований на емоціях (середнє значення 31,1), що свідчить про переважання конструктивних способів подолання стресу у досліджуваній вибірці. На другому місці знаходиться копінг, фокусований на проблемі (24,4), і найменш вираженим є унікаючий копінг (16,9).

Такий розподіл свідчить про загалом адаптивний характер копінг-стратегій у досліджуваних, хоча проблемно-орієнтований копінг вважається найбільш конструктивним, у досліджуваній вибірці переважають емоційно-

орієнтовані стратегії, які також можуть бути адаптивними за певних умов, а найменш адаптивним — уникаючий копінг.

Методика SACS дозволяє оцінити дев'ять моделей копінг-поведінки: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії та агресивні дії. Результати дослідження за цією методикою представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Середні значення показників моделей копінг-поведінки за методикою SACS (n=54)

Модель копінг-поведінки	Середнє значення	Стандартне відхилення
Асертивні дії	20,7	2,72
Вступ у соціальний контакт	22,9	3,53
Пошук соціальної підтримки	22,8	5,21
Обережні дії	21,1	4,15
Імпульсивні дії	19,3	3,09
Уникнення	17,6	4,25
Непрямі дії	17,6	4,44
Асоціальні дії	14,1	5,08
Агресивні дії	18,1	5,07

Аналіз результатів показує, що найбільш вираженими моделями копінг-поведінки у досліджуваних є "Вступ у соціальний контакт" (середнє значення 22,9) та "Пошук соціальної підтримки" (22,8), що свідчить про високу орієнтацію на соціальну взаємодію у стресових ситуаціях. На третьому місці — "Обережні дії" (21,1), що вказує на схильність до ретельного обмірковування своїх дій та уникнення ризику.

Найменш вираженими є "Асоціальні дії" (14,1), що є позитивним показником, оскільки ця модель передбачає жорсткість, цинічність та відчуженість у стресових ситуаціях. Також відносно низькі показники мають "Уникнення" (17,6) та "Непрямі дії" (17,6), що свідчить про меншу схильність досліджуваних до ухилення від вирішення проблем та маніпулятивної поведінки.

Для більш детального аналізу копінг-стратегій за методикою SACS їх можна розділити на три групи відповідно до осей багатоосьової моделі С. Хобфолла:

Активні – пасивні стратегії

Таблиця 2.6 – Середні значення показників активних та пасивних копінг-стратегій (n=54)

Група стратегій	Стратегії	Середнє значення
Активні стратегії	Асертивні дії Вступ у соціальний контакт, Пошук соціальної підтримки	22,13
Пасивні стратегії	Обережні дії, Уникнення	19,35

Результати показують, що активні стратегії (22,13) переважають над пасивними (19,35), що свідчить про загальну тенденцію досліджуваних до активного подолання стресу, а не пасивного пристосування до нього.

Просоціальні – асоціальні стратегії

Таблиця 2.7 – Середні значення показників просоціальних та асоціальних копінг-стратегій (n=54)

Група стратегій	Стратегії	Середнє значення
Просоціальні стратегії	Вступ у соціальний контакт Пошук соціальної підтримки	22,85
Асоціальні стратегії	Асоціальні дії Агресивні дії	16,10

Порівняння просоціальних та асоціальних стратегій показує значне переважання просоціальних (22,85) над асоціальними (16,10), що свідчить про високу орієнтацію досліджуваних на конструктивну соціальну взаємодію у процесі подолання стресу.

Прямі – непрямі стратегії

Таблиця 2.8 – Середні значення показників прямих та непрямих копінг-стратегій (n=54)

Група стратегій	Стратегії	Середнє значення
	Асертивні дії	

Прямі стратегії	Імпульсивні дії Агресивні дії	19,37
Непрямі стратегії	Непрямі дії	17,6

Прямі стратегії (19,37) переважають над непрямими (17,6), що свідчить про більшу схильність досліджуваних до відкритого, прямого подолання стресових ситуацій, а не до маніпулятивних або обхідних шляхів.

Методика К. Маслач та С. Джексон дозволила оцінити три ключові компоненти синдрому емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Результати дослідження за цією методикою представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Розподіл рівнів прояву компонентів емоційного вигорання за методикою К. Маслач та С. Джексон (n=54)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Емоційне виснаження	11	20,4	24	44,4	19	35,2
Деперсоналізація	9	16,7	24	44,4	21	38,9
Редукція особистих досягнень	5	9,3	27	50,0	22	40,7

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки:

1. Емоційне виснаження: у 35,2% досліджуваних виявлено високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про значний дефіцит емоційних ресурсів, відчуття спустошеності та перевтоми. 44,4% респондентів демонструють середній рівень виснаження, що вказує на наявність помірного психоемоційного напруження, яке ще не досягло критичного рівня. Лише 20,4% учасників мають низький рівень емоційного виснаження, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу.

2. Деперсоналізація: 38,9% респондентів мають високий рівень деперсоналізації, що проявляється у формуванні негативного, цинічного ставлення до клієнтів/колеги, емоційному відстороненні та формалізації контактів. 44,4% демонструють середній рівень деперсоналізації, що вказує на періодичне виникнення негативних установок щодо професійного оточення.

Лише 16,7% мають низький рівень деперсоналізації, що свідчить про збереження позитивного ставлення до людей в професійному середовищі.

3. Редукція особистих досягнень: 40,7% респондентів мають високий рівень редукції особистих досягнень, що проявляється у негативній оцінці власної компетентності та продуктивності, зниженні професійної мотивації. 50% виявляють середній рівень редукції, що вказує на помірне незадоволення собою як професіоналом. Лише 9,3% мають низький рівень редукції особистих досягнень, що свідчить про адекватну професійну самооцінку.

Результати свідчать, що найбільш вираженим компонентом емоційного вигорання у досліджуваній вибірці є редукція особистих досягнень (40,7% з високим рівнем), далі йде деперсоналізація (38,9% з високим рівнем) і найменш вираженим є емоційне виснаження (35,2% з високим рівнем). Такий розподіл може свідчити про те, що у досліджуваних професійний стрес в першу чергу призводить до зниження відчуття компетентності та задоволеності від роботи, а вже потім розвиваються емоційне відсторонення від професійних контактів та виснаження емоційних ресурсів.

Варто відзначити, що лише 9,3% респондентів мають низький рівень редукції особистих досягнень, що є найнижчим показником серед трьох компонентів. Це може свідчити про загальну тенденцію до зниження професійної самооцінки та ефективності в обстеженій вибірці.

Методика «синдрому професійного вигорання» Дж. Гринберга дозволяє оцінити загальний рівень професійного вигорання. Результати дослідження за цією методикою представлені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 - Розподіл рівнів професійного вигорання за методикою Дж. Гринберга (n=54)

Рівень вигорання	Інтервал балів	Кількість	%
Низький	0-7	33	61,1
Середній	8-14	15	27,8
Високий	15-20	6	11,1

Аналіз результатів показує, що більшість досліджуваних (61,1%) мають низький рівень професійного вигорання, що свідчить про відсутність яскраво

виражених симптомів вигорання або їх початкові прояви. Середній рівень вигорання спостерігається у 27,8% респондентів, що вказує на розвиток помірного синдрому вигорання, який проявляється у втомі, апатії, проблемах зі сном та інших психосоматичних симптомах. Високий рівень вигорання виявлено у 11,1% досліджуваних, що свідчить про серйозні прояви синдрому емоційного вигорання, які можуть призводити до значного зниження професійної ефективності, хронічних захворювань та психологічних проблем.

Цікаво зазначити, що результати за методикою Дж. Гринберга дещо відрізняються від результатів за методикою К. Маслач. За методикою К. Маслач високий рівень вигорання за різними компонентами спостерігається у 35,2-40,7% досліджуваних, тоді як за методикою Дж. Гринберга — лише у 11,1%. Ця різниця може бути пояснена тим, що методики оцінюють різні аспекти вигорання: методика К. Маслач фокусується на трьох окремих компонентах вигорання, а методика Дж. Гринберга — на загальному рівні вигорання та його стадіях.

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

У досліджуваній вибірці спостерігається значна поширеність емоційного вигорання: за методикою К. Маслач високий рівень різних компонентів вигорання спостерігається у 35,2-40,7% досліджуваних, причому найбільш вираженим є компонент редуції особистих досягнень. За методикою Дж. Гринберга високий рівень вигорання виявлено у 11,1% досліджуваних, середній — у 27,8%.

У структурі копінг-стратегій досліджуваних переважають конструктивні стратегії: копінг, фокусований на емоціях (середнє значення 31,1) переважає над копінгом, фокусованим на проблемі (24,4) та уникаючим копінгом (16,9).

Серед конкретних копінг-стратегій найбільш вираженими є "Планування" (6,63), "Активне подолання" (6,57) та "Прийняття" (6,98), що свідчить про загалом адаптивний характер копінг-поведінки у досліджуваних.

За методикою SACS найбільш вираженими моделями копінг-поведінки є "Вступ у соціальний контакт" (22,9) та "Пошук соціальної підтримки" (22,8), що свідчить про високу орієнтацію на соціальну взаємодію у процесі подолання стресу.

Виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та використанням копінг-стратегій: з підвищенням рівня вигорання спостерігається зниження використання конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій та підвищення використання емоційно-орієнтованих та уникаючих копінг-стратегій.

Особи з низьким рівнем вигорання більше схильні до використання асертивних дій, вступу в соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, тоді як особи з високим рівнем вигорання частіше вдаються до обережних дій, уникнення, непрямих дій, асоціальних дій та агресивних дій.

Результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями особистості. Використання конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та просоціальних моделей копінг-поведінки може бути важливим фактором профілактики емоційного вигорання, тоді як перевага емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій може сприяти розвитку синдрому вигорання.

Ці висновки можуть бути використані для розробки програм профілактики та корекції емоційного вигорання, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій та підвищення стресостійкості особистості.

2.3. Аналіз взаємозв'язків емоційного вигорання і копінг-стратегії особистості

Для виявлення взаємозв'язку між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями було проведено порівняльний аналіз використання різних копінг-стратегій у групах з різним рівнем емоційного вигорання (за методикою Дж. Гринберга).

Таблиця 2.11 – Середні значення копінг-стратегій за методикою Brief-COPE у групах з різним рівнем вигорання

Тип копінг-стратегій	Низький рівень вигорання (n=33)	Середній рівень вигорання (n=15)	Високий рівень вигорання (n=6)
Копінг, фокусований на проблемі	24,61	23,2	25,83
Копінг, фокусований на емоціях	30,55	31,67	32,33
Унікаючий копінг	16,06	17,33	20,33

Аналізуючи представлену таблицю взаємозв'язку між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями, можна виявити декілька важливих тенденцій:

1. Копінг, фокусований на проблемі:

- У осіб з низьким рівнем вигорання середнє значення становить 24,61
- При середньому рівні вигорання спостерігається зниження до 23,2
- При високому рівні вигорання відбувається значне підвищення до 25,83

Це вказує на нелінійний взаємозв'язок: спочатку спостерігається зниження проблемно-орієнтованого копінгу при переході від низького до середнього рівня вигорання, але потім відбувається його суттєве підвищення при високому рівні вигорання.

2. Копінг, фокусований на емоціях:

- Спостерігається поступове зростання від низького (30,55) до середнього (31,67) і високого (32,33) рівнів вигорання
- Тенденція є лінійною – чим вищий рівень вигорання, тим більш виражені емоційно-орієнтовані стратегії подолання

3. Унікаючий копінг:

- Демонструє найбільш виражене зростання від низького (16,06) до середнього (17,33) і особливо до високого (20,33) рівня вигорання
- Різниця між показниками низького та високого рівня вигорання є найзначнішою серед усіх трьох типів копінг-стратегій

Основне, що можна виділити при такому аналізі – зростання рівня емоційного вигорання супроводжується посиленням стратегій уникнення та емоційно-орієнтованого копінгу

При високому рівні вигорання люди частіше вдаються до унікаючих поведінкових стратегій, що може свідчити про психологічний захист від надмірного стресу

Цікавим є U-подібний розподіл проблемно-орієнтованого копінгу, який може вказувати на те, що при високому вигоранні деякі особи намагаються посилено вирішувати проблеми, можливо, як компенсаторний механізм

Зростання емоційно-орієнтованого копінгу свідчить про підвищену емоційну реактивність і потребу в емоційній регуляції при вигоранні

Ці результати вказують на важливість розробки диференційованих інтервенцій з урахуванням рівня вигорання та переважаючих копінг-стратегій для ефективною профілактики та подолання емоційного вигорання.

Таблиця 2.12 – Середні значення моделей копінг-поведінки за методикою SACS у групах з різним рівнем вигорання

Модель копінг-поведінки	Низький рівень вигорання (n=33)	Середній рівень вигорання (n=15)	Високий рівень вигорання (n=6)
Асертивні дії	21,24	19,60	20,67
Вступ у соціальний контакт	22,88	23,13	22,0
Пошук соціальної підтримки	23,45	21,73	21,83
Обережні дії	21,30	20,60	21,17
Імпульсивні дії	18,94	19,80	20,0
Уникнення	16,85	18,93	18,17
Непрямі дії	17,33	17,07	20,33
Асоціальні дії	13,64	13,27	18,83
Агресивні дії	17,55	19,20	18,50

Аналізуючи таблицю взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та моделями копінг-поведінки, можна виділити кілька важливих тенденцій:

Асертивні дії – спостерігається зниження при середньому рівні вигорання (19,60) порівняно з низьким (21,24), але певне відновлення при

високому рівні (20,67). Це може свідчити про нелінійний зв'язок, коли особи з середнім рівнем вигорання найменш здатні діяти асертивно.

Вступ у соціальний контакт – показники залишаються відносно стабільними з незначним зниженням при високому рівні вигорання (низький - 22,88; середній - 23,13; високий - 22,0). Це може вказувати на те, що соціальна взаємодія як копінг-стратегія менше залежить від рівня вигорання.

Пошук соціальної підтримки – помітне зниження при підвищенні рівня вигорання (низький - 23,45; середній - 21,73; високий - 21,83), що може свідчити про зменшення схильності шукати підтримку при розвитку вигорання.

Обережні дії – відносно стабільні показники з невеликим зниженням при середньому рівні вигорання (низький - 21,30; середній - 20,60; високий - 21,17).

Імпульсивні дії – поступове зростання зі збільшенням рівня вигорання (низький - 18,94; середній - 19,80; високий - 20,0), що вказує на підвищення імпульсивності як реакції на стрес при вигоранні.

Уникнення – значне підвищення від низького (16,85) до середнього рівня (18,93), з невеликим зниженням при високому рівні (18,17).

Непрямі дії – найбільш виражене підвищення при високому рівні вигорання (низький - 17,33; середній - 17,07; високий - 20,33), що свідчить про посилення стратегій маніпулятивного характеру.

Асоціальні дії – демонструють найдраматичніше зростання при високому рівні вигорання (низький - 13,64; середній - 13,27; високий - 18,83), що є найбільш вираженою відмінністю серед усіх копінг-моделей.

Агресивні дії – підвищення при середньому рівні (19,20) порівняно з низьким (17,55), з невеликим зниженням при високому рівні (18,50).

Найбільш виражені зміни спостерігаються в асоціальних діях, непрямих діях та уникненні при зростанні рівня вигорання, що вказує на підвищення дезадаптивних стратегій копіngu.

Просоціальні стратегії (асертивні дії, пошук соціальної підтримки) мають тенденцію до зниження при підвищенні рівня вигорання.

Афективні стратегії (імпульсивні, агресивні дії) демонструють тенденцію до підвищення зі зростанням рівня вигорання.

Особи з високим рівнем вигорання найчастіше вдаються до маніпулятивних (непрямих) та асоціальних дій, що може відображати зниження здатності до конструктивної взаємодії.

Ці результати підкреслюють важливість раннього виявлення емоційного вигорання, оскільки з його прогресуванням спостерігається перехід до менш адаптивних та більш деструктивних копінг-стратегій, особливо в соціальній сфері.

Для глибшого розуміння взаємозв'язку між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями особистості було проведено кореляційний аналіз між показниками застосовуваних методик. Кореляційний аналіз дозволив виявити характер і силу зв'язків між компонентами емоційного вигорання та різними копінг-стратегіями.

Взаємозв'язок компонентів емоційного вигорання за методикою К. Маслач та копінг-стратегій за методикою Brief-COPE

Результати кореляційного аналізу між показниками методики К. Маслач та показниками методики Brief-COPE представлені в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13 – Коефіцієнти кореляції між компонентами емоційного вигорання та копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Копінг, фокусований на проблемі			
Активне подолання	-0,235	-0,210	0,273*
Використання інформаційної підтримки	-0,177	-0,084	0,223
Позитивний рефреймінг	-0,216	0,055	0,361**
Планування	0,076	-0,084	0,281*
Копінг, фокусований на емоціях			
Емоційна підтримка	-0,324*	-0,095	0,146
Вираження емоцій	-0,076	0,064	0,063
Гумор	-0,031	0,096	0,256
Прийняття	0,030	-0,116	0,065
Релігія	0,184	-0,073	-0,187

Самозвинувачення	0,332*	0,195	0,094
Унікаючий копінг			
Самовідволікання	0,288*	0,282*	-0,288*
Відмова	-0,020	0,096	-0,155
Вживання психоактивних речовин	0,309*	0,331*	-0,031
Поведінкове розмежування	0,181	0,253	-0,367**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Проведене дослідження дозволило встановити низку важливих кореляційних взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання та копінг-стратегіями особистості. Розглянемо детально виявлені закономірності у розрізі окремих компонентів вигорання та груп копінг-стратегій.

Копінг-стратегії, фокусовані на проблемі

Аналіз даних показав наявність значущих позитивних кореляцій між редукцією особистих досягнень та проблемно-орієнтованими стратегіями подолання. Зокрема, виявлено позитивні кореляційні зв'язки з "активним подоланням" ($r=0,273$, $p<0,05$), "позитивним рефреймінгом" ($r=0,361$, $p<0,01$) та "плануванням" ($r=0,281$, $p<0,05$).

Такі результати підтверджують положення, висвітлені у дослідженнях Р. Лазарусом та С. Фолкман [75], які розглядають проблемно-орієнтований копінг як адаптивну стратегію подолання стресу. Чим вищий рівень застосування активних стратегій подолання проблеми, тим нижчою є ймовірність розвитку редукції професійних досягнень. Як зазначає К. Маслач, саме здатність переформулювати проблему (позитивний рефреймінг) та створювати план дій (планування) дозволяє фахівцям підтримувати відчуття професійної ефективності.

Водночас, не виявлено статистично значущих зв'язків між проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та такими компонентами вигорання як емоційне виснаження та деперсоналізація, що частково суперечить результатам дослідження Ч. Карвера та співавторів [76], які вказували на

захисну функцію проблемно-орієнтованого копінгу щодо всіх компонентів вигорання.

Копінг-стратегії, фокусовані на емоціях

Серед емоційно-орієнтованих копінг-стратегій виявлено два статистично значущих кореляційних зв'язки:

1. Негативний зв'язок між стратегією "емоційна підтримка" та емоційним виснаженням ($r=-0,324$, $p<0,05$)

2. Позитивний зв'язок між "самозвинуваченням" та емоційним виснаженням ($r=0,332$, $p<0,05$)

Ці результати узгоджуються з дослідженнями Н. Ендлер та Д. Паркер [84], які вказували на дуальну природу емоційно-орієнтованого копінгу. Пошук емоційної підтримки виступає адаптивною стратегією, що сприяє емоційній розрядці та зниженню психологічної напруги. Натомість, самозвинувачення є дезадаптивною стратегією, що сприяє виснаженню емоційних ресурсів особистості.

Відсутність значущих кореляцій між більшістю емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та компонентами вигорання (гумор, вираження емоцій, прийняття, релігія) може свідчити про те, що ці стратегії мають контекстуально залежний характер ефективності, як це описано в роботах К.М.Олдвін [87].

Унікаючий копінг

Найбільш виражені кореляційні зв'язки спостерігаються між компонентами вигорання та унікаючими копінг-стратегіями. Виявлено, що:

1. Стратегія "самовідволікання" позитивно корелює з емоційним виснаженням ($r=0,288$, $p<0,05$) та деперсоналізацією ($r=0,282$, $p<0,05$), але негативно - з редукцією особистих досягнень ($r=-0,288$, $p<0,05$)

2. "Вживання психоактивних речовин" позитивно корелює з емоційним виснаженням ($r=0,309$, $p<0,05$) та деперсоналізацією ($r=0,331$, $p<0,05$)

3. "Поведінкове розмежування" негативно корелює з редукцією особистих досягнень ($r=-0,367$, $p<0,01$)

Отримані результати підтверджують дані сучасних досліджень, зокрема W. B. Schaufeli та Bakker A. B. [83], які вказують на деструктивну роль унікаючих стратегій у розвитку емоційного вигорання. Особливу увагу привертає зв'язок між вживанням психоактивних речовин та компонентами вигорання, що підтверджує положення дослідження К. Маслач та М. Лейтер [81] щодо ризиків дезадаптивного подолання професійного стресу.

Цікавим є виявлений негативний зв'язок між поведінковим розмежуванням та редукцією особистих досягнень, що може свідчити про певний адаптивний потенціал даної стратегії у контексті збереження професійної самооцінки.

Проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що існують закономірні взаємозв'язки між копінг-стратегіями та компонентами емоційного вигорання. Спираючись на транзакційну модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [75], можна констатувати, що:

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії переважно проявляють захисну функцію щодо редукції особистих досягнень, сприяючи підтриманню професійної самоефективності.

2. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають диференційований вплив: пошук емоційної підтримки виступає захисним фактором щодо емоційного виснаження, тоді як самозвинувачення посилює його.

3. Унікаючі копінг-стратегії демонструють найбільш виражені (переважно негативні) зв'язки з компонентами вигорання, особливо з емоційним виснаженням та деперсоналізацією.

Отримані результати узгоджуються з концепцією К. Маслач та співавторів щодо ролі особистісних ресурсів у профілактиці вигорання та положеннями транзакційної моделі стресу С. Хобфоллома [80] про значення адекватних стратегій збереження ресурсів для профілактики професійного вигорання.

Взаємозв'язок емоційного вигорання за методикою Дж. Гринберга та копінг-стратегій за методикою SACS

Результати кореляційного аналізу між показниками методики Дж. Гринберга та показниками методики SACS представлені в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14 – Коефіцієнти кореляції між рівнем емоційного вигорання та моделями копінг-поведінки

Модель копінг-поведінки	Рівень вигорання за методикою Гринберга
Асертивні дії	-0,231
Вступ у соціальний контакт	-0,035
Пошук соціальної підтримки	-0,106
Обережні дії	-0,062
Імпульсивні дії	0,106
Уникнення	0,232
Непрямі дії	0,161
Асоціальні дії	0,183
Агресивні дії	0,220

Аналіз взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання за методикою Дж. Гринберга та копінг-стратегіями за методикою SACS виявив наявність певних кореляційних зв'язків, які дозволяють краще зрозуміти особливості подолання стресу особами з різним рівнем емоційного вигорання.

Розглянемо детальніше виявлені кореляційні зв'язки:

1. Негативна кореляція з конструктивними копінг-стратегіями:

- Найсильніший негативний зв'язок спостерігається між рівнем вигорання та асертивними діями (-0,231). Це свідчить про те, що особи, які здатні впевнено відстоювати власні інтереси, не порушуючи при цьому права інших, менше схильні до емоційного вигорання [75]. Даний результат підтверджує думку Маслач про важливість здорової асертивності у профілактиці синдрому вигорання.

- Менш виражені, але також негативні кореляції виявлені між вигоранням та пошуком соціальної підтримки (-0,106) і вступом у соціальний контакт (-0,035). Це узгоджується з дослідженнями W. B. Schaufeli, & A. B.

Bakker [83], які визначили соціальну підтримку як важливий ресурс у подоланні професійного стресу.

- Негативна кореляція спостерігається також між вигоранням та обережними діями (-0,062), що може свідчити про певну захисну роль продуманих, виважених дій.

2. Позитивна кореляція з деструктивними копінг-стратегіями:

- Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між рівнем вигорання та стратегією уникнення (0,232). Це підтверджує висновки численних досліджень W. B. Schaufeli, & D. Enzmann [70], про те, що уникнення проблем є неадаптивною стратегією, яка сприяє прогресуванню синдрому вигорання.

- Також виявлено позитивні кореляції з агресивними діями (0,220), асоціальними діями (0,183), непрямими діями (0,161) та імпульсивними діями (0,106). Ці дані узгоджуються з дослідженнями С. Хобфоллома, що вказують на зв'язок деструктивних копінг-стратегій з прогресуванням синдрому вигорання.

Результати кореляційного аналізу дозволяють зробити кілька важливих висновків:

1. Роль активних та просоціальних стратегій - негативна кореляція між вигоранням та асертивними діями, пошуком соціальної підтримки і вступом у соціальний контакт підтверджує теоретичні положення про захисну роль активних і просоціальних копінг-стратегій К. Маслач. Особи, які активно вирішують проблеми та використовують соціальні ресурси, менше схильні до емоційного вигорання.

2. Деструктивний вплив уникаючих стратегій – позитивна кореляція між рівнем вигорання та стратегіями уникнення, агресивних та асоціальних дій підтверджує концепцію С. Хобфоллома про роль деструктивних копінг-стратегій у розвитку стрес-синдромів. Уникнення проблем і агресивне реагування можуть давати короточасне полегшення, але у довгостроковій перспективі сприяють розвитку вигорання.

3. Двосторонній характер зв'язку – виявлені кореляції можуть свідчити про двосторонній характер зв'язку: з одного боку, неефективні копінг-стратегії можуть сприяти виникненню і розвитку синдрому вигорання, з іншого — емоційне вигорання може обмежувати репертуар копінг-стратегій особистості, сприяючи вибору більш деструктивних способів подолання стресу [81].

4. Практичні імплікації – результати підкреслюють важливість розвитку конструктивних копінг-стратегій у профілактиці та подоланні емоційного вигорання. Зокрема, розвиток асертивності, навичок ефективної соціальної взаємодії та пошуку підтримки може сприяти зниженню ризику емоційного вигорання [79].

Проведений кореляційний аналіз демонструє наявність взаємозв'язків між копінг-стратегіями особистості та рівнем емоційного вигорання. Конструктивні, активні та просоціальні стратегії (асертивні дії, пошук соціальної підтримки) негативно корелюють з рівнем вигорання, тоді як деструктивні стратегії (уникнення, агресивні та асоціальні дії) демонструють позитивну кореляцію.

Аналіз взаємозв'язків копінг-стратегій за методиками Brief-COPE та SACS

Для більш глибокого розуміння структури копінг-поведінки було проведено кореляційний аналіз між показниками методик Brief-COPE та SACS. Результати цього аналізу представлені в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15 – Коефіцієнти кореляції між копінг-стратегіями за методиками Brief-COPE та SACS

Brief-COPE	Асертивні дії	Вступ у соціальний контакт	Пошук соціальної підтримки	Уникнення	Асоціальні дії	Агресивні дії
Копінг, фокусований на проблемі						
Активне подолання	0,255	0,398**	0,272*	-0,023	0,042	-0,064

Використання інформаційної підтримки	-0,015	0,517***	0,639***	0,234	0,159	0,086
Позитивний рефреймінг	0,239	0,279*	0,380**	-0,029	0,334*	-0,112
Планування	0,049	0,174	0,099	-0,105	-0,030	0,168
Копінг, фокусований на емоціях						
Емоційна підтримка	0,082	0,371**	0,613***	0,035	0,022	-0,061
Вираження емоцій	-0,061	0,118	0,291*	-0,052	-0,001	0,041
Гумор	0,097	0,206	0,346*	0,067	0,387**	0,023
Прийняття	0,281	-0,032	-0,038	-0,201	-0,348**	-0,074
Унікаючий копінг						
Самовідволікання	-0,26	0,018	0,062	0,222	-0,132	0,122
Відмова	-0,199	0,260	0,246	0,409**	0,047	-0,012
Вживання психоактивних речовин	-0,128	-0,019	0,007	0,120	0,250	0,069
Поведінкове розмежування	0,358	0,892	0,962	0,387	0,068	0,622

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками методик Brief-COPE та SACS дозволяє виявити характер взаємозв'язків між різними типами копінг-стратегій та визначити їх вплив на процеси емоційного вигорання особистості.

Кореляції копіngu, фокусованого на проблемі

Аналіз даних показує наявність значущих позитивних кореляцій між активним подоланням та вступом у соціальний контакт ($r=0,398$, $p<0,01$), а також пошуком соціальної підтримки ($r=0,272$, $p<0,05$). Це свідчить, що особи, які активно долають проблеми, схильні використовувати соціальні ресурси для їх вирішення. Такий підхід узгоджується з дослідженнями, які підтверджують, що активне подолання часто супроводжується залученням соціальних ресурсів для ефективного вирішення проблем.

Використання інформаційної підтримки має сильні позитивні кореляції з вступом у соціальний контакт ($r=0,517$, $p<0,001$) та пошуком соціальної підтримки ($r=0,639$, $p<0,001$). Це демонструє, що пошук інформації для вирішення проблем тісно пов'язаний із залученням соціальних ресурсів. За

Лазарусом і Фолкманом, інформаційна підтримка є важливим компонентом проблемно-орієнтованого копінгу, що підвищує адаптивний потенціал особистості [32].

Позитивний рефреймінг корелює з вступом у соціальний контакт ($r=0,279$, $p<0,05$), пошуком соціальної підтримки ($r=0,380$, $p<0,01$) та, цікаво, з асоціальними діями ($r=0,334$, $p<0,05$). Це може вказувати на те, що когнітивне переосмислення проблеми відбувається як через соціальну взаємодію, так і через певне дистанціювання від соціального оточення. Як зазначає Титаренко, позитивний рефреймінг може слугувати захисним механізмом, що допомагає зберегти самоефективність навіть при використанні не завжди соціально схвалюваних стратегій.

Кореляції копінгу, фокусованого на емоціях

Емоційна підтримка демонструє сильні позитивні кореляції з вступом у соціальний контакт ($r=0,371$, $p<0,01$) та пошуком соціальної підтримки ($r=0,613$, $p<0,001$). Це свідчить про важливість соціальних зв'язків для емоційної регуляції, що може вказувати на роль соціальної підтримки як буфера проти емоційного вигорання.

Вираження емоцій позитивно корелює з пошуком соціальної підтримки ($r=0,291$, $p<0,05$), що підтверджує теорію про те, що можливість виразити емоції в безпечному соціальному середовищі є важливим фактором профілактики емоційного вигорання.

Гумор має позитивні кореляції з пошуком соціальної підтримки ($r=0,346$, $p<0,05$) та асоціальними діями ($r=0,387$, $p<0,01$). Це може вказувати на те, що гумор використовується як для соціального зближення, так і як захисний механізм при порушенні соціальних норм.

Прийняття демонструє негативну кореляцію з асоціальними діями ($r=-0,348$, $p<0,01$), що свідчить про те, що прийняття ситуації сприяє більш просоціальним копінг-стратегіям. За Карвером, прийняття є адаптивною стратегією, яка знижує ризик деструктивної поведінки [4].

Кореляції унікаючого копінгу

Відмова має позитивну кореляцію з уникненням ($r=0,409$, $p<0,01$), що логічно відображає взаємопов'язаність різних форм унікаючої поведінки.

Аналіз не виявив значущих кореляцій для стратегій самовідволікання та вживання психоактивних речовин з досліджуваними показниками SACS, що може свідчити про їх відносну незалежність від типових моделей соціальної взаємодії в ситуаціях стресу.

Стратегія "поведінкове розмежування" демонструє слабкі негативні кореляції з асертивними діями ($r=-0,110$), вступом у соціальний контакт ($r=-0,110$) та пошуком соціальної підтримки ($r=-0,147$). Це свідчить про тенденцію до зниження соціальної активності та просоціальних стратегій при застосуванні поведінкового розмежування як копінг-стратегії. Такий характер взаємозв'язків відповідає теоретичним положенням про природу поведінкового розмежування як форми унікаючого копінгу.

Водночас виявлено слабкі позитивні кореляції між поведінковим розмежуванням та уникненням ($r=0,252$) і асоціальними діями ($r=0,295$), що логічно узгоджується з природою цієї стратегії. Можна стверджувати, що поведінкове розмежування як стратегія утворює певний "кластер уникання" разом з іншими унікаючими та асоціальними стратегіями. Це підтверджує концепцію Р. Лазаруса і С. Фолкман [75] про взаємопов'язаність різних форм унікаючої поведінки.

Цікаво, що поведінкове розмежування демонструє слабку негативну кореляцію з агресивними діями ($r=-0,118$), що може свідчити про принципово різні механізми реагування на стрес: через пасивне відсторонення або через активну агресію. Така закономірність підтверджується дослідженнями Т.А.Ткачук [32], які вказують на різні траєкторії розвитку копінг-стратегій залежно від особистісних характеристик.

Виявлені кореляції дозволяють зробити важливі висновки щодо взаємозв'язку копінг-стратегій та їх потенційного впливу на емоційне вигорання.

Позитивні кореляції між проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та просоціальними стратегіями (вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки) вказують на те, що активне вирішення проблем у соціальному контексті може слугувати захисним фактором проти емоційного вигорання.

Негативний зв'язок між прийняттям та асоціальними діями свідчить про те, що здатність приймати реальність ситуації сприяє більш адаптивним формам соціальної взаємодії та може запобігати деструктивним стратегіям, які часто є провісниками емоційного вигорання [4].

Взаємозв'язок між стратегіями уникнення підтверджує теорію про формування циклічних патернів уникаючої поведінки, які, за даними досліджень Т. А. Ткачук, є предикторами розвитку емоційного вигорання в довгостроковій перспективі [32].

Позитивні кореляції між гумором та як просоціальними, так і асоціальними стратегіями демонструють подвійну роль цієї копінг-стратегії. З одного боку, гумор може слугувати для соціального зближення та зниження напруги, з іншого – може використовуватись як механізм дистанціювання від проблеми, що у випадку надмірного застосування може призвести до емоційного вигорання.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями за методиками Brief-COPE та SACS дозволяє стверджувати, що:

1 Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії тісно пов'язані з просоціальними формами поведінки, що може слугувати захисним фактором проти емоційного вигорання. Аналізуючи нелінійний (U-подібний) розподіл проблемно-орієнтованого копіngu при різних рівнях вигорання, можна запропонувати більш диференційовану інтерпретацію цього феномену.

Особи з низьким рівнем вигорання (середнє значення 24,61) демонструють досить високий рівень проблемно-орієнтованого копіngu, що є очікуваним та адаптивним, оскільки активне вирішення проблем сприяє підтриманню ефективності та запобіганню накопиченню стресу.

При середньому рівні вигорання спостерігається зниження проблемно-орієнтованого копінгу (23,2), що може відображати певне виснаження ресурсів та зниження здатності активно вирішувати проблеми. На цьому етапі, особа починає відчувати надмірне навантаження, що призводить до зменшення ефективності копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем.

Цікавим є підвищення рівня проблемно-орієнтованого копінгу при високому рівні вигорання (25,83). Це можна пояснити кількома механізмами:

Феномен "надмірних зусиль" — коли особи з високим рівнем вигорання намагаються компенсувати зниження ефективності через збільшення інтенсивності зусиль, спрямованих на вирішення проблем, що може призводити до "замкненого кола" виснаження [82].

Дисбаланс копінг-стратегій — високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу без належної емоційної регуляції та відпочинку може бути неефективним. [83] зазначають, що збалансоване використання різних типів копінг-стратегій є більш адаптивним, ніж надмірне застосування лише одного типу.

Ригідний перфекціонізм — особи з високим рівнем вигорання можуть демонструвати ригідне прагнення до вирішення проблем через перфекціоністські установки та страх невдачі, що погіршує їхній емоційний стан, незважаючи на активні спроби подолання проблем.

Таким чином, підвищений рівень проблемно-орієнтованого копінгу при високому рівні вигорання відображає не адаптивний механізм подолання стресу, а скоріше дезадаптивну спробу впоратися з надмірним навантаженням через посилення зусиль без належного відновлення ресурсів. Як зазначає С. Хобфоллом [80] у своїй теорії збереження ресурсів, такий підхід призводить до прогресуючого виснаження, оскільки не забезпечує відновлення емоційних та енергетичних ресурсів особистості.

1. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають складну систему взаємозв'язків, демонструючи як адаптивний (через соціальну підтримку), так і потенційно дезадаптивний характер (при поєднанні з асоціальними діями).

2. Унікаючі копінг-стратегії формують відносно окрему групу, що підтверджує їх особливу роль у розвитку емоційного вигорання, як показують дослідження.

3. Прийняття як копінг-стратегія демонструє важливу роль у запобіганні асоціальним формам поведінки, що може бути важливим фактором профілактики емоційного вигорання.

Ці результати мають важливе значення для розробки програм профілактики та корекції емоційного вигорання, оскільки показують необхідність комплексного підходу, що враховує взаємозв'язки між різними типами копінг-стратегій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій особистості, що дозволило отримати низку важливих теоретичних і практичних результатів.

Дослідження базувалося на надійній методологічній базі, представленій комплексом взаємодоповнюючих психодіагностичних методик: опитувальник Brief-COPE (К. Карвер, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023), методика «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS), методика діагностики емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексона (MBI) та методика виявлення стадій професійного вигорання Дж. Гринберга. Такий комплексний методологічний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваних феноменів.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 54 осіб (10 чоловіків та 44 жінки), що є достатнім для формулювання статистично обґрунтованих

висновків. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної роботи.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати такі висновки:

1. У досліджуваній вибірці виявлено значну поширеність синдрому емоційного вигоряння. Високий рівень емоційного виснаження зафіксовано у 35,2% досліджуваних, високий рівень деперсоналізації — у 38,9%, а високий рівень редукції особистих досягнень — у 40,7%. Це свідчить про серйозність проблеми емоційного вигоряння в досліджуваній групі, особливо щодо зниження почуття компетентності та професійної самооцінки.

2. Аналіз копінг-стратегій за методикою Brief-COPE продемонстрував, що найбільш вираженими стратегіями у досліджуваній вибірці є «Планування» (6,63) та «Активне подолання» (6,57) серед проблемно-орієнтованих стратегій, «Прийняття» (6,98) та «Емоційна підтримка» (6,0) серед емоційно-орієнтованих стратегій, та «Самовідволікання» (6,07) серед уникаючих стратегій. Найнижчі показники виявлено за такими дезадаптивними стратегіями, як «Вживання психоактивних речовин» (3,57) та «Поведінкове розмежування» (3,11), що є позитивним показником.

3. Порівняльний аналіз трьох основних типів копінг-стратегій виявив переважання емоційно-орієнтованого копінгу (31,1) над проблемно-орієнтованим (24,4) та уникаючим (16,9). Хоча традиційно проблемно-орієнтований копінг вважається найбільш адаптивним, високий рівень емоційно-орієнтованих стратегій може бути зумовлений специфікою професійної діяльності досліджуваних та необхідністю емоційної регуляції в їхньому робочому контексті [86].

4. Результати дослідження за методикою SACS доповнюють цю картину, демонструючи виражену перевагу просоціальних стратегій (22,85) над асоціальними (16,10), активних стратегій (22,13) над пасивними (19,35), та прямих стратегій (19,37) над непрямими (17,6). Найбільш вираженими

моделями копінг-поведінки виявилися «Вступ у соціальний контакт» (22,9) та «Пошук соціальної підтримки» (22,8), що свідчить про високу значущість соціальної взаємодії у процесі подолання стресу для досліджуваних.

5. Встановлено, що зв'язок між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями має складний, нелінійний характер, що проявляється у диференційованих патернах копінг-поведінки при різних рівнях вигорання. Особи з низьким рівнем вигорання більше схильні до використання асертивних дій, вступу в соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, тоді як особи з високим рівнем вигорання частіше вдаються до обережних дій, уникнення, непрямих дій, асоціальних та агресивних дій [75].

6. Виявлено, що проблемно-орієнтований копінг демонструє U-подібний розподіл залежно від рівня вигорання, що відображає не адаптивний механізм подолання стресу при високому рівні вигорання, а свідчить про феномен «надмірних зусиль» та ригідного перфекціонізму, який посилює виснаження ресурсів [85]. Це важливе спостереження ставить під сумнів спрощене розуміння проблемно-орієнтованого копінгу як однозначно конструктивного.

7. Емоційно-орієнтований копінг демонструє лінійне зростання при підвищенні рівня вигорання, що вказує на збільшення потреби в емоційній регуляції та підтримці при виснаженні ресурсів особистості. Це узгоджується з теоретичними моделями, які розглядають емоційно-орієнтований копінг не лише як потенційно дезадаптивний, але й як необхідний для емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу [70].

8. Унікаючий копінг найбільш виразно зростає при високому рівні вигорання, формуючи кластер взаємопов'язаних стратегій (уникнення, поведінкове розмежування, асоціальні дії), що суттєво погіршує соціальну адаптацію та професійну ефективність особистості [75]. Це підтверджує теоретичні положення про взаємозв'язок емоційного вигорання та дезадаптивних копінг-стратегій.

9. Виявлено різноспрямовані кореляції між компонентами емоційного вигорання та копінг-стратегіями: редукція особистих досягнень позитивно корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями, емоційне виснаження негативно пов'язане з пошуком емоційної підтримки та позитивно з самозвинуваченням, а деперсоналізація найбільше пов'язана з унікаючими стратегіями. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до розуміння взаємозв'язку окремих компонентів вигорання та копінг-стратегій [86].

10. Поведінкове розмежування як копінг-стратегія має слабкі негативні кореляції з просоціальними копінг-моделями та позитивні з уникненням і асоціальними діями, що підтверджує його належність до дезадаптивних форм копінгу, особливо в контексті розвитку емоційного вигорання. Це узгоджується з дослідженнями, які підкреслюють роль соціальної ізоляції у розвитку та посиленні синдрому вигорання [85].

Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки диференційованих програм профілактики та корекції емоційного вигорання. На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що оптимальним підходом до профілактики та подолання емоційного вигорання є збалансований розвиток різних типів копінг-стратегій з акцентом на:

- підвищенні гнучкості у застосуванні проблемно-орієнтованого копінгу;
- розвитку адаптивних форм емоційно-орієнтованого копінгу (особливо пошуку емоційної підтримки);
- зниженні тенденції до унікаючих форм подолання стресу;
- формуванні асертивних моделей соціальної взаємодії, що сприяють ефективному використанню соціальних ресурсів для подолання професійних викликів [70].

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують основну гіпотезу про існування взаємозв'язку між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями особистості. Цей взаємозв'язок має

двосторонній характер: з одного боку, використання неадаптивних копінг-стратегій може сприяти розвитку емоційного вигоряння, з іншого – розвиток синдрому вигоряння може призводити до змін у структурі копінг-поведінки особистості [86].

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

На основі результатів емпіричного дослідження, описаних у другому розділі, була розроблена комплексна програма профілактики емоційного вигоряння та формування ефективних копінг-стратегій. Теоретико-методологічним підґрунтям для розробки програми стали наукові дослідження, що розкривають психологічні механізми взаємозв'язку емоційного вигоряння та копінг-стратегій, а також сучасні підходи до психопрофілактики та психокорекції.

Виявлений у дослідженні складний, нелінійний характер зв'язку між емоційним вигорянням та копінг-стратегіями вимагає диференційованого підходу до формування програми, що враховує різні рівні та компоненти вигоряння, а також різні аспекти копінг-поведінки. Врахування цієї специфіки дозволяє розробити програму, яка буде ефективною для осіб з різними профілями емоційного вигоряння та копінг-поведінки.

Програма базується на ряді теоретичних принципів:

1. Принцип системності – емоційне вигоряння та копінг-стратегії розглядаються як взаємопов'язані компоненти єдиної системи адаптації особистості до професійних стресів. Відповідно, профілактичні та корекційні заходи спрямовуються на всю систему, а не лише на окремі її елементи.

2. Принцип індивідуалізації – враховуються індивідуальні особливості прояву емоційного вигоряння та копінг-поведінки, що дозволяє адаптувати програму до потреб конкретних учасників.

3. Принцип активності – ефективне подолання емоційного вигорання неможливе без активної участі самої особистості в цьому процесі, тому програма передбачає активне залучення учасників до виконання практичних вправ та застосування отриманих навичок у повсякденному житті.

4. Принцип ресурсності – в основі програми лежить ідея про необхідність відновлення та розвитку психологічних ресурсів особистості як основи для профілактики вигорання.

5. Принцип балансу – програма спрямована на досягнення оптимального балансу між різними типами копінг-стратегій, зокрема між проблемно-орієнтованим, емоційно-орієнтованим та соціально-орієнтованим копінгом.

Теоретичною основою для розробки програми стали такі концепції та моделі:

1. Трансакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка розглядає копінг як динамічний процес взаємодії особистості з стресовою ситуацією. Згідно з цією моделлю, ефективність копінгу залежить від оцінки ситуації та власних ресурсів, а також від здатності гнучко використовувати різні стратегії залежно від вимог ситуації.

2. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, яка розглядає стрес як результат втрати психологічних ресурсів або загрози такої втрати. Відповідно до цієї теорії, профілактика вигорання повинна бути спрямована на збереження та накопичення ресурсів особистості.

3. Трикомпонентна модель емоційного вигорання К. Масlach та С. Джексон, яка виділяє три ключові компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукацію професійних досягнень. Програма спрямована на зниження рівня всіх трьох компонентів.

4. Інтегративна модель копінг-поведінки С. Хобфолла, яка розглядає копінг-поведінку за трьома осями: просоціальна-асоціальна, активна-пасивна, пряма-непряма. Ця модель дозволяє враховувати різні аспекти копінг-поведінки та формувати більш ефективні стратегії.

Важливим теоретичним аспектом програми є врахування двостороннього характеру взаємозв'язку між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями: з одного боку, використання неадаптивних копінг-стратегій може сприяти розвитку емоційного вигорання, з іншого – розвиток синдрому вигорання може призводити до змін у структурі копінг-поведінки особистості. Це означає, що програма повинна одночасно впливати на обидва компоненти – і на рівень емоційного вигорання, і на структуру копінг-стратегій.

Для осіб з високим рівнем емоційного вигорання особливо актуальною є робота з емоційним виснаженням та відновленням психологічних ресурсів, тоді як при низькому рівні вигорання акцент робиться на розвитку превентивних навичок та формуванні ефективних копінг-стратегій.

Результати емпіричного дослідження показали, що особи з низьким рівнем вигорання більше схильні до використання асертивних дій, вступу в соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, тоді як особи з високим рівнем вигорання частіше вдаються до обережних дій, уникнення, непрямих дій, асоціальних та агресивних дій. Тому програма передбачає диференційований підхід до формування копінг-стратегій залежно від рівня емоційного вигорання.

Також важливим аспектом програми є врахування виявленого U-подібного розподілу проблемно-орієнтованого копіngu залежно від рівня вигорання, що свідчить про феномен "надмірних зусиль" та ригідного перфекціонізму при високому рівні вигорання. Це вимагає особливої уваги до формування гнучкості у застосуванні проблемно-орієнтованого копіngu та подолання перфекціоністських установок.

Таким чином, теоретичні засади програми профілактики емоційного вигорання та формування ефективних копінг-стратегій включають сучасні наукові концепції стресу, копіngu та емоційного вигорання, а також враховують емпірично встановлені закономірності взаємозв'язку цих феноменів.

Мета програми:

Профілактика та корекція емоційного вигоряння особистості шляхом формування ефективних копінг-стратегій та розвитку психологічних ресурсів.

Завдання програми:

1. Розширення уявлень учасників про феномен емоційного вигоряння, його причини, симптоми та наслідки.
2. Формування навичок самодіагностики ознак емоційного вигоряння та вміння відстежувати власний психоемоційний стан.
3. Ознайомлення з різними видами копінг-стратегій та їх роллю у профілактиці емоційного вигоряння.
4. Розвиток навичок ефективного застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (планування, активне подолання, позитивне переформулювання).
5. Формування адаптивних емоційно-орієнтованих копінг-стратегій (емоційна саморегуляція, пошук емоційної підтримки, прийняття).
6. Зниження схильності до використання дезадаптивних унікаючих копінг-стратегій (поведінкове розмежування, заперечення, вживання психоактивних речовин).
7. Розвиток просоціальних копінг-моделей (вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, асертивні дії).
8. Формування гнучкості у застосуванні різних копінг-стратегій залежно від ситуації та наявних ресурсів.
9. Розвиток навичок управління часом та встановлення пріоритетів як важливих компонентів профілактики вигоряння.
10. Формування вміння встановлювати психологічні кордони та балансувати професійне та особисте життя.

Цільова аудиторія:

Програма розроблена для фахівців різних професій, особливо тих, хто працює в системі "людина-людина" і має підвищений ризик розвитку емоційного вигоряння (педагоги, психологи, соціальні працівники, медичні

працівники, менеджери та ін.). Програма може бути адаптована для конкретних професійних груп з урахуванням специфіки їхньої діяльності.

Організація програми:

Програма розрахована на 10 занять тривалістю по 2 години кожне (загальний обсяг – 20 годин). Періодичність проведення занять – 1-2 рази на тиждень. Оптимальна кількість учасників у групі – 8-12 осіб.

Форми роботи:

- Групові заняття з елементами соціально-психологічного тренінгу
- Міні-лекції
- Практичні вправи та завдання
- Групові дискусії
- Рольові ігри
- Релаксаційні техніки
- Домашні завдання для закріплення отриманих навичок

Структура програми:

Програма включає 10 тематичних блоків, кожен з яких спрямований на вирішення певних завдань:

1. Вступ до проблеми емоційного вигоряння
 - Знайомство учасників
 - Встановлення правил роботи групи
 - Інформування про феномен емоційного вигоряння
 - Діагностика рівня емоційного вигоряння учасників
2. Стрес і копінг: основні поняття та взаємозв'язок
 - Стрес та його вплив на організм і психіку
 - Поняття копінг-стратегій
 - Види копінг-стратегій та їх ефективність
 - Діагностика переважаючих копінг-стратегій учасників
3. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії
 - Активне подолання проблем

- Планування діяльності
- Пошук інформаційної підтримки
- Розвиток гнучкості у застосуванні проблемно-орієнтованого копінгу
- 4. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії
 - Емоційна саморегуляція
 - Пошук емоційної підтримки
 - Прийняття ситуації
 - Позитивне переформулювання
- 5. Зниження схильності до дезадаптивних копінг-стратегій
 - Усвідомлення деструктивних стратегій (уникнення, поведінкове розмежування, заперечення)
 - Заміна дезадаптивних стратегій на більш ефективні
 - Робота з психологічними захистами
- 6. Розвиток просоціальних копінг-моделей
 - Вступ у соціальний контакт
 - Пошук соціальної підтримки
 - Асертивні дії
 - Конструктивна соціальна взаємодія
- 7. Управління часом та встановлення пріоритетів
 - Техніки ефективного планування
 - Боротьба з прокрастинацією
 - Встановлення пріоритетів
 - Делегування повноважень
- 8. Встановлення психологічних кордонів та баланс роботи і відпочинку
 - Вміння говорити "ні"
 - Встановлення здорових психологічних кордонів
 - Баланс між професійним та особистим життям
 - Планування відпочинку та відновлення
- 9. Розвиток психологічних ресурсів особистості
 - Виявлення та активізація особистісних ресурсів

- Техніки самопідтримки
- Розвиток позитивного мислення
- Формування здорового способу життя

10. Інтеграція отриманих навичок та планування подальшого саморозвитку

- Закріплення отриманих навичок
- Створення індивідуальної програми профілактики вигорання
- Планування подальшого саморозвитку
- Підведення підсумків програми

Очікувані результати:

Після проходження програми учасники:

- Поглиблять розуміння феномену емоційного вигорання та його взаємозв'язку з копінг-стратегіями
- Навчатися відстежувати та розпізнавати ознаки емоційного вигорання
- Сформують навички ефективного застосування проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій
- Знизять схильність до використання дезадаптивних унікаючих копінг-стратегій
- Розвинуть просоціальні копінг-моделі та навички конструктивної соціальної взаємодії
- Сформують навички управління часом та встановлення пріоритетів
- Навчатися встановлювати психологічні кордони та балансувати професійне та особисте життя
- Розвинуть власні психологічні ресурси для профілактики емоційного вигорання
- Складуть індивідуальну програму профілактики вигорання з урахуванням особистісних особливостей

Зміст програми профілактики емоційного вигоряння та формування ефективних копінг-стратегій

ЗАНЯТТЯ 1. ВСТУП ДО ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

Мета: знайомство учасників групи, введення в проблематику емоційного вигоряння, створення довірливої атмосфери та мотивації до подальшої роботи.

План заняття:

1. Вступ (10 хв.)
 - Представлення ведучого
 - Інформування про мету та завдання програми
 - Огляд структури та змісту занять
2. Знайомство учасників (20 хв.)
 - Вправа "Моє ім'я та мої очікування від програми"
 - Кожен учасник називає своє ім'я, професію, висловлює свої очікування від участі в програмі
3. Встановлення правил роботи групи (15 хв.)
 - Мозковий штурм "Правила нашої групи"
 - Обговорення та фіксація правил на фліпчарті
4. Міні-лекція "Емоційне вигоряння: сутність, причини, симптоми" (25 хв.)
 - Поняття емоційного вигоряння
 - Причини та фактори ризику розвитку вигоряння
 - Основні компоненти синдрому (за моделлю К. Маслач)
 - Стадії розвитку емоційного вигоряння
 - Симптоми та наслідки вигоряння
5. Групова дискусія "Особистий досвід зіткнення з емоційним вигоранням" (20 хв.)
 - Обговорення особистого досвіду учасників
 - Виявлення типових ситуацій, що призводять до вигоряння

6. Діагностика рівня емоційного вигоряння учасників (20 хв.)
 - Заповнення тестової методики К. Маслач і С. Джексон (МВІ)
 - Індивідуальна інтерпретація результатів
7. Підведення підсумків заняття (10 хв.)
 - Рефлексія отриманого досвіду
 - Зворотній зв'язок від учасників
8. Домашнє завдання (5 хв.)
 - Ведення щоденника самоспостереження за ознаками емоційного вигоряння протягом тижня
 - Підготовка до наступного заняття (читання рекомендованої літератури про стрес та копінг)

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, бланки методики МВІ, роздаткові матеріали з інформацією про емоційне вигоряння, бланки для щоденника самоспостереження.

ЗАНЯТТЯ 2. СТРЕС І КОПІНГ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

Мета: формування у учасників розуміння взаємозв'язку між стресом, копінг-стратегіями та емоційним вигорянням, діагностика переважаючих копінг-стратегій.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (20 хв.)
 - Обговорення спостережень учасників за ознаками емоційного вигоряння
 - Аналіз ситуацій, що викликають найбільший стрес
2. Міні-лекція "Стрес та його вплив на організм і психіку" (20 хв.)
 - Поняття стресу за Г. Сельє

- Фізіологічні та психологічні прояви стресу
- Гострий та хронічний стрес
- Взаємозв'язок хронічного стресу та емоційного вигорання
- 3. Вправа "Мої стрес-сигнали" (15 хв.)
 - Індивідуальна робота з визначення особистих фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових сигналів стресу
 - Обговорення результатів у групі
- 4. Міні-лекція "Копінг-стратегії: поняття та види" (20 хв.)
 - Поняття копінг-стратегій
 - Класифікація копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникаючі)
 - Адаптивні та дезадаптивні стратегії подолання стресу
 - Взаємозв'язок копінг-стратегій та емоційного вигорання
- 5. Діагностика переважаючих копінг-стратегій учасників (25 хв.)
 - Заповнення опитувальника Brief-COPE
 - Індивідуальна інтерпретація результатів
 - Обговорення переважаючих стратегій у групі
- 6. Вправа "Аналіз власних копінг-стратегій" (15 хв.)
 - Індивідуальна робота з аналізу ефективності власних стратегій подолання стресу
 - Виявлення адаптивних та дезадаптивних стратегій
- 7. Підведення підсумків заняття (15 хв.)
 - Рефлексія отриманого досвіду
 - Зворотній зв'язок від учасників
- 8. Домашнє завдання (5 хв.)
 - Ведення щоденника стресових ситуацій та використаних копінг-стратегій протягом тижня
 - Аналіз ефективності застосовуваних стратегій

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, бланки опитувальника Brief-COPE, роздаткові матеріали з інформацією про стрес та копінг, бланки для щоденника стресових ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 3. ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Мета: формування навичок ефективного застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, розвиток гнучкості у їх використанні.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення стресових ситуацій та застосованих копінг-стратегій
 - Виявлення типових проблем у застосуванні проблемно-орієнтованих стратегій
2. Міні-лекція "Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії" (20 хв.)
 - Сутність проблемно-орієнтованого копіngu
 - Види проблемно-орієнтованих стратегій (активне подолання, планування, пошук інструментальної підтримки)
 - Ситуації, в яких проблемно-орієнтований копінг є найбільш ефективним
 - Феномен "надмірних зусиль" та ригідного перфекціонізму
3. Вправа "Аналіз проблемної ситуації" (25 хв.)
 - Робота в парах: опис реальної проблемної ситуації та її аналіз за схемою:
 - Що саме є проблемою?
 - Які фактори впливають на ситуацію?
 - Які варіанти вирішення проблеми існують?
 - Які ресурси необхідні для вирішення проблеми?
 - Обговорення результатів аналізу в групі
4. Техніка "5 кроків вирішення проблеми" (30 хв.)
 - Презентація алгоритму вирішення проблеми:

- Конкретизація проблеми
- Генерація можливих рішень
- Оцінка кожного варіанту рішення
- Вибір найкращого рішення
- Реалізація та оцінка результату
- Практичне застосування алгоритму до конкретних ситуацій учасників

5. Вправа "Планування діяльності" (20 хв.)

- Індивідуальна робота з планування вирішення певної професійної задачі:

- Визначення мети та кінцевого результату
- Розбиття задачі на підзадачі
- Планування етапів та термінів виконання
- Визначення необхідних ресурсів
- Обговорення результатів у групі

6. Розвиток гнучкості у застосуванні проблемно-орієнтованого копіngu (15 хв.)

- Групова дискусія "Коли проблемно-орієнтований копінг не працює?"
- Визначення ситуацій, коли необхідно переключитися на інші

стратегії

7. Підведення підсумків заняття (10 хв.)

- Рефлексія отриманого досвіду
- Зворотній зв'язок від учасників

8. Домашнє завдання (5 хв.)

- Застосування техніки "5 кроків вирішення проблеми" до реальної професійної ситуації

- Аналіз ефективності застосування проблемно-орієнтованого копіngu

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з алгоритмом вирішення проблеми, бланки для виконання вправ.

ЗАНЯТТЯ 4. ЕМОЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Мета: формування навичок ефективного застосування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, розвиток емоційної саморегуляції.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення досвіду застосування техніки "5 кроків вирішення проблеми"
 - Аналіз успіхів та труднощів при застосуванні проблемно-орієнтованого копіngu
2. Міні-лекція "Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії" (20 хв.)
 - Сутність емоційно-орієнтованого копіngu
 - Види емоційно-орієнтованих стратегій (пошук емоційної підтримки, прийняття, позитивне переформулювання)
 - Ситуації, в яких емоційно-орієнтований копінг є ефективним
 - Адаптивні та дезадаптивні форми емоційно-орієнтованого копіngu
3. Вправа "Усвідомлення та прийняття емоцій" (20 хв.)
 - Індивідуальна робота з розпізнавання та назви власних емоцій
 - Техніка "Щоденник емоцій" для відстеження та аналізу емоційних реакцій
 - Обговорення в групі типових емоційних реакцій на професійні стресові ситуації
4. Техніки емоційної саморегуляції (30 хв.)
 - Презентація та практика дихальних технік:
 - Діафрагмальне дихання
 - Техніка "4-7-8"
 - Квадратне дихання
 - Презентація та практика м'язової релаксації за Джекобсоном
 - Техніка "Безпечне місце" (візуалізація)
5. Вправа "Позитивне переформулювання" (20 хв.)

- Робота в парах: перетворення негативних думок та інтерпретацій стресових ситуацій на більш конструктивні та позитивні

- Обговорення результатів у групі

6. Пошук емоційної підтримки (20 хв.)

- Групова дискусія "Джерела емоційної підтримки"

- Вправа "Карта соціальної підтримки" – визначення доступ

Дозвольте продовжити розробку третього розділу програми профілактики емоційного вигорання та формування ефективних копінг-стратегій.

- Групова дискусія "Джерела емоційної підтримки"

- Вправа "Карта соціальної підтримки" – визначення доступних джерел емоційної підтримки та способів їх використання

- Практика формулювання запиту про емоційну підтримку

7. Підведення підсумків заняття (10 хв.)

- Рефлексія отриманого досвіду

- Зворотній зв'язок від учасників

8. Домашнє завдання (5 хв.)

- Ведення щоденника емоцій протягом тижня

- Щоденна практика однієї з технік емоційної саморегуляції

- Застосування позитивного переформулювання до стресових ситуацій

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з техніками емоційної саморегуляції, бланки для щоденника емоцій, бланки для вправи "Карта соціальної підтримки".

ЗАНЯТТЯ 5. ЗНИЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕЗАДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Мета: усвідомлення деструктивних копінг-стратегій та формування навичок їх заміни на більш адаптивні.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення досвіду ведення щоденника емоцій
 - Аналіз ефективності застосування технік емоційної саморегуляції
2. Міні-лекція "Деадаптивні копінг-стратегії" (20 хв.)
 - Поняття деадаптивних копінг-стратегій
 - Види деадаптивних стратегій (уникнення, поведінкове розмежування, заперечення, вживання психоактивних речовин, самозвинувачення)
 - Негативні наслідки використання деадаптивних стратегій
 - Взаємозв'язок деадаптивних копінг-стратегій та емоційного вигорання
3. Вправа "Розпізнавання деадаптивних стратегій" (20 хв.)
 - Робота в малих групах: аналіз кейсів з прикладами деадаптивних копінг-стратегій
 - Виявлення негативних наслідків застосування цих стратегій
 - Обговорення результатів у великій групі
4. Техніка "Аналіз та трансформація уникаючої поведінки" (30 хв.)
 - Індивідуальна робота з аналізу ситуацій, в яких учасники схильні до уникнення
 - Визначення причин уникнення (страх невдачі, низька самооцінка, невіра у власні сили)
 - Трансформація уникнення в активні стратегії подолання
 - Обговорення результатів у групі
5. Вправа "Робота з самозвинуваченням" (25 хв.)
 - Виявлення типових патернів самозвинувачення
 - Техніка "Розмова з внутрішнім критиком"
 - Формування більш конструктивного внутрішнього діалогу
 - Практика самопідтримки та самоприйняття

6. Групова дискусія "Альтернативи дезадаптивним стратегіям" (20 хв.)
 - Обговорення можливих альтернатив типовим дезадаптивним стратегіям
 - Створення "банку адаптивних стратегій" для заміни деструктивних форм копінгу
 7. Підведення підсумків заняття (10 хв.)
 - Рефлексія отриманого досвіду
 - Зворотній зв'язок від учасників
 8. Домашнє завдання (5 хв.)
 - Моніторинг власних дезадаптивних копінг-стратегій протягом тижня
 - Практика заміни дезадаптивних стратегій на адаптивні альтернативи
 - Ведення щоденника успіхів у трансформації копінг-стратегій
- Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з кейсами, бланки для виконання вправ, бланки для домашнього завдання.

ЗАНЯТТЯ 6. РОЗВИТОК ПРОСОЦІАЛЬНИХ КОПІНГ-МОДЕЛЕЙ

Мета: формування навичок ефективної соціальної взаємодії як ресурсу для подолання стресу та профілактики емоційного вигорання.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення досвіду трансформації дезадаптивних копінг-стратегій
 - Аналіз успіхів та труднощів у процесі заміни неефективних стратегій
2. Міні-лекція "Просоціальні копінг-моделі" (20 хв.)
 - Поняття просоціальних копінг-моделей
 - Види просоціальних стратегій (вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, асертивні дії)
 - Значення соціальної підтримки для профілактики емоційного вигорання

○ Взаємозв'язок просоціальних копінг-моделей та емоційного вигоряння

3. Вправа "Соціальна мережа підтримки" (20 хв.)

○ Індивідуальна робота з побудови схеми власної соціальної мережі підтримки

- Аналіз наявних ресурсів соціальної підтримки
- Визначення способів активізації та розширення соціальної мережі
- Обговорення результатів у групі

4. Техніка "Асертивна комунікація" (30 хв.)

- Презентація моделі асертивної комунікації:
 - Я-повідомлення
 - Опис фактів без оцінки
 - Вираження почуттів
 - Формулювання запиту
- Практика асертивної комунікації в рольових іграх
- Зворотній зв'язок та аналіз комунікативних стилів учасників

5. Вправа "Конструктивне вирішення конфліктів" (25 хв.)

- Презентація техніки "WIN-WIN" для вирішення конфліктів
- Рольові ігри з моделювання типових конфліктних ситуацій на роботі
- Практика конструктивного вирішення конфліктів
- Аналіз та зворотній зв'язок

6. Групова дискусія "Бар'єри у пошуку соціальної підтримки" (15 хв.)

○ Виявлення особистісних та ситуативних бар'єрів у пошуку соціальної підтримки

- Визначення шляхів подолання цих бар'єрів

7. Підведення підсумків заняття (10 хв.)

- Рефлексія отриманого досвіду
- Зворотній зв'язок від учасників

8. Домашнє завдання (5 хв.)

- Практика асертивної комунікації в реальних ситуаціях

- Активізація одного з елементів соціальної мережі підтримки
- Запис спостережень та результатів у щоденник

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з техніками асертивної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, бланки для вправи "Соціальна мережа підтримки".

ЗАНЯТТЯ 7. УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ

Мета: формування навичок ефективного управління часом та встановлення пріоритетів як важливих компонентів профілактики емоційного вигорання.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення досвіду застосування асертивної комунікації
 - Аналіз результатів активізації соціальної мережі підтримки
2. Міні-лекція "Управління часом та емоційне вигорання" (20 хв.)
 - Взаємозв'язок між управлінням часом та емоційним вигоранням
 - Основні принципи тайм-менеджменту
 - Типові проблеми в управлінні часом
 - Поняття прокрастинації та шляхи її подолання
3. Вправа "Аналіз використання часу" (20 хв.)
 - Індивідуальна робота з аналізу типового робочого дня
 - Виявлення "поглиначів часу"
 - Визначення непродуктивних витрат часу
 - Обговорення результатів у групі
4. Техніка "Матриця Ейзенхауера" (25 хв.)
 - Презентація матриці для визначення пріоритетів завдань:
 - Важливі та термінові
 - Важливі, але не термінові

- Не важливі, але термінові
- Не важливі та не термінові
- Практика використання матриці для планування робочих завдань
- 5. Вправа "Планування робочого тижня" (20 хв.)
 - Індивідуальна робота з планування майбутнього робочого тижня з урахуванням пріоритетів
 - Розподіл завдань за принципом важливості та терміновості
 - Планування часу для відпочинку та самовідновлення
 - Обговорення результатів у групі
- 6. Техніки боротьби з прокрастинацією (20 хв.)
 - Презентація техніки "Pomodoro" (робота 25 хвилин, відпочинок 5 хвилин)
 - Техніка "Швейцарський сир" (виконання завдання маленькими порціями)
 - Техніка "Перший крок" (початок з мінімального дієвого кроку)
 - Практика застосування технік на прикладі реальних завдань учасників
- 7. Вправа "Делегування повноважень" (15 хв.)
 - Визначення завдань, які можна делегувати
 - Практика формулювання чітких інструкцій для делегування
 - Рольова гра "Делегування повноважень"
- 8. Підведення підсумків заняття (10 хв.)
 - Рефлексія отриманого досвіду
 - Зворотній зв'язок від учасників
- 9. Домашнє завдання (5 хв.)
 - Ведення щоденника використання часу протягом тижня
 - Застосування матриці Ейзенхауера для планування робочих завдань
 - Практика однієї з технік боротьби з прокрастинацією

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з техніками тайм-менеджменту, бланки для вправи "Аналіз використання часу", бланки для планування робочого тижня.

ЗАНЯТТЯ 8. ВСТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ТА БАЛАНС РОБОТИ І ВІДПОЧИНКУ

Мета: формування навичок встановлення здорових психологічних кордонів та досягнення балансу між професійним та особистим життям.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення досвіду застосування технік тайм-менеджменту
 - Аналіз успіхів та труднощів у боротьбі з прокрастинацією
2. Міні-лекція "Психологічні кордони та емоційне вигоряння" (20 хв.)
 - Поняття психологічних кордонів
 - Види психологічних кордонів (фізичні, емоційні, часові, інтелектуальні)
 - Ознаки порушення психологічних кордонів
 - Взаємозв'язок між розмитими кордонами та емоційним вигоранням
3. Вправа "Діагностика власних психологічних кордонів" (20 хв.)
 - Індивідуальна робота з аналізу власних психологічних кордонів
 - Виявлення сфер, де кордони найчастіше порушуються
 - Визначення типових ситуацій порушення кордонів
 - Обговорення результатів у групі
4. Техніка "Вміння говорити НІ" (30 хв.)
 - Презентація алгоритму конструктивної відмови:
 - Визнання запиту
 - Чітка відмова
 - Пояснення причини (за необхідності)
 - Альтернативна пропозиція (за можливості)

- Практика відмови в рольових іграх
- Аналіз типових труднощів при відмові
- 5. Вправа "Встановлення здорових кордонів" (25 хв.)
 - Визначення особистих правил та обмежень для захисту психологічних кордонів
 - Формулювання чітких повідомлень для встановлення кордонів
 - Практика комунікації кордонів у парах
 - Зворотній зв'язок та обговорення
- 6. Групова дискусія "Баланс роботи і особистого життя" (15 хв.)
 - Обговорення поняття "work-life balance"
 - Визначення ознак порушення балансу
 - Обмін досвідом досягнення балансу
- 7. Вправа "Колесо життєвого балансу" (20 хв.)
 - Індивідуальна робота з оцінки балансу різних сфер життя
 - Визначення сфер, які потребують більше уваги
 - Планування конкретних дій для відновлення балансу
 - Обговорення результатів у групі
- 8. Підведення підсумків заняття (10 хв.)
 - Рефлексія отриманого досвіду
 - Зворотній зв'язок від учасників
- 9. Домашнє завдання (5 хв.)
 - Практика встановлення кордонів у реальних ситуаціях
 - Запланувати та реалізувати мінімум 3 діяльності для відновлення балансу життєвих сфер
 - Ведення щоденника спостережень за реакціями оточуючих на встановлення кордонів

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з техніками встановлення кордонів, бланки для вправи "Колесо життєвого балансу".

ЗАНЯТТЯ 9. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Мета: виявлення та активізація особистісних ресурсів для профілактики емоційного вигорання, формування навичок самопідтримки.

План заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття та аналіз домашнього завдання (15 хв.)
 - Обговорення досвіду встановлення психологічних кордонів
 - Аналіз результатів відновлення балансу життєвих сфер
2. Міні-лекція "Психологічні ресурси особистості" (20 хв.)
 - Поняття психологічних ресурсів
 - Види ресурсів (фізичні, соціальні, особистісні, матеріальні, інформаційні)
 - Ресурсний підхід до профілактики емоційного вигорання
 - Зв'язок між виснаженням ресурсів та розвитком вигорання
3. Вправа "Інвентаризація особистісних ресурсів" (25 хв.)
 - Індивідуальна робота з виявлення власних ресурсів за категоріями:
 - Фізичні ресурси (здоров'я, енергія, фізична активність)
 - Соціальні ресурси (підтримка близьких, колег, друзів)
 - Особистісні ресурси (характер, знання, навички, цінності)
 - Матеріальні та інформаційні ресурси
 - Обговорення результатів у групі
4. Техніка "Ресурсні стани" (20 хв.)
 - Виявлення ситуацій, в яких учасники відчувають себе найбільш ресурсними
 - Практика "якоріння" ресурсних станів через дихання, рухи, візуалізацію
 - Створення "банку ресурсних станів"
5. Вправа "Позитивне мислення та самопідтримка" (25 хв.)
 - Робота з трансформації негативних автоматичних думок

- Практика позитивних самоінструкцій
 - Формулювання підтримуючих афірмацій
 - Обговорення результатів у групі
6. Групова дискусія "Здоровий спосіб життя як ресурс" (20 хв.)
- Обговорення впливу здорового способу життя на профілактику

вигоряння

- Визначення ключових компонентів здорового способу життя:
 - Сон
 - Харчування
 - Фізична активність
 - Відпочинок
- Обмін досвідом впровадження здорових звичок

7. Вправа "План самовідновлення" (20 хв.)

- Індивідуальна робота з розробки плану відновлення ресурсів:
 - Щоденні практики
 - Щотижневі активності
 - Щомісячні заходи
- Обговорення планів у парах
- Взаємна підтримка та зворотній зв'язок

8. Підведення підсумків заняття (10 хв.)

- Рефлексія отриманого досвіду
- Зворотній зв'язок від учасників

9. Домашнє завдання (5 хв.)

- Впровадження щоденних практик з плану самовідновлення
- Ведення щоденника ресурсних станів
- Практика позитивних самоінструкцій у стресових ситуаціях

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з техніками самопідтримки, бланки для вправи "Інвентаризація особистісних ресурсів", бланки для плану самовідновлення.

ЗАНЯТТЯ 10. ІНТЕГРАЦІЯ ОТРИМАНИХ НАВИЧОК ТА ПЛАНУВАННЯ ПОДАЛЬШОГО САМОРОЗВИТКУ

Мета: закріплення отриманих навичок, створення індивідуальної програми профілактики емоційного вигоряння, планування подальшого саморозвитку.

План заняття:

1. Рефлексія всієї програми та аналіз домашнього завдання (20 хв.)
 - Обговорення досвіду впровадження практик самовідновлення
 - Аналіз найбільш корисних технік та навичок, отриманих на програмі
2. Повторна діагностика рівня емоційного вигоряння та копінг-стратегій (30 хв.)
 - Заповнення методики К. Маслач і С. Джексон (МВІ)
 - Заповнення опитувальника Brief-COPE
 - Індивідуальне порівняння результатів з початковою діагностикою
 - Обговорення змін, що відбулися протягом програми
3. Вправа "Мої досягнення та інсайти" (20 хв.)
 - Індивідуальна робота з аналізу ключових досягнень та відкриттів під час програми
 - Визначення найбільш цінних навичок та технік
 - Презентація результатів у групі
4. Групова дискусія "Найбільш ефективні стратегії профілактики вигоряння" (15 хв.)
 - Обговорення стратегій, які учасники вважають найбільш ефективними для себе
 - Узагальнення групового досвіду
 - Створення "топ-10 стратегій профілактики вигоряння"
5. Вправа "Створення індивідуальної програми профілактики вигоряння" (30 хв.)
 - Індивідуальна робота з розробки персональної програми профілактики вигоряння:

- Аналіз власних факторів ризику
- Визначення оптимальних копінг-стратегій
- Планування регулярних практик для профілактики вигоряння
- Визначення системи самомоніторингу та ранніх ознак вигоряння
 - Обговорення програм у малих групах
 - Взаємна підтримка та поради
- 6. Вправа "Планування подальшого саморозвитку" (20 хв.)
 - Визначення напрямків подальшого саморозвитку
 - Формулювання конкретних цілей та кроків
 - Визначення ресурсів для саморозвитку
 - Встановлення термінів
- 7. Техніка "Лист собі в майбутнє" (15 хв.)
 - Написання листа самому собі через 3 місяці з нагадуваннями, порадами та підтримкою щодо профілактики вигоряння
 - Бажаючі можуть поділитися змістом листа з групою
- 8. Підведення підсумків програми (15 хв.)
 - Фінальний зворотній зв'язок від учасників
 - Відповіді на запитання
 - Рекомендації щодо подальшої роботи над профілактикою вигоряння
- 9. Закриття програми (15 хв.)
 - Вправа "Коло побажань" – кожен учасник висловлює побажання групі
 - Символічне завершення програми
 - Обмін контактами для подальшої взаємопідтримки (за бажанням)

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, бланки методик МВІ та Brief-COPE, роздаткові матеріали для створення індивідуальної програми профілактики вигоряння, бланки для листа собі в майбутнє, сертифікати про проходження програми.

Розроблена програма профілактики емоційного вигоряння та формування ефективних копінг-стратегій є універсальною та може бути

адаптована для різних категорій фахівців. Для успішного впровадження програми в практику роботи психологічних служб різних організацій пропонуються наступні рекомендації:

1. Підготовчий етап:

- Оцінка потреб цільової аудиторії. Перед впровадженням програми рекомендується провести діагностику рівня емоційного вигоряння та використовуваних копінг-стратегій у конкретній групі фахівців. Це дозволить адаптувати програму до специфічних потреб цільової аудиторії.

- Адаптація змісту програми. На основі результатів діагностики можуть бути внесені зміни до програми: посилення акценту на певних компонентах, додавання специфічних вправ, що відповідають потребам конкретної професійної групи.

- Формування мотивації учасників. Важливо провести інформаційну кампанію, яка роз'яснює цілі та переваги програми. Бажано отримати підтримку керівництва організації та забезпечити організаційні умови для участі фахівців у програмі.

2. Організаційні аспекти:

- Оптимальний формат проведення. Програма може бути реалізована в різних форматах: як серія тренінгів із періодичністю 1-2 рази на тиждень, як інтенсивний курс протягом кількох днів, як поєднання очних зустрічей та онлайн-супроводу. Вибір формату залежить від можливостей організації та учасників.

- Формування груп. Рекомендується формувати групи з урахуванням рівня емоційного вигоряння учасників. Можливе створення окремих груп для осіб з високим, середнім та низьким рівнем вигоряння, що дозволить більш точно фокусувати зміст роботи.

- Забезпечення конфіденційності. Важливо створити безпечний простір для учасників, де вони можуть відкрито обговорювати свої труднощі без остраху негативних наслідків. Рекомендується запровадити принцип конфіденційності як одне з базових правил роботи групи.

3. Методичні рекомендації для ведучого програми:

- Компетентність ведучого. Ведучий програми повинен мати відповідну психологічну освіту, досвід проведення тренінгів та глибоке розуміння проблематики емоційного вигоряння та копінг-стратегій. Бажано, щоб ведучий попередньо пройшов спеціалізоване навчання з проблематики вигоряння.

- Гнучкість у проведенні. Ведучому рекомендується бути готовим адаптувати програму "на ходу" відповідно до потреб та реакцій групи. Важливо зберігати баланс між дотриманням структури програми та врахуванням групової динаміки.

- Моделювання ефективних копінг-стратегій. Ведучий має демонструвати у власній поведінці ті стратегії подолання стресу, які пропагуються у програмі. Важливо, щоб ведучий був автентичним у своїх проявах та чесно ділився власним досвідом подолання професійних труднощів [75].

- Створення підтримуючої атмосфери. Рекомендується приділяти особливу увагу формуванню довірливих стосунків у групі, заохочувати взаємну підтримку учасників та визнавати цінність індивідуального досвіду кожного [89].

4. Моніторинг ефективності та подальший супровід:

- Оцінка результатів. Рекомендується проводити діагностику рівня емоційного вигоряння та копінг-стратегій до початку програми, одразу після її завершення та через 3-6 місяців для оцінки стійкості досягнутих змін. Для цього можуть бути використані методики, представлені у діагностичному блоці програми.

- Система підтримки після завершення програми. Для закріплення досягнутих результатів доцільно організувати систему подальшої підтримки учасників: створення онлайн-спільноти, проведення регулярних підтримуючих зустрічей (бустерних сесій), індивідуальні консультації за потреби [92].

- Залучення керівництва організації. Важливо інформувати керівництво про результати програми та надавати рекомендації щодо організаційних змін, які можуть сприяти профілактиці вигорання співробітників. Системний підхід, що поєднує індивідуальні та організаційні інтервенції, є найбільш ефективним [88].

5. Інтеграція програми в систему психологічного супроводу організації:

- Включення елементів програми в систему адаптації нових співробітників. Рекомендується включати базові модулі з профілактики вигорання у програму адаптації нових фахівців, особливо в професіях з високим ризиком емоційного вигорання.

- Створення ресурсного центру. Доцільно створити в організації ресурсний центр (фізичний або віртуальний), де співробітники можуть отримати інформацію про емоційне вигорання, пройти експрес-діагностику та ознайомитися з техніками самодопомоги.

- Підготовка внутрішніх тренерів. Для забезпечення сталості результатів рекомендується підготувати внутрішніх тренерів з числа психологів організації, які зможуть самостійно проводити програму або окремі її модулі.

6. Особливості впровадження програми в різних типах організацій:

- В освітніх закладах: Рекомендується проводити програму в періоди зниженого навчального навантаження, зосереджуючись на специфічних стресорах педагогічної діяльності та навичках підтримки психологічних кордонів в роботі з учнями та батьками [94].

- В медичних установах: Доцільно адаптувати програму з акцентом на управління емоційним навантаженням при роботі з хворими та їхніми родичами, підкреслюючи значення командної підтримки та професійної ідентичності [95].

- В соціальних службах: Рекомендується посилити компоненти програми, пов'язані з подоланням труднощів у роботі з травмованими

клієнтами, профілактикою вторинної травматизації та використанням супервізії як ресурсу підтримки [90].

- В комерційних організаціях: Програму варто адаптувати з урахуванням корпоративної культури, акцентуючи увагу на балансі робота-життя, управлінні конкуренцією та стресом досягнень [96].

Запропоновані рекомендації дозволять максимально ефективно адаптувати та впровадити програму профілактики емоційного вигорання та формування ефективних копінг-стратегій в різних організаційних контекстах, забезпечуючи її стійкий позитивний вплив на психологічне благополуччя фахівців.

Висновки до розділу 3

На основі теоретичного аналізу проблеми взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій особистості, а також результатів емпіричного дослідження, була розроблена комплексна програма з формування профілактики емоційного вигорання та ефективних копінг-стратегій.

Програма базується на інтегративному підході, який поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-орієнтованих практик, позитивної психології та тілесно-орієнтованих технік. Основною метою програми є формування у фахівців системи ефективних копінг-стратегій для профілактики та подолання емоційного вигорання.

Структура програми включає три основні блоки: діагностичний, формувальний та підтримуючий. Діагностичний блок спрямований на виявлення рівня емоційного вигорання та домінуючих копінг-стратегій учасників. Формувальний блок містить шість модулів, які послідовно охоплюють різні аспекти профілактики вигорання: усвідомлення проблеми вигорання, управління стресом, розвиток емоційної компетентності, формування активних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, розвиток позитивного мислення та самопідтримки, а також інтеграцію отриманих навичок у щоденну практику. Підтримуючий блок забезпечує закріплення сформованих навичок через систему подальшого супроводу учасників.

Методологічною основою програми є принципи системності, комплексності, активності, практичної спрямованості та індивідуального підходу. Програма реалізується у формі тренінгових занять, які поєднують теоретичні компоненти з практичними вправами та індивідуальними завданнями для самостійної роботи учасників.

Важливою особливістю програми є її гнучкість та адаптивність до потреб різних професійних груп. Запропоновані рекомендації щодо впровадження програми в практику роботи психологічних служб враховують специфіку підготовчого етапу, організаційні аспекти реалізації програми, методичні рекомендації для ведучих, систему моніторингу ефективності та особливості інтеграції програми в різні організаційні контексти.

Обґрунтована ефективність програми базується на попередніх дослідженнях результативності використаних методів та технік у роботі з емоційним вигорянням. Очікувані результати програми включають зниження рівня емоційного вигоряння учасників, формування більш адаптивних копінг-стратегій, розвиток навичок самопідтримки та профілактики вигоряння, покращення психологічного благополуччя та якості професійного життя.

Запропонована програма може бути використана психологами різних організацій для роботи з проблемою емоційного вигоряння фахівців соціономічних професій, а також для підвищення психологічної стійкості працівників інших сфер діяльності. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності програми для різних професійних груп та вдосконалення окремих її компонентів відповідно до специфічних потреб цільової аудиторії.

ВИСНОВКИ

В цій дипломній роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій особистості дозволило сформулювати наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який характеризується фізичним та емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійних досягнень внаслідок тривалого впливу стресових факторів у професійній або особистій сфері. У сучасній психологічній науці сформувалися два основні підходи до розуміння емоційного вигорання: результативний і процесуальний.

2. У межах результативного підходу виокремлено різні моделі емоційного вигорання: однофакторна модель (А. Пайнс, А. Чиром), що трактує вигорання як поєднання фізичного, емоційного та когнітивного виснаження; двофакторна модель (Д. Дирендонк, В. Б. Шауфелі, Х. Сіксма), яка виділяє фізичне й емоційне виснаження та деперсоналізацію; трифакторна модель (Х. Маслач, С. Е. Джексон, Е. Хартман), що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень; чотирифакторна модель (Ф. Фірч, Р. Мімс, Р. Л. Шваб), яка розділяє деперсоналізацію щодо роботи та клієнтів [44].

3. Процесуальні моделі вигорання (Дж. Грінберг, Б. Парлман, Е. Хартман, М. Буриш) описують емоційне вигорання як динамічний процес, що розвивається стадіально – від початкового захоплення через втому і кризу до серйозних психосоматичних порушень, та включає фізіологічні, афективно-когнітивні й поведінкові реакції на стрес [86].

4. Копінг як процес подолання стресових ситуацій включає різноманітні стратегії та ресурси, які допомагають людині адаптуватися до складних обставин та зберегти психологічну рівновагу. Копінг-стратегії поділяються на конструктивні (аналіз ситуації, пошук підтримки, позитивне

мислення) та деструктивні (уникання проблеми, зловживання психоактивними речовинами). Копінг-ресурси включають внутрішні (психологічні якості, когнітивні здібності, фізичне здоров'я) та зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні блага, професійна допомога) чинники [75].

5. Теоретичний аналіз досліджень взаємозв'язку емоційного вигоряння та копінг-стратегій засвідчив, що використання продуктивних копінг-стратегій (позитивна переоцінка, емоційна розрядка, пошук соціальної підтримки) сприяє зниженню рівня вигоряння, тоді як непродуктивні стратегії (ігнорування, дистанціювання) можуть посилювати симптоми вигоряння [85].

6. Емпіричне дослідження на вибірці з 54 осіб виявило значну поширеність синдрому емоційного вигоряння: високий рівень емоційного виснаження зафіксовано у 35,2% досліджуваних, високий рівень деперсоналізації – у 38,9%, високий рівень редукції особистих досягнень – у 40,7%. Це свідчить про серйозність проблеми емоційного вигоряння в досліджуваній групі, особливо щодо зниження почуття компетентності та професійної самооцінки.

7. Аналіз копінг-стратегій продемонстрував, що найбільш вираженими стратегіями у досліджуваній вибірці є "Планування" (6,63) та "Активне подолання" (6,57) серед проблемно-орієнтованих стратегій, "Прийняття" (6,98) та "Емоційна підтримка" (6,0) серед емоційно-орієнтованих стратегій, та "Самовідволікання" (6,07) серед уникаючих стратегій. При цьому виявлено переважання емоційно-орієнтованого копінгу (31,1) над проблемно-орієнтованим (24,4) та уникаючим (16,9), що може бути зумовлено специфікою професійної діяльності досліджуваних [86].

8. Результати за методикою SACS показали виражену перевагу просоціальних стратегій (22,85) над асоціальними (16,10), активних стратегій (22,13) над пасивними (19,35) та прямих стратегій (19,37) над непрямими (17,6). Найбільш вираженими моделями копінг-поведінки виявилися "Вступ у соціальний контакт" (22,9) та "Пошук соціальної підтримки" (22,8), що

підкреслює значущість соціальної взаємодії у процесі подолання стресу для досліджуваних.

9. Встановлено, що взаємозв'язок між емоційним вигоранням та копінг-стратегіями має складний, нелінійний характер. Особи з низьким рівнем вигорання більше схильні до використання асертивних дій, вступу в соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, тоді як особи з високим рівнем вигорання частіше вдаються до обережних дій, уникнення, непрямих, асоціальних та агресивних дій [75].

10. Виявлено, що проблемно-орієнтований копінг демонструє U-подібний розподіл залежно від рівня вигорання, що відображає не адаптивний механізм подолання стресу при високому рівні вигорання, а свідчить про феномен "надмірних зусиль" та ригідного перфекціонізму, який посилює виснаження ресурсів [85]. Емоційно-орієнтований копінг демонструє лінійне зростання при підвищенні рівня вигорання, що вказує на збільшення потреби в емоційній регуляції та підтримці при виснаженні ресурсів особистості. Унікаючий копінг найбільш виразно зростає при високому рівні вигорання, формуючи кластер взаємопов'язаних дезадаптивних стратегій.

11. Виявлено різноспрямовані кореляції між компонентами емоційного вигорання та копінг-стратегіями: редукція особистих досягнень позитивно корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями, емоційне виснаження негативно пов'язане з пошуком емоційної підтримки та позитивно з самозвинуваченням, а деперсоналізація найбільше пов'язана з унікаючими стратегіями. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до розуміння взаємозв'язку окремих компонентів вигорання та копінг-стратегій [86].

12. На основі теоретичного та емпіричного дослідження розроблено комплексну програму з формування профілактики емоційного вигорання та ефективних копінг-стратегій, яка базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-орієнтованих практик, позитивної психології та тілесно-орієнтованих технік.

13. Структура програми включає три основні блоки: діагностичний, формувальний та підтримуючий. Формувальний блок містить шість модулів, які послідовно охоплюють різні аспекти профілактики вигоряння: усвідомлення проблеми вигоряння, управління стресом, розвиток емоційної компетентності, формування активних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, розвиток позитивного мислення та самопідтримки, а також інтеграцію отриманих навичок у щоденну практику.

14. Оптимальним підходом до профілактики та подолання емоційного вигоряння є збалансований розвиток різних типів копінг-стратегій з акцентом на: підвищенні гнучкості у застосуванні проблемно-орієнтованого копінгу; розвитку адаптивних форм емоційно-орієнтованого копінгу (особливо пошуку емоційної підтримки); зниженні тенденції до унікаючих форм подолання стресу; формуванні асертивних моделей соціальної взаємодії [44].

15. Результати проведеного дослідження підтверджують основну гіпотезу про існування взаємозв'язку між емоційним вигорянням та копінг-стратегіями особистості. Цей взаємозв'язок має двосторонній характер: з одного боку, використання неадаптивних копінг-стратегій може сприяти розвитку емоційного вигоряння, з іншого – розвиток синдрому вигоряння може призводити до змін у структурі копінг-поведінки особистості [86].

Таким чином, проведене дослідження поглиблює наукові уявлення про взаємозв'язок емоційного вигоряння та копінг-стратегій особистості, розкриває складні механізми цього взаємозв'язку та пропонує практичні шляхи профілактики та подолання синдрому емоційного вигоряння через формування ефективних копінг-стратегій. Отримані результати мають важливе значення для розробки диференційованих програм психологічної допомоги фахівцям різних професійних груп, особливо соціономічних професій, які найбільше схильні до розвитку синдрому емоційного вигоряння.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В. Супервізія : профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги : монографія / І. В. Астремська. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 132 с.
2. Базика Є., Ригель О., Прокоф'єва О., Партико Н., Горецька О. Копінг-стратегії та їх вплив на психологічне здоров'я особистості у пізньому зрілому віці. Перспективи та інновації науки. *Серія: Психологія*. 2023. № 1(19). С. 415–422
3. Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. *Серія: Психологія*. 2021. № 6. Том 32 (71). С. 32-38.
4. Василенко І.О., Діхтяренко Л.М., Чубенко В.А., Савенко Д.В. Особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності медичних працівників: сутність, шляхи подолання. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 72. С. 47-52.
5. Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід*. 2022. № 3. С.49-53.
6. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146-151.
7. Дніпрова О. А., Єрмолаєва Т. В. СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. С. 38-43.
8. Долгієр О., Дрозд О. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2024. № 19. С. 32-37.
9. Дрозд О. В., Гнатуша Н.В. Психологічні аспекти професійного вигорання правників в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 65. С.225-228.

10. Івасюк, А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 78(2). С. 71–80.
11. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Копінг- стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23–30.
12. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
13. Колтунович Т.А. Особливості взаємозв'язку професійного вигорання та копінг-стратегій (на прикладі вихователів дитячих навчальних закладів). *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. № 10. С. 161-166.
14. Коляда Н., Золотар Є. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів із різним рівнем антиципаційної спроможності. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 4(22). С. 45–49.
15. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 12. С. 68–78.
16. Литвинчук Н., Римарчук А. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій студентами в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. № 2 (25). С. 53-61.
17. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 105–112.
18. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № (1). С. 52–57.
19. Ніколаєв Л., Руденко О., Чижма Д., Озеллі О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в

умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66 (2). С. 79–88.

20. Новікова Ж. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язок з емоційними проявами у студентів-психологів першого курсу. *Матеріали конференцій МЦНД*. 2020. С. 63-66.

21. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. № (41). С. 228–239.

22. Письменна М.С. Професійне вигорання та особливості копінг-стратегій адвокатів. *Габітус*. 2021. № 22. С. 167-172.

23. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291–299.

24. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 2. С. 64-72.

25. Продоус Д. Психологічні особливості професійного вигорання педагогічних працівників ДНЗ. *Кваліфікаційна робота*. Житомир, 2021. 67 с.

26. Сазонова Т. О., Васюха О. В. Вплив емоції ного вигорання на поведінку персоналу. *Український журнал прикладної економіки та техніки*. 2024. Том 9. № 3. С. 241 – 245.

27. Стеценко А.І., Галевська Ю.С. особливості застосування копінг-стратегій військовослужбовцями. *Габітус*. 2024. № 67. С. 214-218.

28. Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91-97.

29. Тавровецька Н. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісносміслової сфери і життєвої позиції. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 296-321.

30. Тесленко В., Жукова А. Емоційне вигорання як соціально-психологічна проблема. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2022. № 2. С. 105-111.
31. Ткаченко Н. В. Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їх соціального благополуччя. *Journal of Psychology Research*. 2024. № 30 (13). С.101-114.
32. Ткачук Т.А. Психологія копінг – поведінки особистості майбутнього і діючого податківця. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Київ, 2013. 43 с.
33. Турченко К.А., Аль Тавальбех Серхан Ахмед. Специфіка копінг-повдінки у педагогів з різним рівнем емоційного вигорання. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). - Харків: ХНУВС, 2020. С. 185-189.
34. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. № (41). С. 175–190.
35. Хруленко Д.П. Взаємозв'язок емоційного вигорання та копінг-стратегій офісних працівників: кваліфікаційна робота. Київ, 2022. 40 с.
36. Цимбал-Слатвінська С.В., Бабій І.В. Копінг-стратегії як здоров'язберігаючі технології. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 67. С. 118-121.
37. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. *Серія: Психологія*. 2023. № 1. С.64-69.
38. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141-145.
39. Шинкаренко Ю. Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 286–294.

40. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. №10 (86). С. 293-296.
41. Ульянова Т. Ю., Крікун Д.В. Особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій. Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвіт, практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова; ПНПУ імені К. Д. Ушинського, каф. загальної та диференціальної психології соціально-гуманітарного факультету. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 73-79.
42. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. №4. P. 877–891.
43. Bradley H. B. Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*. 1969. № 15. P. 359-370.
44. Burish M. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Overcoloured. Aufl. 2010. 329 p.
45. Cherniss C. Long-term consquences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.
46. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence. Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127
47. Compas B., Conor J., Osowiecki D., Welch A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B.J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
48. Costa P.R., McCrae R.R. NEO RI-R. Professional Manual. *Psychological Assessment Resources. Inc. Florida*. 1992. P. 237260.
49. Diggin, S., Smith, L., Kirkpatrick, R., & Dempster, M. (2023). A systematic review of the relationship between burnout and coping strategies in emergency workers. *Journal of Workplace Behavioral Health*. URL:

https://pureadmin.qub.ac.uk/ws/portalfiles/portal/472537112/SystematicReview_May_2023_clean.pdf (дата звернення: 20.03.2025).

50. Freudenbererger H.J. The psychologists in a free clinic setting: an alternative model in health care. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 1973. № 10 (1). P. 52-61.

51. Freudenbererger H.J. Third Gathering of the National Free Clinic Council: Where Were the Psychologists? *Profesional Psychology*. 1973. № 4 (4). P. 369-372.

52. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom. *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.

53. Greenberg, J. Comprehensive Stress Management. McGraw Hill. 2016, 480 p.

54. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you. A lifetime of relationships / ed. by N. Vanzetti, S. Duck. California, 1996. P. 12–22.

55. Hyojung Shin, Yang Min Park, Jin Yuan Ying, Boyoung Kim, Hyunkyung Noh, and Sang Min Lee Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2014. № 1. P.44-56.

56. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. New York.: Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

57. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.

58. Maher E. The burnout syndrome. *J. of Consylting and Clinical Psychologie*. 1983. № 7. P. 8-12.

59. Martínez J. P., Méndez I, Ruiz-Esteban C., Fernández-Sogorb A., García-Fernández J. M. Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Organizational Psychology*. 2020. № 11. URL: (дата звернення: 21.03.2025).

60. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.

61. Maslach, q. Burnout: A multidimensional perspective / q. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.
62. Maslow A. Toward a Psychology of Being, 3rd Edition. Wiley. 1998. 274 p.
63. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.
64. Miller P., Ingham J., Davidson S. live events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*. 1986. Vol.20. P. 515–522.
65. Murphy L. Vulnerability, coping, and growth: From infancy to adolescence. Yale University Press. 1976. 460 p.
66. Perlman B., Hartman E.A. Burnout: Summary and future and research. *Human relations*. 1982. Vol. 35. No. 4. P. 283–305.
67. Peterson, C., & Seligman, M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.
68. Roberts G.A. Burnout prevention. *Review of Contemporary Psychiatry*. 1998. № 1. P. 39-46
69. Rus M., Sandu M.L., Mănescu M.A. A new decade for social changes. *Technium social sciences journal*. 2022. № 38. C. 337-345.
70. Schaufeli W.B., Enzmann D. The burnout companion to study & practice; a critical analysis. London : Taylor and Francis, 1998. P. 77–85.
71. Schwartz S., Bilsky W. Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53(3). P. 550–562.
72. Sennett R. The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism. WWNorton & Company, 2000. 176 p.
73. Shirom, A. Burnout in work organizations // A. Shirom, C.L. Cooper I. Robertston. International Review of Industrial and Organizational Psychology, 1989. P. 25–48.

74. Van Emmerik H. For better or for worse? Adverse working conditions and the beneficial effects of mentoring. *Career Development International*. 2004. № 9 (4). P. 358-373.
75. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2019). *Stress, appraisal, and coping: Updated perspective*. Oxford: Oxford University Press
76. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
77. Яблонська Т., Вернік О., Гайворонський Г. (2023). Українська адаптація опитувальника копінг-стратегій Brief-COPE. *Психологія і особистість*, 1(23), 167-186.
78. Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., & Monnier, J. (1995). Conservation of resources and traumatic stress. In: J. R. Freedy & S. E. Hobfoll (Eds.), *Traumatic stress: From theory to practice* (pp. 29-47). Plenum Press.
79. Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1(3), 112-119.
80. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
81. Leiter, M. P. (2005). Perception of risk: An organizational model of burnout, stress symptoms, and occupational risk. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(2), 131-144.
82. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
83. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
84. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.

85. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103-111.
86. Shirom A., Melamed S. A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management*. 2006. Vol. 13(2). P. 176-200.
87. Aldwin C.M. *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: Guilford Press, 2007.
88. Maslach, C., & Goldberg, J. (2018). Burnout prevention: New perspectives. *Annual Review of Psychology*, 69, 471-497.
89. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). Professional burnout: New research perspectives on an established phenomenon. *Psychological Journal*, 33(1), 24-38.
90. Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2019). Professional burnout, vicarious trauma, compassion fatigue, and compassion satisfaction: A review of theoretical literature for social work educators and researchers. *Social Work Education*, 55(3), 343-352.
91. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2020). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
92. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2020). *Burnout and work engagement: Current research and practical implications*. Kyiv: Vivat.
93. Schröder, J., Eberlein, B., & Westman, M. (2019). Emotional burnout: Evolution of theory. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 12(2), 110-126.
94. Kyriacou, C. (2023). Teacher stress management. *International Journal of Educational Management*, 37(2), 170-179.
95. West C., Dyrbye L., Shanafelt T. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*. 2021. № 283. P. 516-529

96. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2022). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Management*, 43(2), 309-328.
97. Hobfoll, S. E. (2023). Resource conservation strategies in the context of professional stress. *Scientific Herald of Psychology*, 3, 112-125

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1 – Характеристика підходів до означення копінгу як стратегії захисту

Підхід	Прихильники	Характеристика	Сутність копінгу
Диспозиційний підхід	Шефер К., Горсуч Р. (Schaefer C., Gorsuch R.) [25]	Аналогія поведінкових дій при проблемних ситуаціях.	Індивідуальний характер тавтологічних реакцій на аналогічні проблеми.
Психоаналітичний підхід	Компас Б., Коннор-Сміт Дж., Зальцман Х, Томсен А., Водсворт М. (Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M.) [14,15]	Автоматична реакція організму на проблемну ситуацію; емоційні та когнітивні процеси не задіяні.	Складова психологічного захисту.
Трансакційний підхід	Лазарус Р., Фолкман С. (Lazarus R., Folkman S.) [18, 19, 20]	Первинна та вторинна оцінка проблемної ситуації.	Перманентний процес взаємодії людини та середовища.
Ресурсний підхід	Селігман М. Seligman M. [24, 26]	Використання особистіс-них ресурсів для подолання стресової проблеми.	Стресостійкість за рахунок оптимізації ресурсних можливостей людини з вибором оптимальної стратегії розв'язання проблемної ситуації.

Дослідження за методикою К. Маслач та С. Джексон

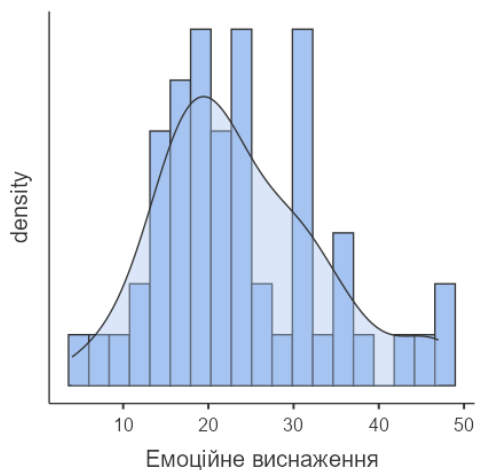
Описові статистики

	Емоційне виснаження		Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
N		54	54	54
Середнє		23.8	11.0	32.6
Станд. помилка		1.32	0.669	0.745
середній				
95% ДИ	нижня	21.2	9.69	31.1
середина				
границя				
95% ДИ	верхня	26.5	12.4	34.1
середина				
границя				
Медіана		22.0	11.0	33.0
Стандартное		9.70	4.92	5.48
отклонение				
Минимум		4	0	18
Максимум		47	23	43
W		0.957	0.988	0.973
Шапиро-Уилк				
p		0.051	0.877	0.249
Шапиро-Уилк				

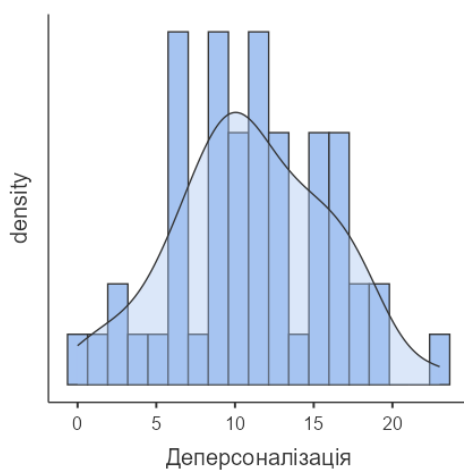
Примечание. Доверительный интервал среднего предполагает, что выборочные средние следуют t-распределению с N-1 степенями свободы

Графіки дослідження за методикою К. Маслач та С. Джексон

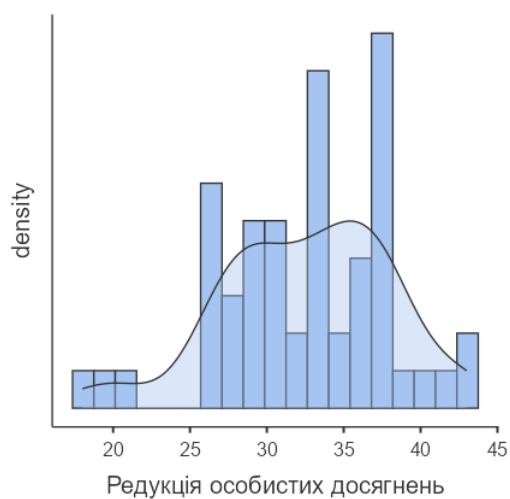
Емоційне виснаження



Деперсоналізація



Редукція особистих досягнень



Дослідження за методикою "Стратегії долаючої поведінки" С. Хобфолла (SACS)

Описові статистики

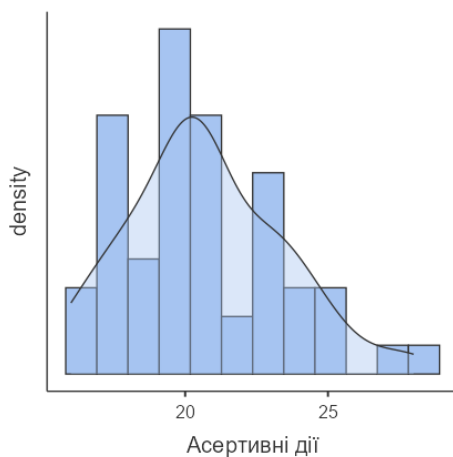
	сертив ні дії	ступ в соціал ьний конта кт	ошук соціал ьної підтри мки	береж ні дії	мпульс ивні дії	никнен ня	епрямі дії	соціаль ні дії	гресив ні дії
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ереднє	0.7	2.9	2.8	1.1	9.3	7.6	7.6	4.1	8.1
танд. ошибк а средне й	.370	.480	.709	.565	.420	.579	.604	.692	.690
5% ДИ средин а нижня я границ а	0.0	1.9	1.4	0.0	8.5	6.4	6.4	2.7	6.7
5% ДИ средин а верхня я границ а	1.5	3.8	4.2	2.2	0.1	8.7	8.8	5.5	9.5
едиана	0.0	3.0	4.0	1.0	9.0	7.0	7.5	3.0	8.5
тандар тное отклон ение	.72	.53	.21	.15	.09	.25	.44	.08	.07
иниму м	6	4	0		2	0			
аксиму м	8	9	0	9	7	0	6	7	8

Описові статистики

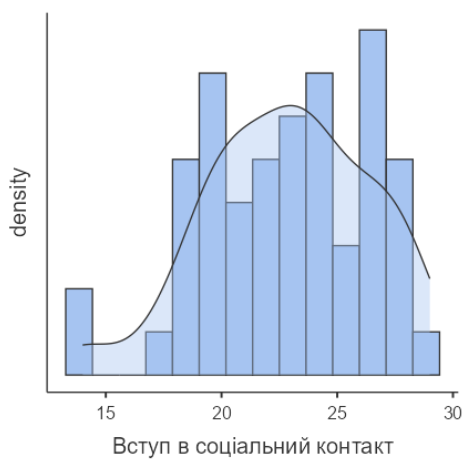
	сертив ні дії	ступ в соціаль ьний конта кт	ошук соціаль ьної підтри мки	береж ні дії	мпульс ивні дії	никнен ня	епрямі дії	соціаль ні дії	гресив ні дії
апиро- Уилк W	.965	.967	.911	.973	.984	.973	.960	.967	.979
апиро- Уилк р	.120	.148	.001	.254	.690	.271	.071	.147	.476

Графіки дослідження за методикою "Стратегії долаючої поведінки" С. Хобфолла (SACS)

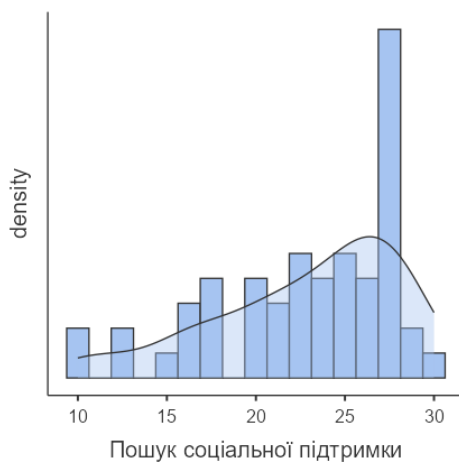
Асертивні дії

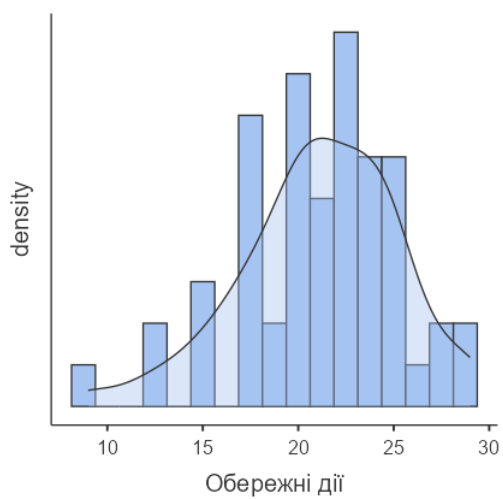
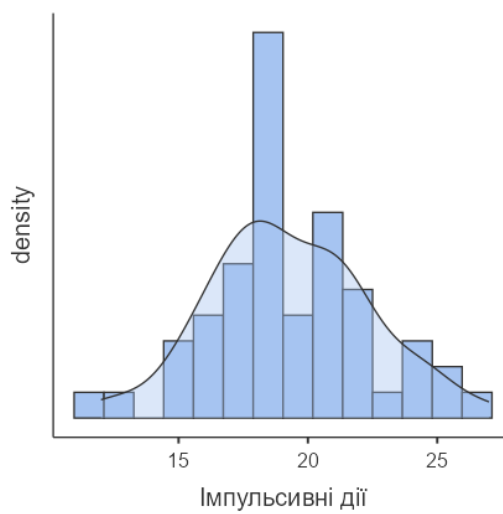
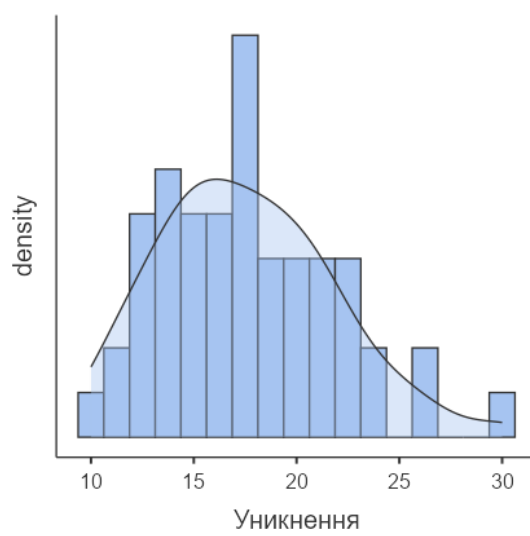


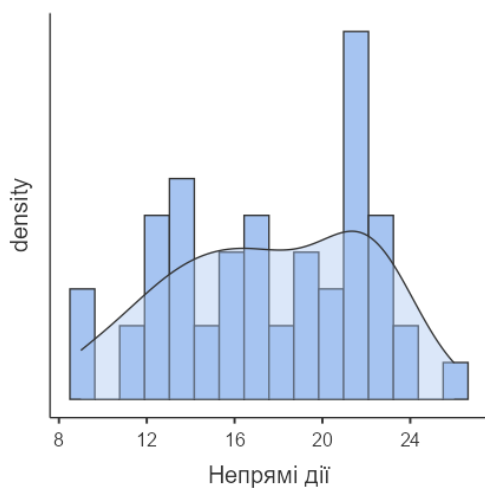
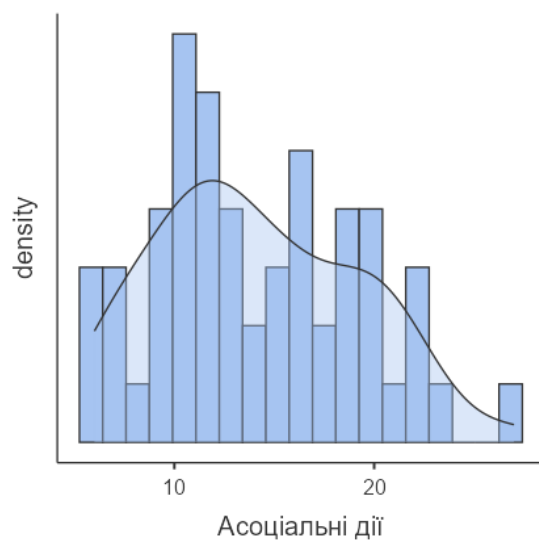
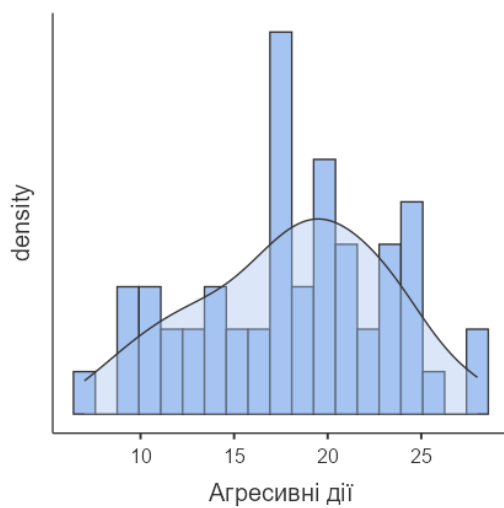
Вступ в соціальний контакт



Пошук соціальної підтримки



Обережні дії**Імпульсивні дії****Уникнення**

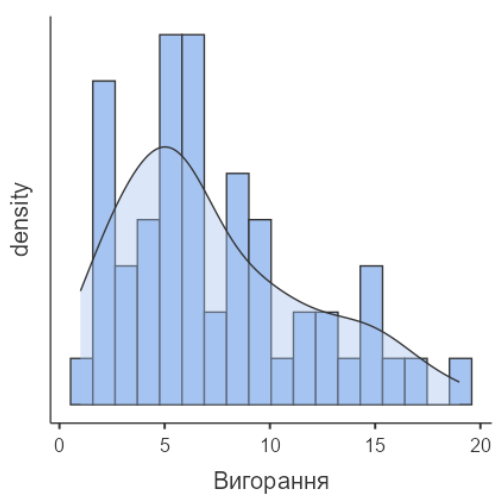
Непрямі дії**Асоціальні дії****Агресивні дії**

Дослідження за методикою "Синдром професійного вигорання" Дж. Гринберга

Описові статистики

	Вигорання
N	54
Середнє	7.33
Станд. ошибка средней	0.614
95% ДИ середина нижня граница	6.10
95% ДИ середина верхня граница	8.57
Медиана	6.00
Стандартное отклонение	4.51
Минимум	1
Максимум	19
Асимметрия	0.780
Станд. ошибка асимметрии	0.325
Эксцесс	-0.240
Станд. ошибка эксцесса	0.639
Шапиро-Уилк W	0.922
Шапиро-Уилк p	0.002

Вигорання



Дослідження за методикою Brief-COPE

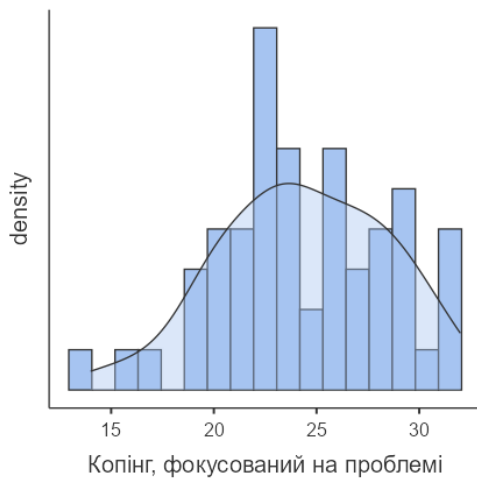
Описові статистики

	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
N	54	54	54
Середнє	24.4	31.1	16.9
Станд. помилка середній	0.557	0.765	0.472
95% ДІ середина нижня границя	23.2	29.5	15.9
95% ДІ середина верхня границя	25.5	32.6	17.8
Медіана	24.0	31.5	16.5
Стандартное отклонение	4.09	5.62	3.47
Минимум	14	15	11
Максимум	32	43	25
Асимметрия	-0.227	-0.449	0.526
Станд. помилка асимметрии	0.325	0.325	0.325
Эксцесс	-0.371	0.555	-0.402
Станд. помилка эксцесса	0.639	0.639	0.639
Шапиро-Уилк W	0.981	0.978	0.950
Шапиро-Уилк p	0.555	0.428	0.024

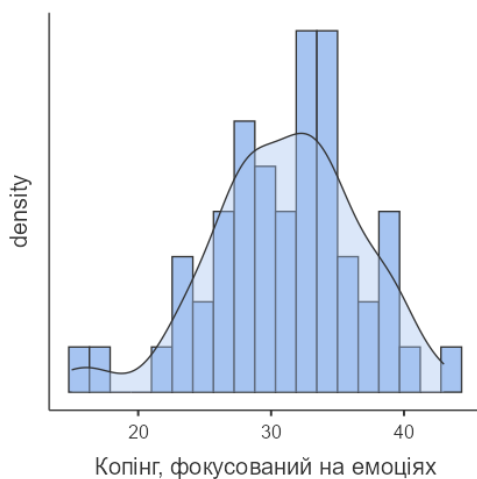
Примечание. Доверительный интервал среднего предполагает, что выборочные средние следуют t-распределению с N-1 степенями свободы

Графіки Дослідження за методикою Brief-COPE

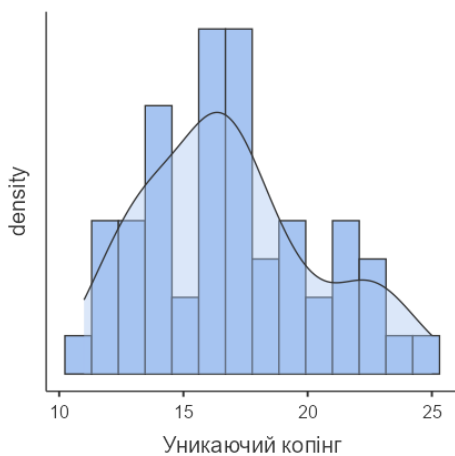
Копінг, фокусований на проблемі



Копінг, фокусований на емоціях



Уникаючий копінг



Дослідження методики "Стратегії долаючої поведінки" (Strategic Approach to Coping Scale, SACS)

Описові статистики

	активне подолання	використання інформаційної підтримки	позитивний рефреймінг	планування	моцїйна підтримка	вираження емоцій	вумор	прийняття	елїгія	С амозвину вачення	С амовідво лікання	їдмова	живання психосо ктивних речовин	оведінк ове розмежування
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4
редне е	.57	.78	.37	.63	.00	.24	.17	.98	.00	.41	.07	.13	.57	.11
танд. ошибк а средн ей	.177	.214	.240	.164	.208	.191	.259	.184	.301	.188	.181	.205	.247	.166

Описові статистики

	ктивне подол ання	икорист ання інформа ційної підтрим ки	озитивн ий рефрей мінг	ланува ння	моцїйн а підтри мка	иражен ня емоцій	умор	рийнят тя	елігія	амозвину вачення	амовідво лікання	ідмова	живан ня психоа ктивни х речови н	оведінк ове розмеж ування
5% ДИ среди на нижня я границя	.22	.35	.89	.30	.58	.86	.65	.61	.40	.03	.71	.72	.08	.78
5% ДИ среди на верхн я границя	.93	.21	.85	.96	.42	.62	.69	.35	.60	.78	.44	.54	.07	.45
едиан а	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.50	.00	.00	.00	.00	.00	.00
тандар тное откло нение	.30	.57	.76	.20	.53	.40	.90	.35	.21	.38	.33	.51	.82	.22

Описові статистики

	ктивне подол ання	икорист ання інформа ційної підтри мки	озитивн ий рефрей мінг	ланува ння	моцїйн а підтри мка	иражен ня емоцій	умор	рийнят тя	елігія	амозвину вачення	амовідво лікання	ідмова	живан ня психоа ктивни х речови н	оведінк ове розмеж ування
инимум			2							3	2			
аксимум			8							8	8			
симметрия	0.977	0.522	- 0.292	0.724	1.02	.109	.539	1.53	0.15 1	.111	0.340	.736	.825	.13
танд. ошибк а асимметрии	.325	.325	(.325	.325	.325	.325	.325	.325	.325	0 .325	0 .325	.325	.325	.325
ксцес	.53	.135	(0.679	.433	.05	0.295	0.63 5	.42	1.35	0 0.900	0 .277	.652	0.502	.04
танд. ошибк а эксцеса	.639	.639	(.639	.639	.639	.639	.639	.639	.639	0 .639	0 .639	.639	.639	.639

Описові статистики

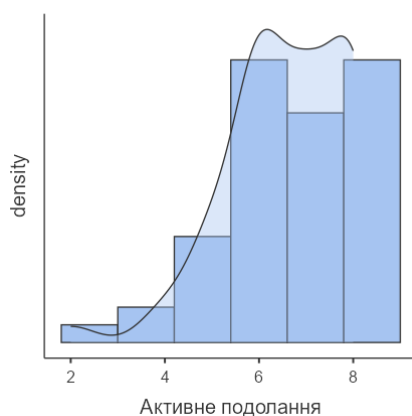
	ктивне подол ання	икорист ання інформа ційної підтрим ки	озитивн ий рефрей мінг	ланува ння	моцїйн а підтри мка	иражен ня емоцій	умор	рийнят тя	елігія	амозвину вачення	амовідво лікання	ідмова	живан ня психоа ктивни х речови н	оведінк ове розмеж ування
апиро -Уилк W	.870	.921	.933	.874	.877	.948	.893	.764	.873	.926	.917	.903	.809	.825
апиро -Уилк р	.001	.002	.005	.001	.001	.021	.001	.001	.001	.003	.001	.001	.001	.001

Примечание. Доверительный интервал среднего предполагает, что выборочные средние следуют t-распределению с N-1 степенями свободы

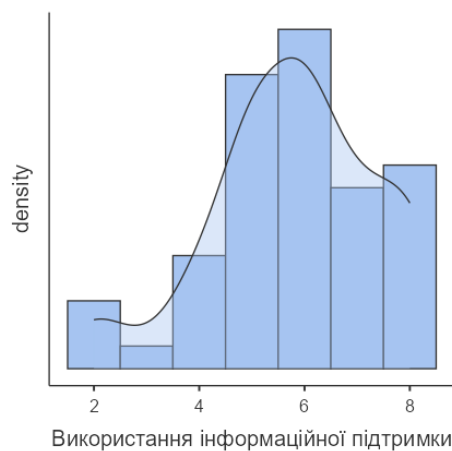
Графіки дослідження методики "Стратегії долаючої поведінки" (Strategic Approach to Coping Scale, SACS)

Графіки

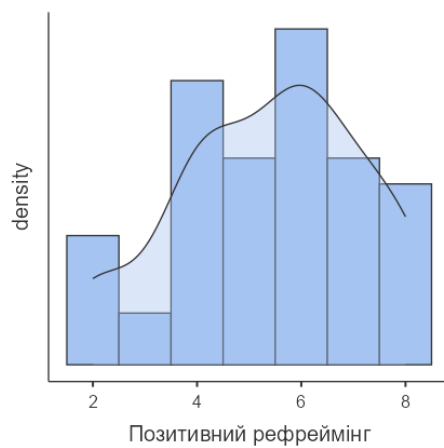
Активне подолання

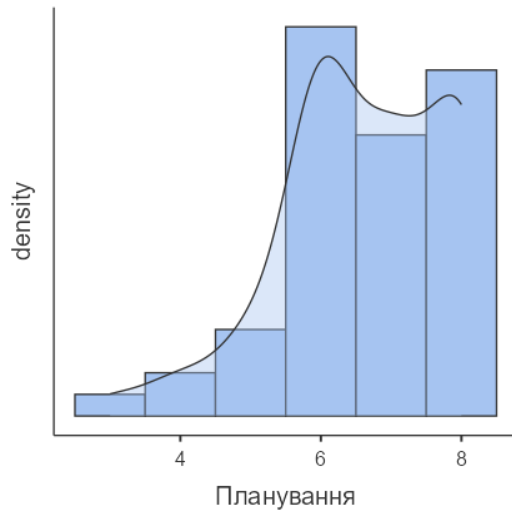
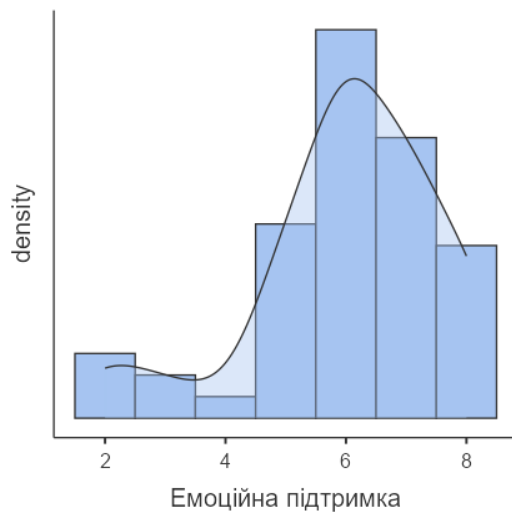
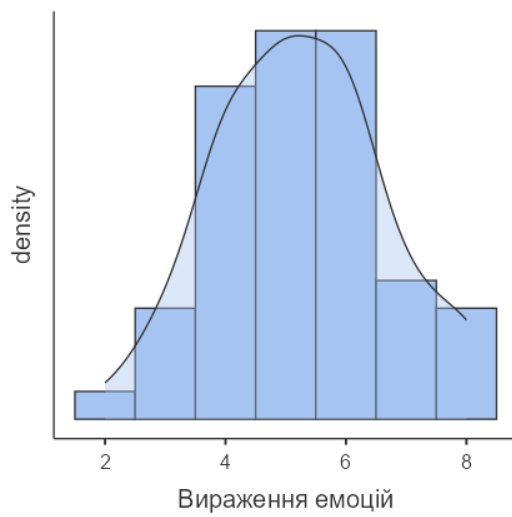


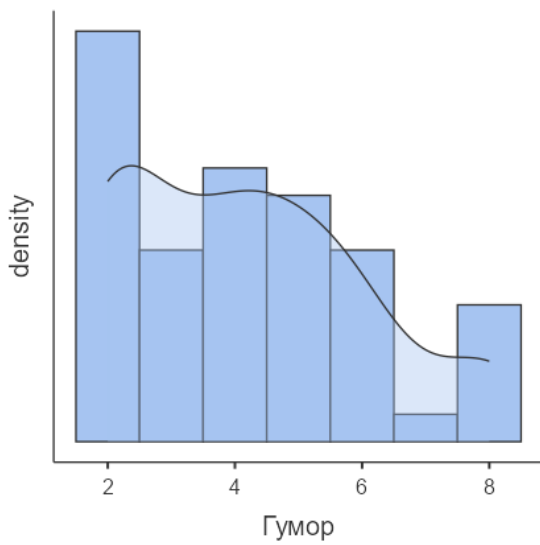
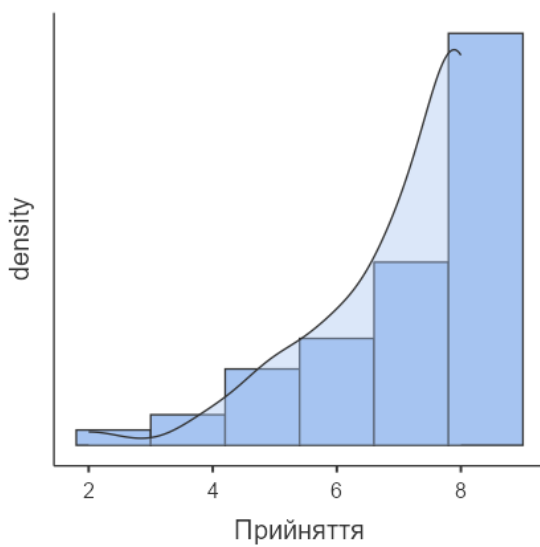
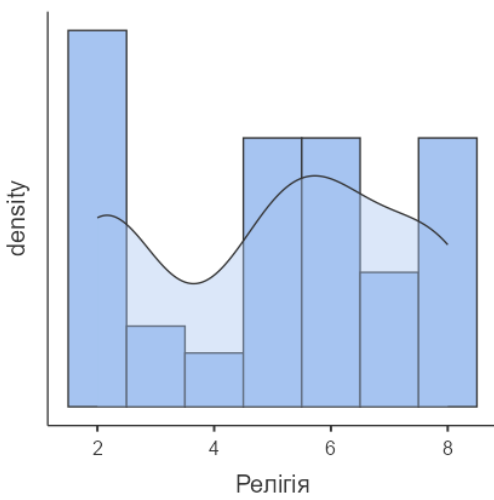
Використання інформаційної підтримки

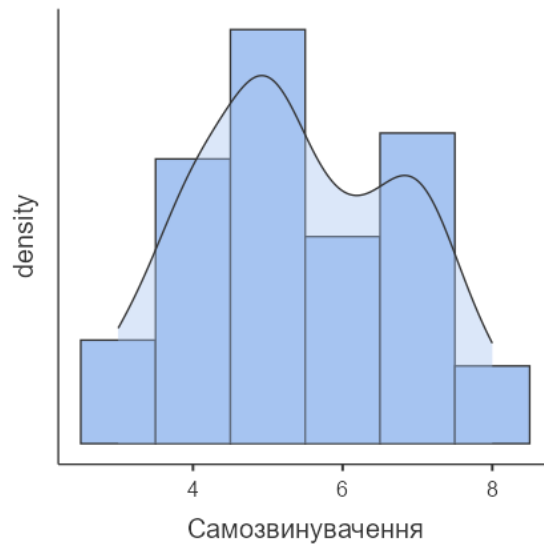
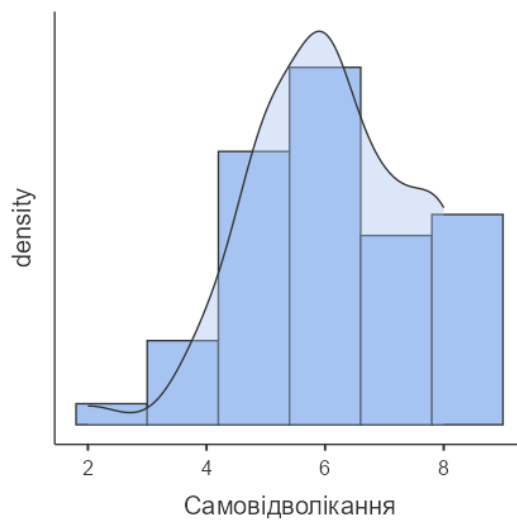
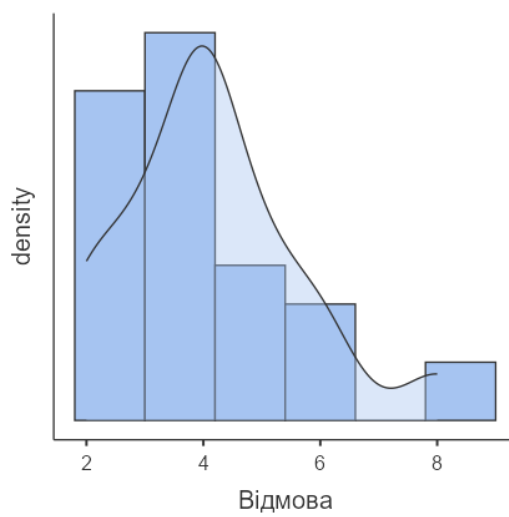


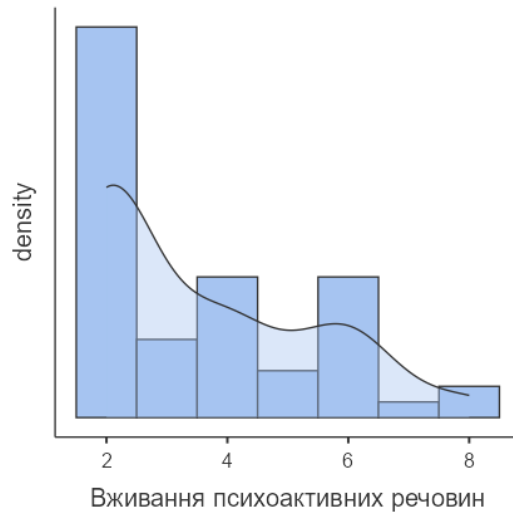
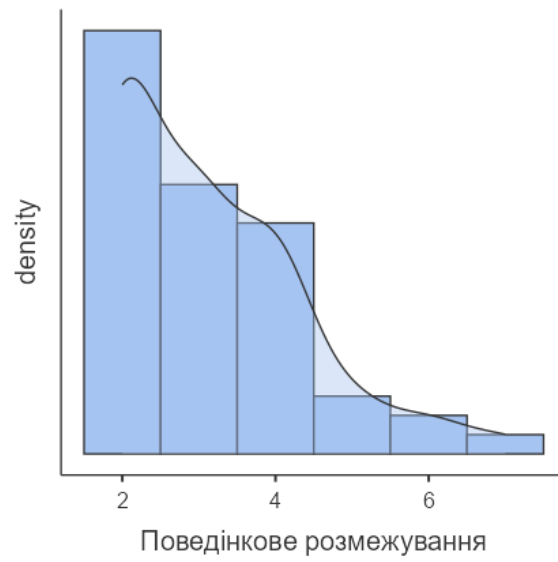
Позитивний рефреймінг



Планування**Емоційна підтримка****Вираження емоцій**

Гумор**Прийняття****Релігія**

Самозвинувачення**Самовідволікання****Відмова**

Вживання психоактивних речовин**Поведінкове розмежування**

Додаток М

Кореляційна матриця взаємозв'язку компонентів емоційного вигорання за методикою Кореляційна матриця

		Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Активне подолання	Пирсон r	-0.235	-0.210	0.273*
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.087	0.127	0.046
Використання інформаційної підтримки	Пирсон r	-0.177	-0.084	0.223
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.201	0.545	0.106
Позитивний рефреймінг	Пирсон r	-0.216	0.055	0.361**
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.117	0.693	0.007
Планування	Пирсон r	0.076	-0.084	0.281*
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.587	0.547	0.039
Емоційна підтримка	Пирсон r	-0.324*	-0.095	0.146
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.017	0.493	0.291

		Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Вираження емоцій	Пирсон r	-0.076	0.064	0.063
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.584	0.643	0.649
Гумор	Пирсон r	-0.031	0.096	0.256
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.823	0.489	0.062
Прийняття	Пирсон r	0.030	-0.116	0.065
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.830	0.403	0.640
Релігія	Пирсон r	0.184	-0.073	-0.187
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.184	0.601	0.177
Самозвинувачення	Пирсон r	0.332*	0.195	0.094
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення	0.014	0.158	0.498
Самовідволікання	Пирсон r	0.288*	0.282*	-0.288*
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	p-значення			

		Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Відмова	р-значення	0.035	0.039	0.035
	Пирсон r	-0.020	0.096	-0.155
	df (ступенів свободи)	52	52	52
Вживання речовин	р-значення	0.883	0.489	0.262
	Пирсон r	0.309*	0.331*	-0.031
	df (ступенів свободи)	52	52	52
Поведінкове розмежування	р-значення	0.023	0.015	0.825
	Пирсон r	0.181	0.253	-0.367**
	df (ступенів свободи)	52	52	52
	р-значення	0.190	0.065	0.006

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

		A	B	П	О	Ім	Ун	Н	Ас	А
		сертивні дії	ступ в соціальни й контакт	ошук соціальної підтримки	бережні дії	пульсивні дії	икнення	епрямі дії	оціальні дії	гресивні дії
ання психоактивних речовин	р	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- значення	.150	.058	.072	.994	.642	.002	.255	.734	.932
	П	-	-	0	-	-	0	0	0	0
	ирсон г	0.128	0.019	.007	0.002	0.115	.120	.254	.250	.069
дінкове розмежування	d	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	f (ступенів свободи)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	р	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- значення	.358	.892	.962	.988	.408	.387	.064	.068	.622
Пове дінкове розмежування	П	-	-	-	0	-	0	0	0	-
	ирсон г	0.110	0.110	0.147	.187	0.054	.252	.234	.295*	0.118
	d	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	f (ступенів свободи)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	р	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- значення	.429	.429	.288	.175	.699	.066	.088	.030	.397

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Кореляційний аналіз між показниками методики Дж. Гринберга та показниками методики SACS

		Вигорання
Асертивні дії	Пирсон r	-0.231
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.093
Вступ в соціальний контакт	Пирсон r	-0.035
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.803
Пошук соціальної підтримки	Пирсон r	-0.106
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.445
Обережні дії	Пирсон r	-0.062
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.655
Імпульсивні дії	Пирсон r	0.106
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.443
Уникнення	Пирсон r	0.232
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.092
Непрямі дії	Пирсон r	0.161
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.244
Асоціальні дії	Пирсон r	0.183
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.184
Агресивні дії	Пирсон r	0.220
	df (ступенів свободи)	52
	p-значення	0.110

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$