

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «Особливості прояву копінг-стратегій професійної стійкості
психологів-практиків»

«ХАІ.704.7-96пс1/2.21В.053 394-9/19 ДР».

Виконав: студент 2 курсу групи
№7-96пс1/2

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне
консультування та психотерапія»
(найменування)

Борисенко Я. С.
(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Научитель О. Д.
(прізвище й ініціали)

Рецензент: Фролова Є. В.
(прізвище й ініціали)

Харків – 2021

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет гуманітарно-правовий факультет
(повне найменування)

Кафедра кафедра психології
(повне найменування)

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедри 704 (психології),

доцент Ю. І. Гулий

“ 08 ” жовтня 2020 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Борисенко Яні Сергіївни

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема дипломного проекту (роботи): “Особливості прояву копінг-стратегій професійної стійкості психологів-практиків”.

керівник дипломного проекту (роботи) Научитель О. Д., доцент, канд. псих. наук
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету № 11 уч від « 11 » січня 2021 року

2. Термін подання студентом дипломного проекту (роботи) 12 лютого 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: провести порівняльний аналіз особливостей прояву копінг-стратегій у психологів-практиків та професійних коучів.

4. Завдання дипломної роботи. 1. Провести теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній літературі. 2. Провести порівняльний аналіз структури копінг-стратегій психологів-практиків і професійних коучів. 3. Проаналізувати особливості професійної дезадаптації психологів-практиків і професійних коучів. 4. Виявити структуру синдромів вигорання психологів-практиків і професійних коучів.

5. Перелік графічного матеріалу _____

Рисунків - 5

Таблиць - 14

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Научитель О. Д., доцент, канд. псих. наук	16.10.20	06.11.20
2	Научитель О. Д., доцент, канд. псих. наук	09.11.20	27.11.20
3	Научитель О. Д., доцент, канд. псих. наук	14.01.21	22.01.21

Нормоконтроль _____

(підпис)

Кузьміна С. В. «12» лютого 2021 р.

(ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання 08 жовтня 2020

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	08.10.20-11.10.20	
2.	Складання плану роботи	12.10.20-16.10.20	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	16.10.20-06.11.20	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження. Написання другого розділу дипломної роботи.	09.11.20-27.11.20	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	01.12.20-12.12.20	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	14.12.20-31.12.20	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	04.01.21-22.01.21	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.01.21-29.01.21	
9.	Передзахист.	01.02.2021	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.02.21-05.02.21	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації.	08.02.20-09.02.21	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	10.02.21-11.02.21	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	12.02.21	
14.	Захист.	16/17.02.21	

Студент _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Реферат

Дипломна робота. 74с., 14 табл., 5 рис., 1 дод., 54 джерел.

Ключові слова: КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ПРОФЕСІЙНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ, ВИГОРАННЯ, ПРОФЕСІЙНА СТІЙКІСТЬ.

Об'єкт дослідження - копінг-стратегії, як засіб подолання стресу. Предмет дослідження – копінг-стратегії, як спосіб прояву професійної стійкості психологів-практиків. Мета роботи – провести порівняльний аналіз особливостей прояву копінг-стратегій у психологів-практиків та професійних коучів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз літератури та результатів емпіричних досліджень; метод тестування (опитувальник «Копінг-стратегії» Р.Лазарус, опитувальник оцінки рівня психологічної і фізіологічної професійної дезадаптації Н.Родіної, опитувальник «Синдром вигорання» (О.Рукавішнікова); методи математично-статистичної обробки обробки (t- критерій Стьюдента, кореляційний аналіз).

Висновки. Немає термінологічної визначеності поняття “копінг-стратегія”. Під цим поняттям частіше за все розуміють спосіб дій, лінію поведінки у подоланні стресових станів, завдань та труднощів, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послабити їх ефект. Копінг-стратегії досліджувалися в рамках двох основних теоретичних концепцій: его-орієнтованої теорії, стрес-орієнтованої теорії. Зараз досліджуються більш за все у ресурсному підході.

Професійна стійкість не позначилася на прояві деяких особливостей прояву копінг-стратегій, характері професійної дезадаптації, та синдромах вигорання психологів-практиків та професійних коучів. Психологи-практики та професійні коучі схильні використовувати всі 8 копінг-стратегій та зовсім не використовують 5 копінг-стратегій поведінки на певних рівнях. Копінг-стратегії “дистанціювання” та “пошук соціальної підтримки” є відмінними за рівнем прояву між групами психологів-практиків та професійних коучів.

Психологи-практики та професійні коучі схильні відчувати на собі всі 5 ознак професійної дезадаптації на помірному або низькому рівнях вираженості. Психологи-практики та професійні коучі мають рівень вираженості професійною стійкості, який допомагає їм долати причини, які провокують появу симптомів професійного вигорання.

Професійна стійкість наклала свій відбиток на прояві деяких особливостей прояву копінг-стратегій, характері професійної дезадаптації, та синдрому вигорання психологів-практиків і професійних коучів.

Abstract

Diplomathesis 74 pages, 14 tables, 5 pictures, 1 appendices, 54 sources.

Key words: COPYING STRATEGY, PROFESSIONAL DISADAPTATION, BURNING OUT, PROFESSIONAL RESISTANCE.

Object of research - coping strategies as a way of overcoming stress. The subject of the research is coping strategies as a way to show the professional

stability of psychologists-practitioners. The purpose of the research is to conduct a comparative analysis of the peculiarities of the manifestation of coping strategies of psychologists-practitioners and professional coaches.

Methods of research. Theoretical analysis of the literature and the results of empirical research; testing method (questionnaire "Coping Strategy" R. Lazarus, questionnaire to assess the level of psychological and physiological professional maladaptation (N. Rodina), questionnaire "Burnout Syndrome" (O. Rukavishnikov); methods of mathematical and statistical processing (Student's t-test, correlation analysis).

Conclusions. There is no terminological definiteness of the concept of "coping strategy". This concept is the most known as a mode of action, a line of behavior in overcoming stressful conditions, tasks and problems which need to be controlled, solved, avoided or weakened. Coping strategies were investigated within the framework of two main theoretical concepts: ego-oriented theory, stress-oriented theory. Now they are most explored in the resource approach.

Professional stability did not affect the manifestation of some features of the manifestation of coping strategies, the nature of professional maladjustment, and burnout syndromes of practicing psychologists and professional coaches. Practical psychologists and professional coaches tend to use all 8 coping strategies and do not use 5 coping strategies at all at certain levels. Coping strategies "distancing" and "seeking social support" are different in terms of the level of manifestation between the groups of practicing psychologists and professional coaches.

Practitioner psychologists and professional coaches tend to experience all 5 signs of professional maladjustment at moderate to low levels of severity. Practical psychologists and professional coaches have a level of professional resilience that helps them overcome the causes that provoke the onset of symptoms of professional burnout.

Professional stability has left its mark on the manifestation of some features of the manifestation of coping strategies, the nature of professional maladjustment, and the burnout syndrome of practicing psychologists and professional coaches.

Реферат

Дипломная работа 74с., 14 табл., 5 рис., 1 приложения., 54 источников.

Ключевые слова: КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ, ВЫГОРАНИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ.

Объект исследования - копинг-стратегии, как средство преодоления стресса. Предмет исследования - копинг-стратегии, как способ проявления профессиональной устойчивости психологов-практиков. Цель работы - провести сравнительный анализ особенностей проявления копинг-стратегий.

Методы исследования. Теоретический анализ литературы и результатов эмпирических исследований; метод тестирования (опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазарус, опросник оценки уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации Н. Родиной, опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишникова) методы

математико-статистической обработки обработки (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ).

Выводы. Нет терминологической определенности понятия "копинг-стратегия". Под этим понятием чаще всего понимают способ действий, линию поведения в преодолении стрессовых состояний, задач и проблем, которые необходимо контролировать, решать, избегать или ослабить их эффект. Копинг-стратегии исследовались в рамках двух основных теоретических концепций: эго-ориентированной теории, стресс-ориентированной теории. Сейчас исследуются более всего в ресурсном подходе.

Профессиональная устойчивость не сказалась на проявлении некоторых особенностей проявления копинг-стратегий, характер профессиональной дезадаптации, и синдромах выгорания психологов-практиков и профессиональных коучей. Психологи-практики и профессиональные коучи склонны использовать все 8 копинг-стратегий и совсем не используют 5 копинг-стратегий поведения на определенных уровнях. Копинг-стратегии "дистанцирование" и "поиск социальной поддержки" являются отличными по уровню проявления между группами психологов-практиков и профессиональных коучей.

Психологи-практики и профессиональные коучи склонны испытывать на себе все 5 признаков профессиональной дезадаптации на умеренном или низком уровнях выраженности. Психологи-практики и профессиональные коучи имеют уровень выраженности профессиональной устойчивости, который помогает им преодолевать причины, которые провоцируют появление симптомов профессионального выгорания.

Профессиональная устойчивость наложила свой отпечаток на проявлении некоторых особенностей проявления копинг-стратегий, характер профессиональной дезадаптации, и синдрома выгорания психологов-практиков и профессиональных коучей.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	5
1.1. Поняття “копінг-стратегії” та концептуальні підходи до їх вивчення	5
1.2. Результати наукових досліджень проблеми копінг-стратегій в контексті психології праці	18
1.3. Місце копінг-стратегій у професійній стійкості особистості	21
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Опис вибірки та процедури дослідження	27
2.2. Методи дослідження	27
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ	30
3.1. Структура копінг-стратегій психологів-практиків та професійних коучів	29
3.2. Особливості професійної дезадаптації психологів-практиків і професійних коучів	42
3.3. Структура синдромів вигорання психологів-практиків та професійних коучів	52
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60

ВСТУП

Проблематика питання, яке стосується копінг-стратегій особистості, знайшло своє відображення у психологічній літературі зарубіжних та вітчизняних авторів приблизно з середини минулого століття і є перспективним до сьогоденішнього часу.

Психологічні аспекти копінг-стратегій розглядалися в роботах Дж. Ваїллант, Н. Водоп'янової, М. Дідух О. Ісаєвої, Т. Крюкової, Л. Лазаруса, А. Маслоу, Н. Родіної, С. Фолкман та інших.

Найбільш дослідженим у проблемі копінг-стратегій є теоретичні питання класифікації копінгу, зв'язку копінгу з природою стресу, спільні та відмінні риси між копінгом та захисними механізмами, практичні дослідження копінг-поведінки присвячені з'ясуванню їх проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками: віковими, соціальними, професійними, сімейними тощо.

Разом з тим, слід зазначити, що при розробці даної проблеми не знайдено відображення того як саме копінг-стратегії проявляються стосовно професійної стійкості практикуючих психологів.

Відповідь на це питання поширює теоретичні знання щодо того, які копінг-стратегії найбільш притаманні психологам-практикам; може стати у нагоді ним самим для самовдосконалення в професійній діяльності.

Тому тема дослідження: «Особливості прояву копінг-стратегій професійної стійкості психологів-практиків».

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії, як засіб подолання стресу.

Предмет дослідження – копінг-стратегії, як спосіб прояву професійної стійкості психологів-практиків.

Мета – провести порівняльний аналіз особливостей прояву копінг-стратегій у психологів-практиків та професійних коучів.

Задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз стану розробки проблеми копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній літературі.

2. Провести порівняльний аналіз структури копінг-стратегій психологів-практиків і професійних коучів.
3. Проаналізувати особливості професійної дезадаптації психологів-практиків і професійних коучів
4. Виявити структуру синдромів вигорання психологів-практиків і професійних коучів.

Для розв'язання поставлених задач були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та результатів емпіричних досліджень; метод тестування (опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус, опитувальник оцінки рівня психологічної і фізіологічної професійної дезадаптації Н. Родіної, опитувальник «Синдром вигорання» (О. Рукавішнікова); методи математично-статистичної обробки обробки (t- критерій Стьюдента, кореляційний аналіз).

Дослідження проводилось за участю психологів-практиків, які навчаються в Київському гештальт університеті, та професійних практикуючих коучів, які проходять сертифіковані програми з метою підвищення кваліфікації в різних установах та школах коучингу. Загальна кількість опитаних склала сорок дві особи. Кількість психологів-практиків і професійних коучів є однаковою, по двадцять одній особи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Поняття «копінг-стратегії» та концептуальні підходи до їх вивчення

Проблема вивчення копінг-стратегій характеризується чисельністю та різноманітністю теоретичних підходів до розуміння сутності й змісту копінг-стратегій, їх зв'язком з близькими поняттями та психологічними явищами й процесами, такими як копінг-ресурси, копінг-поведінка, стрес, адаптивна поведінка, захисні механізми тощо.

Термін «копінг» (coping) є калькою з англійської мови (to cope - долати; витримати, опанувати). Використовування кальки ускладнює процес розуміння терміну. В англійській мові дієслово «to cope» утворює форму «coping». Словоформа «coping» передбачає процес, який містить в собі дію. Українською мовою дослідники описують цей термін, як подолання, витримування, опанування, що фактично є варіантами дослівного перекладу.

За академічним тлумачним словником слово «стратегія» в одному з переносних значень трактується як «спосіб дій, лінія поведінки кого-небудь» [46]. Отже варіантом трактування поняття копінг-стратегії може бути наступний: спосіб дій, лінія поведінки у подоланні, витримуванні або опануванні життєвих ситуацій.

Копінг-стратегії - усвідомлено використовувані людиною прийоми подолання складних ситуацій (в тому числі у сфері комунікації), умов та станів, які виникають внаслідок ситуацій [39].

Частково використовуючи тлумачний словник задля розуміння поняття «копінг-стратегії» та психологічний словник для розуміння поняття «копінг-поведінки» можна зробити висновок, що вони є дуже близькими.

У психологічному словнику поняття «поведінка» визначається як «зовні спостережувана рухова активність живих істот, що включає моменти нерухомості, виконавчу ланку вищого рівня взаємодії цілісного організму з навколишнім середовищем» [7].

Автором терміну «копінг-поведінка» вважають американського психолога А. Маслоу. Він протиставляє копінг-поведінку експресивній поведінці та визначає копінг-поведінку як інструментальну, адаптивну, функціональну, усвідомлену та орієнтовану на ціль [37].

Дослідниця Н. Водоп'янова зауважує, що «проблема протидії стресу в західних дослідників отримала відображення в понятті «копінг» (coping – від англ. «соре»), яке, згідно з Оксфордським англійським словником, пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, подолати»). Авторка вважає, що поняття «копінг» визначається формами активності людини задля подолання стресових станів. Копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями та труднощами, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послабити їх ефект [16].

Т. Крюкова визначає копінг-поведінку як таку, що дає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, засобами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, справлятися зі стресом. Це усвідомлена поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією - зміна ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї, в разі відсутності можливості впливу на неї [31].

М. Дідух у своєму дослідженні зазначає, що поділяючи підходи сучасних вчених (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, Т. Крюкова, та ін.), визначаємо копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення [19].

Здійснюючи огляд вкладу дослідників у вивчення проблеми копінгу, який викладено нижче, можна також відмітити що терміни «копінг-стратегія» та «копінг-поведінка» розрізняються тим, що копінг-стратегії є більш узагальнюючим поняттям та впливають або визначають характер копінг-поведінки. Наприклад, за трифакторною моделлю копінг-механізмів Р. Лазаруса. Але поряд з цим деякі дослідники вживають їх синонічно або близько за значенням. На їх думку,

копінг-поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості й призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації [51].

Починаючи з 1960-х років, термін «подолання стресу», або «копінг» спочатку використовували для опису деяких механізмів психологічного захисту. Відмінною рисою даного підходу є розгляд подолання або копингу з позицій життєвої історії та розвитку особистості та співвідношення їх із способом, яким особистість управляє своїми емоційними станами при виникненні психічного дискомфорту. Несвідомі механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і спрямовані на збереження психічного гомеостазу та цілісності особистості від шкідливого зовнішнього впливу [21].

Термін «копінг» самостійно вперше був використаний у психологічній літературі у 1962 році. Психолог когнітивного напрямку Л. Мерфі вжив цей термін у вивченні засобів подолання дітьми вікових криз, а саме активних зусиль, спрямованих на опанування проблем, які постають перед дітьми в контексті вікового розвитку. Термін «копінг» був також введений дослідником для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [41].

Фактично Л. Мерфі вже на початковому етапі вивчення копингу звернув увагу на його зв'язок з індивідуально-типологічними особливостями особистості і попереднім досвідом подолання стресових ситуацій, а також виділив дві складові копинг-механізму - когнітивну й поведінкову [21].

Українські дослідники В. Шебанова та Г. Діденко у своєму теоретичному аналізі копинг-поведінки зауважують що «розмежування» понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» відбувалося у різних психологічних школах та, відповідно, у різних наукових підходах. Варто звернути увагу на те, що «копинги» визначаються як довільні й усвідомлені дії. Основним критерієм відмінності від захисних механізмів є

усвідомленість. При цьому Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, С. Салтzman зазначають, що у більш загальних визначеннях ці відмінності не є однозначними [51].

Подальший внесок у вивчення проблеми копіngu здійснили психологи Р. Лазарус і С. Фолкман. Ці дослідники є представниками та засновниками стрес-орієнтованого підходу до вивчення копіngu та трансакційної теорії стресу та копіngu. Ця теорія спирається на визначення копіngu як динамічного процесу взаємодії людини зі стресом. Цей мінливий процес водночас залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення з стресовим фактором, так і від когнітивної оцінки стресора людиною. У роботах вітчизняних дослідників цей підхід вивчення проблеми копіngu також згадується як «ситуативний» або «динамічний» підхід [42].

У 1966 році Р. Лазарус описав стратегії опанування стресу й напружених ситуацій та наголосив на усвідомленості цих стратегій. Основні положення концепції копінг-процесів були розроблені Р. Лазарусом у книзі «Psychological Stress and the Coping Process» (1966). З виходом цієї книги почалася поступова зміна моделі стресу та розгляд копінга як центральної ланки стресу, а саме - як стабілізуючого фактору, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу [21].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана регулювання взаємодії особистості із зовнішнім середовищем відбувається у постійно мінливому процесі когнітивної оцінки, долаючої поведінки та емоційної обробки. Когнітивна оцінка містить первинне та вторинне сприйняття ситуації. Первинний погляд визначає ситуацію як небезпечну, інтерпретує характер зіткнення зі стресором і може бути байдужим, позитивним та стресовим. Вторинне сприйняття враховує вплив ситуації та її стрес-фактори, індивідуальні можливості й ресурси особистості та варіанти подолання ситуації [54].

За Р. Лазарусом копінг - це «прагнення до вирішення проблем, що проявляє індивід в ситуації (пов'язаної з небезпекою або великим успіхом),

який має умови для активізації адаптивних можливостей, з метою збереження фізичного, особистісного і соціального благополуччя» [17]. Автор розглядає «копінг», або «подолання стресу», як діяльність особи задля підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, які задовольняють ці вимоги [21].

Р. Лазарус описав трифакторну модель копінг-механізмів, що включає в себе копінг-стратегії, копінг-ресурси та копінг-поведінку. Копінг-стратегії служать основою цієї моделі та визначаються як реакція особистості на небезпеку з метою її подолання. Копінг-ресурси відносяться до порівняно стійких характеристик особистості, служать підтримкою внутрішнього стану індивіду в процесі подолання стресу і сприяють розширенню репертуару копінг-стратегій. Копінг-поведінка - це поведінка, обумовлена наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів в поєднанні з використанням копінг-стратегій. Ця модель копінг-механізмів Р. Лазаруса є відправною точкою для подальших досліджень проблеми копінгу [17].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють активну форму копінг-поведінки (активне подолання) та пасивну форму копінгу. Активна форма - це цілеспрямоване усунення або зменшення впливу стресової ситуації, послаблення стресового зв'язку особистості з її оточенням. Пасивна форма копінг-поведінки визначається як інтрапсихічні засоби подолання стресу з використанням різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на редукцію емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман виокремили два напрями копінг-стратегій. Це проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані стратегії. До першого напрямку належать планування та вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, тобто раціональний підхід, аналіз ситуації, пошук додаткової інформації, підбір шляхів виходу з проблемної ситуації. Емоційно-сфокусовані стратегії орієнтовані на емоційне реагування в ситуації стресу. Враховуючи цей розподіл дослідники виділили наступні ситуативно-специфічні стратегії подолання складних ситуацій: конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, втеча-уникнення, прийняття

відповідальності, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Окрім Р. Лазаруса і С. Фолкмана, які вивчали копінг в контексті засобів управління стресом та підбору доцільної реакції та поведінки, представниками стрес-орієнтованого підходу також є М. Паркер, Л. Перлін, І. Полхан, Х. Файфкель, С. Страк, К. Карвер тощо.

Іншим підходом до вивчення проблеми копінгу є диспозиційний підхід або диспозиційно-орієнтована теорія. З точки зору цього підходу копінг розглядається в якості відносно стійких особистісних результатів, що визначають реакцію людини на той чи інший стресовий фактор. На думку Р. Моос існують активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес. А. Біллінгз та Р. Моос виділили в рамках цієї теорії три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації, втручання у ситуацію та уникнення ситуації. Л. Перлін і С. Скулер виділяють класифікацію копінг-поведінки, яка схожа на класифікацію А. Біллінгза та Р. Мооса. На їх думку варіантами копінг-поведінки є наступні: а) копінг, спрямований на стимул. Даний вид копінга націлений на стресор як такої, спрямований на усунення або пом'якшення оригінального триггеру; б) копінг, спрямований на емоційну відповідь. Подолання стресу спрямоване насамперед на редукцію емоційної напруги; в) копінг, спрямований на зміну сприйняття і оцінки ситуації. Він включає в себе різні когнітивні копінг-техніки, коли особистість долає стресові ситуації через зміну сприйняття й оцінку стресора. Даний вид копінга включає такі традиційні механізми психологічного захисту як заперечення і регресія [3]. Дослідники також поділили копінг-стратегії на адаптивні і малоадаптивних. До адаптивних стратегій вони віднесли рішення проблеми і пошук соціальної підтримки, до малоадаптивних - самозвинувачення і уникнення. Диспозиційний підхід також зустрічається у науковій літературі як «інтегративний». Його дослідниками у зарубіжній літературі також є Г. МакКубін, Дж. Шеффер та інші.

Ще одна концепція дослідження проблеми копінгу базується на Его-орієнтованій теорії подолання. Ця теорія базується на засадах психоаналізу та психодинамічного підходу. В цьому підході процес подолання розглядаються як специфічний Его-механізм, який особистість використовує з метою позбутися напруги, викликані важкою ситуацією. Більшість дослідників вважає, що цей підхід бере свій початок в психоаналітичній концепції Зигмунда Фрейда (1923) та працях Анни Фрейд (1937).

З представників Его-орієнтованих дослідників найбільш відомими є Дж. Ваїллант, Н. Хаан, Т. Креберг, Р. Вайт та інші. Дж. Ваїллант у своїй концепції адаптивної захисту окремо не виділяє механізми подолання. Усі механізми функціонування Я дослідник відносить до захисних [3]. Дослідниця психодинамічного підходу Н. Хаан розділила поняття копінгу та механізму психологічного захисту. На думку Н. Хаан, стратегії подолання стають актуальними тоді, коли, незважаючи на всілякі ускладнення, які змінюють адекватність нашого сприйняття, ми точно і достовірно оцінюємо себе і ситуацію і вибираємо адекватні способи взаємодії з навколишньою дійсністю. Копінг розуміється як процес, що характеризується цілеспрямованістю, гнучкістю і актуальністю у виборі дій задля подолання стресу. Психологічний захист, в свою чергу, є пасивною ригідною формою, що спотворює або витісняє реальність. Механізми психологічного захисту орієнтовані на нівелювання інтрапсихічних переживань, а копінг, орієнтований на усвідомлену зміну ситуації. Інакше кажучи, копінг і психологічний захист функціонують на підставі однакових Его-процесів, але є різноспрямованими механізмами.

На відміну від погляду Н. Хаан, що стратегії подолання виникають, коли ми в змозі достовірно оцінювати себе і навколишній простір, інший представник психоаналітичного напрямку вивчення захисних механізмів та копінгу Р. Вайт вважав, що стратегії подолання мають місце лише в надзвичайно стресових ситуаціях, які змушують людину панікувати або наводять жах.

Дж. Ваїллант має власну точку зору щодо класифікації копінг-стратегій та захисних механізмів. На думку автора, якщо реакція на стрес може бути розглянута з двох точок зору - патологічні процеси або подолання, то долаючи поведінку в стресі можна розділити на три основні категорії. Автор пропонує три категорії копінг-стратегій. До першої категорії належать стратегії, які фокусуються на довільному пошуку соціальної підтримки. До другої категорії – усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у складних обставинах, наприклад збір інформації, вміння передбачати або оцінювати небезпеку та вибирати відповідну реакцію на неї (копінг-стратегії в розумінні Р. Лазаруса та С. Фолкмана). Третій клас - це мимовільні психічні механізми, які змінюють сприйняття ситуації з метою зменшення стресу. Серед захисних механізмів автор виділяє також ланку високоадаптованих захистів, куди відносить передбачення (антиципації), альтруїзм, гумор, сублимацію і придушення. Ці адаптивні механізми, по-перше, найбільш ефективні з точки зору задоволення людини і, по-друге, припускають можливість усвідомлення своїх почуттів, уявлень та їх наслідків. Таким чином, на думку Дж. Ваїллант, стійкість і адаптація індивіду може бути визначена як здатність позбавлятися стресових станів за допомогою адаптивних стратегій [53].

У роботах багатьох дослідників психоаналітичного напрямку розуміння захисту наближається до розуміння копінгу або подолання як стилю захисту. Класифікації Н. Хаан та Дж. Ваїллант відносять захисні механізми до класу копінгів. Українськи дослідники В. І. Шебанова, Г. О. Діденко висловлюють з цього приводу наступне: “Вважаємо, що такий підхід демонструє можливість розгляду захисних механізмів як деякої пасивної копінг-поведінки. Функція психологічного захисту на цьому етапі полягає в тому, щоб знизити напруження раніше, ніж зміниться ситуація. Отже, процеси психологічного захисту спрямовані на пом’якшення» дискомфорту, спричиненого ситуацією стресогенного характеру. Стратегії подолання спрямовані на зміну ситуації шляхом активної взаємодії з нею.” [51].

На вітчизняному просторі підходи до дослідження проблеми копінгу проаналізувала О. Ісаєва. Дослідниця виділяє три описаних вище підходи: Его-орієнтований, диспозиційно-орієнтований та стрес-орієнтований. Четвертий підхід О. Ісаєва пов'язує з використанням терміну «копінг» для опису деяких механізмів психологічного захисту. Відмінною рисою даного підходу вона вважає співвідношення між життєвою історією та особливостями розвитку особистості зі способом, за допомогою якого людина керує своїм емоційним станом в ситуації психічного дискомфорту. Саме несвідомі механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і спрямовані на підтримку психічного гомеостазу та цілісності особистості у ситуації шкідливого впливу ззовні [21].

Наприкінці 90-х минулого століття та початку 2000-х років дослідники продовжували класифікувати та описувати копінг-стратегії, додаючи інші характеристики або висловлюючи іншу точку зору щодо класифікацій, які були виявлені раніше. Дж. Амірхам (1999) вважав, що тип і сила впливу стрес-фактору не впливає на вибір індивидом певної стратегії подолання і визначав ці стратегії як стійкі характеристики, розділивши їх на адаптивні і неадаптивні стратегії. Емпіричне дослідження Дж. Амірхана, проведене в 1990 році на основі факторного аналізу різноманітних поведінкових відповідей на стрес, дозволило досліднику виділити три групи стратегій копінг-поведінки людини: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення. Стратегія поведінки «вирішення проблеми» за своїм характером є активною поведінковою копінг-стратегією, коли людина використовує всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія «пошук соціальної підтримки» передбачає, що людина активно звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища та ресурсів. Пасивна копінг-стратегія «уникнення» характеризується прагненням уникнути контактів з оточуючими, втечею від вирішення проблем. У даному випадку людина може задіяти пасивні способи уникнення, наприклад, хворобливий стан, регресивну поведінку або залежність від алкоголю, наприклад.

Можливою втечею від вирішення проблеми є використання активного способу їх уникнення - суїциду. Вважається, що стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових копінг-стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлюється недостатністю розвитку особистісних або навколишніх копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем [29].

Пізніше Е. Скіннер (2006) описав «сімейство копінгу». Воно включає в себе дванадцять розділів, серед яких вирішення проблеми, пошук інформації, безпорадність, уникнення, впевненість в собі, пошук підтримки, делегування, соціальна ізоляція, пристосування, переговори, покірність, опір. Кожен розділ має свої власні стратегії, подібні за напрямом і функціями. Наприклад, «вирішення проблеми» як категорія більш високого порядку, включає в себе не тільки пошук вирішення проблемної ситуації, а й інші способи подолання, призначені координувати дії задля отримання бажаного результату і запобігати негативним наслідкам, а також планування, прийняття рішень, вибір шляхів та засобів, прикладення зусиль та корекція дій. Окрім того, деякі з сімейств мають взаємодоповнюючі адаптивні функції. Так, пошук підтримки в поєднанні з упевненістю дозволяють особистості управляти копінг-стратегіями на етапі їх розвитку. Переговори з адаптацією призводять до узгодження цілей і наявних можливостей. Вивчення класів вищого порядку в сімействі копінгу допомагає пояснити складну структуру копінга і виявити його адаптивні функції [17].

У свою чергу, сучасний дослідник С. Мадді (1999) досліджував зв'язок копінгу з характеристикою життестійкості та щастям людини взагалі. Він обрав інтенсивність в якості критерія класифікації копінгу та розділив усі стратегії подолання на активні, тобто які характеризуються стійким подоланням, що сприяє успішній адаптації, підвищенню фізичного і психічного здоров'я, та пасивні, що передбачають використання неконструктивних стратегій та навпаки зниженню фізичного та психічного здоров'я, бажання долати труднощі тощо. Основа класифікації Е. Фрайденберг (2004) також визначається через міру ефективності або

неефективності та передбачає наступні типи: продуктивний копінг - когнітивний аналіз і збереження оптимістичної складової; непродуктивний - копінг-стратегія уникнення; окремий тип - «звернення до інших», який автор вважає неоднозначною стратегією [17].

О. Ісаєва звертає увагу, що саме наприкінці ХХ століття дослідники все більше значення надають ресурсам людини задля подолання складних життєвих обставин. Таким чином відокремлюється ресурсний підхід, в якому вибір стратегії ставиться у залежність від наявних ресурсів для подолання і полягає у їх розподілі [21].

Дослідження копіngu в рамках ресурсного підходу дозволяє пояснити той факт, що не всім вдається зберігати здоров'я й адаптуватися до складних життєвих обставин. Так, С. Гобфолл вважає, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивної оцінки. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, або має місце невдала спроба індивіда отримати додаткові ресурси після вкладу власних ресурсів закінчується невдачею. С. Гобфолл наголошує, що хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінювання ступеня втрати ресурсів, обсяг ресурсів об'єктивно зумовлений і піддається спостереженню [19].

Дослідники ресурсних теорій припускають існування певного комплексу ключових ресурсів, які визначають обсяг та сценарії використання загального фонду ресурсів.

Ключовий ресурс - це засіб, який визначає і розподіляє інші ресурси. Це можуть бути особистісні (навички й здібності) та середовищні (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку середовища) ресурси. Наприклад, сучасні дослідники ресурсного підходу до вивчення копіngu вважають ключовими різні ресурси: оптимізм та самоефективність (Е. Фрайденберг); оптимізм (М. Селигман); життєстійкість (С. Мадді). Українська дослідниця М. Кліманська, як і деякі інші дослідники, виділила такий важливий ресурс, як почуття гумору [19].

«Ресурси - це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціуму. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але і часто вказує на їх джерела. Тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси» [19].

Поняття «ресурс» вітчизняні дослідники використовують у різноманітних словосполученнях: когнітивний ресурс (В. Дружинін), інтелектуальний ресурс (М. Холодная), ресурси саморегуляції (О. Сергієнко), ресурси інтеграції (Г. Ложкін), ресурсні стани (В. Козлов). Різні автори ресурсного підходу до вивчення копінгу вважають, що до ресурсів відносяться можливості або особливості психіки, які дозволяють ефективно вирішувати життєві задачі щодо адаптації, саморегуляції, конфлікти, подолання тощо) [40].

У контексті ресурсних теорій копінгу значну кількість досліджень проведено українськими психологами. Вивченню копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників екстрених служб присвячено дослідження В. Грандт [18].

Локус контролю курсантів та офіцерів податкової служби як одного з основних базових копінг-ресурсів, що впливає на когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу, досліджував Т. Ткачук [48].

Т. Рисинець досліджував особистісні ресурси та їх зв'язок зі стратегіями подолання, які обирають майбутні психологи [40].

О. Назаров розкрив місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. А. Большакова досліджувала взаємозв'язок між віком та особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій

осіб юнацького віку. Дослідниця виявила кореляцію між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життестійкості, між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними стратегіями копіngu, між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними і маніпулятивними стратегіями копіngu, «фаталістичним теперішнім» та демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем [19].

У вітчизняній психології вивчення проблематики копіngu почалося на початку 1990-х років минулого століття. Кількість наукових робіт, присвячених копіngu, було обмеженим, хоча ряд проведених раніше досліджень можна розглядати як початок розробки проблеми копінг-поведінки, але без фактичного вживання цього терміна (В. Аршавский, Р. Зачепіцькій, Н. Іванов, К. Платонов, В. Ротенберг, В. Ташликов). До найбільш ранніх досліджень, які присвячені проблемі копінга з використанням цього терміну і варіативних понять «подолання», «опанування», відносяться публікації В. Ташликова, Л. Анциферової, О. Чехлатого, Н. Сироти, В. Ялтонського, О. Ісаєвої, С. Нартової-Бочавер, К. Муздибаєва та ін., які видані пізніше 1990 року. Наукова робота Р. Назирова (1993) є першим в Росії дисертаційним дослідженням, один з розділів якого присвячений вивченню копінг-поведінки. Н. Сирота - автор ще однієї з найбільш ранніх дисертацій, захищеної в 1994 році [29].

Систематизоване викладення сучасного стану та перспектив розвитку долаючої поведінки у працях А. Журавльова, Т. Крюкової, О. Сергієнко, Н. Родіної. Дослідники охоплюють широке коло теоретико-експериментальних розробок, методологію та методи дослідження копінг-поведінки, співвідношення долаючої поведінки та психологічних захистів, особистісні й суб'єктивні чинники подолання. Н. Белорукова, Є. Куфтяк, О. Подобіна, Т. Яблонська, В. Шебанова та ін. аналізують різні аспекти її прояву копіngu в контексті сімейних та батьківсько-дитячих відносин. Дослідження особливостей копінг-стратегій у дітей різних вікових груп висвітлено у працях Р. Грановської, М. Замишляєвої, І. Нікольської, Т. Попової, А. Сімак, С. Хазової. З'ясування

особливостей копінг-поведінки студентів та викладачів представлено у наукових працях Н. Волянюк, І. Корнієнко, З. Кучини, В. Пічуріна та інших. Копінг-поведінку працівників правоохоронних органів, представників правозахисництва, органів надзвичайних ситуацій: О. Ашаніна, О. Ічанська, І. Лебедев, К. Пономаренко, О. Склень, М. Дідух, Д. Швець, М. Мартіросян тощо.

1.2. Результати наукових досліджень проблеми копінг-стратегій в контексті психології праці

Зараз в Україні проблеми копінг-поведінки у професійній діяльності досліджують О. Склень, Д. Швець, О. Самара, З. Сивогракова, М. Кожанова, Я. Плужник, І. Корнієнко, Л. Колесніченко, А. Якимчук, Г. Чухраєва, В. Доценко, М. Дідух, А. Колчигіна, А. Левенець, М. Мартіросян, О. Ашаніна, О. Ічанська, І. Лебедев, К. Пономаренко та інші.

Дослідження зазначених вчених присвячені визначенню особливостей прояву копінг-стратегій, копінг-поведінки та копінг-ресурсів у контексті професійної компетентності, адаптації, стійкості, мотивації, надзвичайно напружених обставин в змісті роботи, конструктивності, ефективності та антиципацію (передбачення) копінг-поведінки представників різних професійних сфер.

У дослідженні М. Дідух на засадах діяльнісного підходу та трансакційної теорії стресу, вперше було апробовано модель копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. Встановлено рівень розвиненості структурних компонентів копінг-поведінки та рівень розвиненості особистісних психологічних якостей слідчих, що його визначають [19].

О. Ічанська аналізує ціннісно-сміслову складову вибору копінг-стратегій працівників ДСНС України. Дослідниця виявила, що найпоширенішими адаптивними копінг-стратегіями у респондентів є: когнітивна – «збереження самоконтролю», емоційна – «оптимізм», поведінкова – «відволікання». О. Склень у своєму дослідженні

проаналізував базові копінг-стратегії й особистісні копінг-ресурси працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

Автор зробив висновок, що існує взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та індивідуально-психологічними особливостями працівників, а саме: комунікативними, емоційно-вольовими, інтелектуальними характеристиками тощо.

Адаптивним стратегіям копінгу сприяють такі показники: стаж, інтелектуальний рівень, вольові особливості особистості пожежника. Вирішальну ж роль у забезпеченні ефективності подолання стресу вчений відводить комунікативній складовій особистості (вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо) [51].

Д. Швець зробив висновки відносно продуктивності копінг-стратегій в ситуаціях подолання стресу. Дані свідчать, що курсанти з високим рівнем антиципаційної спроможності в ситуації стресу найчастіше використовують продуктивні копінг-стратегії в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Непродуктивні когнітивні, емоційні та відносно продуктивні поведінкові копінг-стратегії в стресовій ситуації використовують частіше курсанти з несформованими антиципаційними навичками, що навпаки сприяє посиленню стресового стану [52].

М. Мартіросян досліджувала копінг-стратегії професійної стійкості адвокатів залежно від їх професійного стажу. Автор виділив основні функції копінг-стратегій: для раціонально-відповідального типу професійної стійкості особистості адвоката виокремлено функції адаптації, підтримки взаємодії з іншими та мінімізації негативної дії; для оперативно-продуктивного типу – функції мінімізації негативної дії та підтримки емоційної рівноваги; для статусно-конвенційного типу професійної стійкості властивими є функції мінімізації негативної дії, адаптації та підтримки позитивного «образу Я».

Виявлено такі копінг-ефекти професійної стійкості особистості адвоката: ефект атрибутивної співактивності, що проявляється до 10-ти років професійного стажу і визначається інтенсивним набуттям

професійного досвіду і виробленням індивідуального стилю діяльності і професійних компетенцій; ефект автономної активності, який знаходить прояв після 10-ти років професійного стажу і характеризується усвідомленим узагальненням професійного і життєвого досвіду адвоката та професійною творчістю і автономністю [38].

Сучасні західні дослідження також сфокусовані на вивченні особливостей та механізмів дії копінгу в професійних сферах.

Г. Беді та С. Браун проаналізували невдалі угоди менеджерів та встановили, що в ситуації невдачі різні копінги по-різному опосередковують вплив негативних емоцій на ефективність діяльності.

Науковці визначили, що фокусування на завданні покращує ефективність діяльності, але не знижує вплив негативних емоцій за умов виникнення стресу. Самоконтроль призводить до зниження ефективності праці, а тому може бути доречним тільки в ситуації, що викликає сильні негативні емоції. При цьому вивільнення підсилює негативні емоції, погіршуючи діяльність. Іншими словами, ефективність копінгу залежить від того, наскільки сильні негативні емоції відчуває в даній ситуації людина (тобто від оцінки ситуації).

С. Браун та Р. Вестбрук встановили, що копінг-стратегії є посередниками негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Зокрема, вивільнення негативних емоцій здатне посилювати їх несприятливий ефект, проявляючись у погіршенні результативності діяльності людини.

К. Ченг та М. Чеунг стверджують, що ефективніше долають стрес люди, які використовують певні копінг-стратегії залежно від характеру ситуації – вона піддається контролю чи ні.

Б. Копмас у своїх дослідженнях визначає ефективність копінгу як результат взаємодії між видом копінгу, наприклад, проблемно-орієнтований чи емоційно-орієнтований, і актуальною ситуацією.

Загалом, проблемно-орієнтовані копінги ефективні в контрольованих ситуаціях, емоційно-орієнтовані – у неконтрольованих.

К. Крітчлей, З. Морріс, Е. Харді у своїх дослідженнях доводять, що значущим критерієм зниження стресу та поліпшення психологічного благополуччя є різноманітність копінг-стратегій. Дослідники вважають, що під час переживання ідентичних стресових та / або кризових ситуацій рівень психологічного благополуччя значно вищий в осіб, які застосовують широкий діапазон стратегій подолання, порівняно з тими, хто застосовує одноманітні копінги [51].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів дозволяють зробити висновки, що негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені або нівельовані адаптивними, конструктивними та ефективними стратегіями подолання стресу. Дослідники однакові в тому, що копінг-стратегії - це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними або травматичними життєвими обставинами. У переважній більшості сучасних досліджень вивчення копінг-поведінки присвячено з'ясуванню її проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками, які важливі для працівників різних професійних сфер - компетентність, адаптація, стресостійкість, ефективність, залученість, готовність вирішувати складні завдання тощо.

1.3. Місце копінг-стратегій у професійній стійкості особистості

Дослідження копінг-стратегій в контексті професійної стійкості вимагає обґрунтування зв'язку понять професійної стійкості особистості та копінгу. Л. Анциферова, Н. Водоп'янова, І. Корнієнко, Р. Лазарус, К. Муздибаєв, Н. Родіна та інші вчені досліджували стрес-фактори, які впливають на виникнення стресових ситуацій у професійній сфері.

В межах психології праці важливо вивчати реагування фахівця на складні ситуації, які зумовлюють стійкість або, навпаки, чутливість людини до стресу й активізують використання механізмів долаючої поведінки для забезпечення емоційної стійкості та рівноваги. Здійснення копінгу як власного способу взаємодії людини із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості, психологічних можливостей та ресурсів, виконуючи

професійні обов'язки, визначає рівень адаптації та професійної стійкості фахівця.

Професійна стійкість являє собою цілісну характеристику особистості, що забезпечує її готовність протистояти стресогенним впливам у важких ситуаціях. Згідно з Є. М. Ковальчуком, професійна стійкість означає відповідність мотивів і інтересів особистості реальному змісту її праці. На підставі цього можна говорити про психічну або психологічну активність особистості, що визначає її стійкість [18].

У психологічній літературі поняття «стійкість» має декілька тлумачень. Наприклад, у «Великому тлумачному психологічному словнику Артура Ребера» «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого є відносно надійна і послідовна [8].

Професійна стійкість пов'язана зі сферою професійної праці. Вона полягає в здатності зберігати та успішно застосувати професійний потенціал. З іншого боку, з поняттям професійної стійкості пов'язана і стійкість працівника стосовно діяльності, яка ґрунтується на збереженні у фахівця здатності та інтересу до праці на одному і тому ж робочому місці протягом тривалого часу.

Отже, поняття професійної стійкості є досить складним, діалектичним, відбиваючим багатопланові відносини між людиною та її професійною діяльністю. Проблему професійної стійкості особистості вперше сформулював К. Платонов. Він вважає, що професійна стійкість - це властивість особистості, в якій проявляється інтенсивність, дієвість і стійкість професійної спрямованості.

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що в даний час зустрічаються різні теоретико-методологічні підходи до розуміння професійної стійкості. Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і постійний (досить високий) рівень залученості та прихильності професії. З аналізу психологічної літератури (В. Чудновський), основних положень концепції психологічної стійкості особистості (Є. Крупник) і експериментальних

досліджень, присвячених даній проблемі (Є. Крупник, Н. Ларіна, Є. Лебедева) впливає, що якість психологічної та професійної стійкості характеризує зрілу особистість, що має високий рівень інтелектуальної й етичної культури, високорозвинені професійні здібності, вміння регулювати власні психічні стани в різних стресогенних умовах праці [14].

Професійна стійкість є частиною професійного здоров'я фахівця і характеризується наявністю такої якості як опірність (стійкість) індивіду до стресових ситуацій відповідно до професійної діяльності. Як вважає М. Мартіросян, саме тому переважна більшість трактувань професійної стійкості стосується вивчення стресостійкості людини, вичерпне визначення якого супроводжується труднощами його розгляду з різних позицій залежно від розуміння його природи, сутності та способів аналізу [38].

Вивчаючи конструктивну копінг-поведінку слідчих, М. Дідух зазначила, що стійкість, яка необхідна для існування та розвитку забезпечує постійна адаптація, як динамічний процес, завдяки якому психіка підтримує гомеостатичний стан.

Кожного разу коли виникають помітні, суттєві зміни процес адаптації запускається знову задля досягнення максимальної ефективності фізіологічних та поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище перебувають у динамічній рівновазі, їх співвідношення постійно змінюється, і тому процес адаптації також здійснюється постійно.

Посилаючись на П. Макаренко, авторка відзначає, що будь-яка діяльність для своєї реалізації потребує: збереження психічного гомеостазу і стійкої цілеспрямованої поведінки (психічна адаптація); адекватної взаємодії з іншими учасниками діяльності (соціально-психологічна адаптація); оптимальне співвідношення між психічними і фізіологічними адаптаційними процесами (психофізіологічна адаптація) [19].

У професійній діяльності, «стійкість» відображається у таких термінах як «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість професійної діяльності», «емоційна стійкість», «психічна стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість».

Це зумовлене, насамперед, тим, що використання даного терміну стосується процесів становлення, розвитку та формування особистості, використовується для опису різних форм її поведінки та діяльності. Загалом психологічна стійкість забезпечується низкою фізіологічних, особистісних та соціальних чинників. Поза фізичними та психічними характеристиками особистості та здібностей до професійної діяльності, важливою умовою професійного здоров'я є стійкість до стресових факторів, можливість адаптуватись до них та вибирати найменш шкідливі для здоров'я способи реагування на стресові фактори, які супроводжують професійну діяльність [38].

Класично виокремлюють три підходи до розгляду професійного стресу: акцент ставиться на детермінантах виникнення стресу та його наслідках для здоров'я і праці; характеризується вивченням суб'єктивної значущості ситуації, в якій діє людина, і тих стратегій поведінки, за допомогою яких людина намагається подолати труднощі, наприклад, використання людиною копінг-ресурсів або захисних механізмів у подоланні стресової ситуації; спрямований на деталізацію уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності, а також аналіз внутрішніх витрат під впливом різноманітних чинників.

Ознайомлення з різними точками зору і підходами до природи професійної стійкості і професійного стресу, дає змогу зробити висновок, що стресостійкість людини є властивістю, яка впливає на продуктивність діяльності у складній ситуації, тобто вона завжди пов'язана із стресом.

Конкретизація базових положень в сучасній науковій літературі, дає змогу констатувати, що термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси

подолання (копінг-процеси), що відбуваються в самій людині. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, ймовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

Таким чином, вивчення стану дослідження проблеми копінг-стратегії дозволило встановити наступне.

По-перше, на сьогодні немає термінологічної визначеності поняття “копінг-стратегія” та похідних від нього. Під цим поняттям частіше за все розуміють - спосіб дій, лінію поведінки у подоланні стресових станів, завдань та труднощів, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послабити їх ефект.

Копінг-стратегії та похідні поняття досліджувалися в рамках двох основних теоретичних концепцій: его-орієнтованої теорії, стрес-орієнтованої теорії. Підхід, в якому тема копінгу більш за все вивчається сучасними вченими, описується багатьма дослідниками як ресурсний підхід.

По-друге, найбільш дослідженим у проблемі копінг-стратегій є теоретичні питання класифікації копінгу; зв'язку копінгу та стресу; спільні риси та відмінні між копінгом та захисними механізмами; зв'язок між використанням особистістю розрізнених копінг-стратегій та зростанням рівня благополуччя життєдіяльності людини; прояви, види копінг-поведінки; її взаємозв'язки з віком особистості, її соціальними, сімейними, професійними характеристиками.

По-третє, немає однозначної відповіді на питання як проявляються копінг-стратегії у професійній діяльності психологів-практиків, як вони впливають на їх професійну стійкість.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки та процедури дослідження

Дослідження проводилося серед психологів-практиків на базі Київського гештальт університету та професійних коучів на базі кількох шкіл, які пропонують приватні послуги викладання сертифікованих програм професійного коучингу за стандартами Міжнародної федерації коучингу (США). Загальний обсяг опитаних - 42 людини.

Згідно до мети та завдань дослідження усі опитані були віднесені відповідно до характеру та специфіки їхньої діяльності у 2 однакові за кількістю осіб групи, по 21 особистості в кожному.

У групу №1 увійшли психологи-практики віком від 28 до 38 років з практичним досвідом приватної психологічної практики з дорослими людьми від 18 років.

У групу №2 увійшли професійні коучі, віком від 28 до 38 років, які ведуть власну практику з дорослими людьми від 18 років.

Практичний досвід індивідуальної роботи з дорослими людьми у всіх опитаних склав від 2 до 5 років. Всі опитані належать до жіночої статі.

Дослідження проходило в один етап.

2.2. Методи дослідження

Всі обрані тестові методики відповідають досягненню завдань дослідження.

Опитувальник засобів подолання Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої (адаптація методики Р. Лазаруса, С. Фолкмана) був використаний для виявлення ієрархічної структури засобів долаючої поведінки. Ця методика є адаптованим варіантом “Ways of Coping Questionnaire” Р. Лазаруса, С Фолкмана.

Аналіз даних методики дозволив виявити як ієрархічну структуру копінг-стратегії, так й ступінь їх вираженості.

Методика містить 50 тверджень, на які потрібно відповісти “ніколи”,

“рідко”, “іноді”, “часто” у відповідь на різні твердження про себе під час переживання складної ситуації. Обробка результатів методики почалася з підрахунку балів з подальшим обчислення за формулою.

Опитувальник професійної дезадаптації Н. Родіної був використаним для встановлення ступінь прояву ознак психофізіологічної професійної дезадаптації: погіршення самопочуття, яке проявляється в емоційних порушеннях, особливостях змін окремих психічних процесів, зниженні загальної активності та відчутті втомлюваності; сомато-вегетативних порушеннях; порушеннях циклу «сон – активність»; особливостях соціальної взаємодії; зниженні мотивації до діяльності.

Методика складається із 64 тверджень, які слід оцінити відповідно до свого поточному статусу: цілком, частково або не відповідають. Аналіз результатів здійснюється за допомогою зіставлення відповіді випробуваного з «ключем».

Опитувальник “Синдром вигорання” О. Рукавішнікова був використаний для виявлення та визначення ступеня вираженості симптомів вигорання за трьома компонентами прояву синдрому вигорання: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація.

Опитувальник має 72 твердження, які необхідно оцінити з якою частотою ці твердження у них проявлялися від “зазвичай”, “часто”, “рідко” до “ніколи”. Обробка проводиться за «сирим» балом, потім переводиться у нормативні бали, та визначається сумарний індекс вигорання за всіма трьома компонентами синдрому вигорання.

В умовах адаптаційного карантину збір емпіричних даних проводиться за допомогою засобів дистанційних форм комунікації, що дозволяє провести його провести одночасно з групою людей.

Враховуючи, що в усіх тестових методиках не має шкали брехні, задля уникнення соціально бажаних відповідей, від подальшої обробки були усунені ті відповіді, які викликали сумніви.

Для виявлення схованих закономірностей і характеру зв'язків між досліджуваними параметрами у дослідження були використані наступні

методи математико-статистичної обробки: t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Спірмена.

t -критерій Стьюдента був використаний для порівняння показників, які виражені в середніх значеннях.

Кореляційний аналіз був використаний для встановлення характеру взаємозв'язків різних показників.

Обробка математичних даних проводилась з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics 17.0.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

3.1. Структура копінг-стратегій психологів-практиків та професійних коучів

Копінг-стратегія - це загальний спосіб дій, лінія поведінки у подоланні стресових станів, завдань та труднощів, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послабити їх ефект.

На рисунку 3.1. наведена гістограма показників копінг-стратегій в групі психологів-практиків та групі професійних коучів

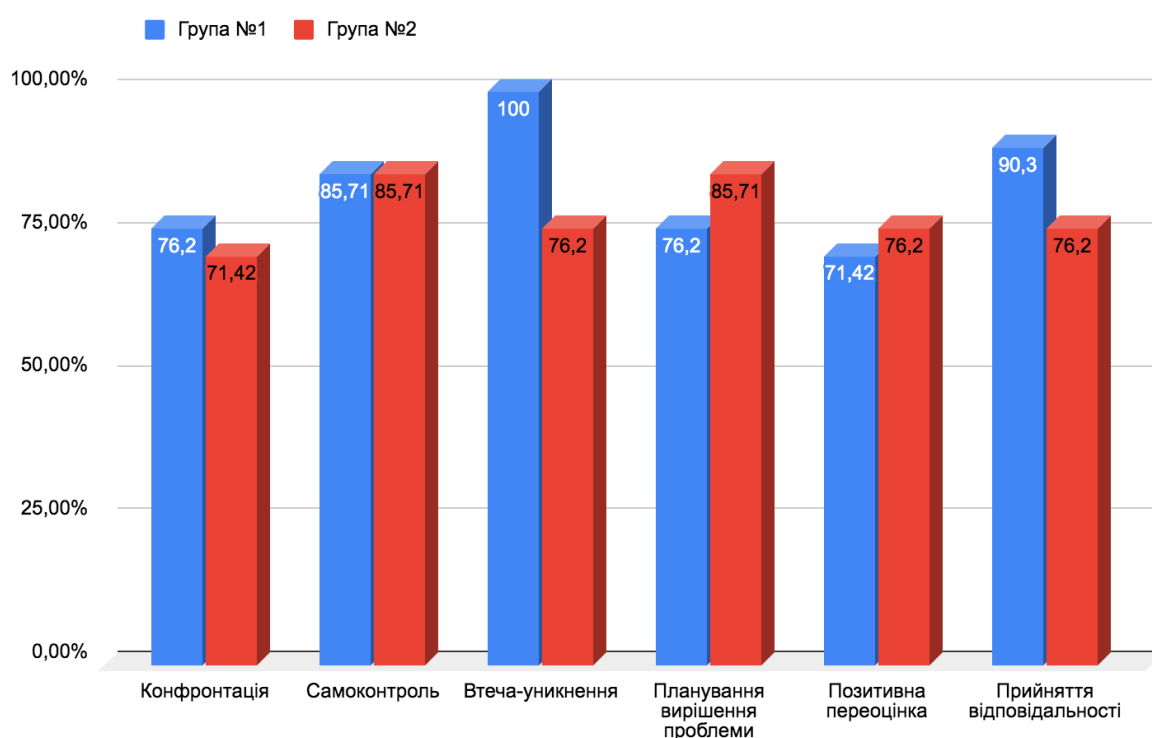


Рис 3.1. Ієрархічна структура копінг-стратегій в обох групах

Результати аналізу дослідження особливостей копінг-поведінки психологів-практиків та коучів дозволяють відмітити, що в групі №1 більше 70% опитаних використовують усі 8 копінг-стратегій на середньому рівні. У групі №2 більше 70% опитаних на середньому рівні використовують 6 копінг-стратегій.

Стратегії “дистанціювання” та “пошук соціальної підтримки” є відмінними за рівнем прояву між групами №1 та №2 (див. рис. 3.2, 3.3).

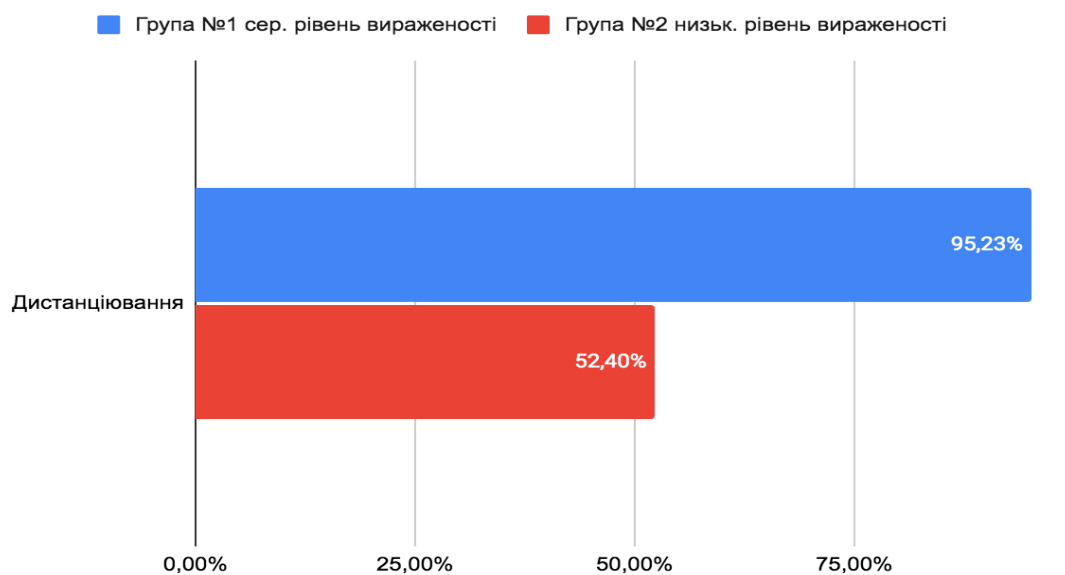


Рис 3.2. Ієрархічна структура відмінності копінг-стратегії “Дистанціювання” між групами опитаних

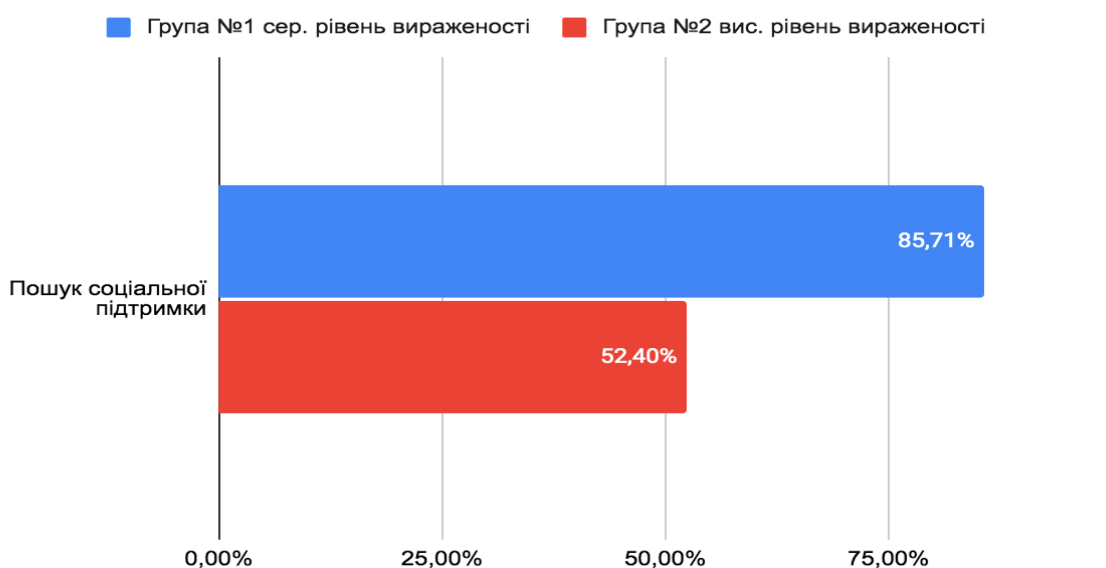


Рис 3.3. Ієрархічна структура відмінності копінг-стратегії “Пошук соціальної підтримки” між групами опитаних

Більше 85% психологів-практиків проявляє обидві копінг-стратегії на середньому рівні (дистанціювання - 95,23%; пошук соціальної підтримки - 85,71%). У групі коучів більшість опитаних, а саме 52,4% опитаних,

проявляють копінг-стратегію “дистанціювання” на низькому рівні, а копінг-стратегію “пошук соціальної підтримки” так само 52,4% опитаних проявляють на високому рівні.

Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Вона передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. На низькому рівні, як виявлено у групі №2, проявлення дистанціювання виражається як дефіцит використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення.

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки.

Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомим, що володіє з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями. На високому рівні, який виражений для більшості з групи №2 ця стратегія поведінки передбачає виражену схильність до залучення соціальних ресурсів, розвинені навички знаходити необхідну підтримку. Негативними показниками вираженої поведінки є можливість формування залежної позиції і / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

В обох групах є стратегії поведінки, які зовсім не використовуються досліджуваними на певних рівнях. Психологи-практики зовсім не використовує дистанціювання на високому рівні; самоконтроль на низькому рівні; стратегію втеча - уникнення на низькому і високому рівнях;

планування вирішення проблеми на низькому рівні; позитивну переоцінку на низькому рівні; пошук соціальної підтримки на низькому рівні

Коучі зовсім не використовуює дистанціювання на високому рівні; самоконтроль на низькому рівні; планування вирішення проблеми на низькому рівні; позитивну переоцінку на низькому рівні; прийняття відповідальності на низькому рівні.

Особи з обох груп зовсім не використовують 5 копінг-стратегій поведінки на певних рівнях.

Дистанціювання на високому рівні, що дозволяє знижувати суб'єктивну значущість складних ситуацій та запобігати інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

Самоконтроль на низькому рівні, що формує поведінку, яка уникає емоціогенні імпульсивні вчинки.

Планування вирішення проблеми на низькому рівні, що дає можливість цілеспрямовано й планомірно вирішувати проблемні ситуації.

Позитивну переоцінку на низькому рівні, що свідчить про відсутність бачення проблемної ситуації тільки з негативної точки зору.

Прийняття відповідальності на низькому рівні, що уникає нерозуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Серед зовсім невикористовуваних стратегій тільки 1 стратегія поведінки на високому рівні (дистанціювання), а 4 інші на низькому рівні.

Порівняно із зовсім невикористовуваними стратегіями копінг-поведінки на певних рівнях між групами №1 і №2 немає суттєвої різниці. Нульовий процент виявлення у межах однієї групи протиставляється виявленню у межах іншої групи від 4,77% до 14,29%. Такі значення не є суттєвими для вибірки та їх можна вважати індивідуальними психологічними особливостями.

Результати порівняння копінг-стратегій в межах групи психологів-практиків відображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Копінг-стратегії у групі №1, середні значення

Копінг-стратегія	m1	m2	t-критерій	p
Конфронтація - Дистанціювання	40.33	48	-1,5	-
Конфронтація - Самоконтроль	40.33	44.48	-0,6	-
Конфронтація - Втеча-уникнення	40.33	51.05	-1,83	-
Конфронтація - Планування вирішення проблеми	40.33	40.67	-0,06	-
Конфронтація - Позитивна переоцінка	40.33	36.81	0,53	-
Конфронтація - Прийняття відповідальності	40.33	48.81	-1,54	-
Конфронтація - Пошук соціальної підтримки	40.33	44.52	-0,64	-
Дистанціювання - Самоконтроль	48	44.48	-1,02	-
Дистанціювання - Втеча-уникнення	48	51.05	0,92	-
Дистанціювання - Планування вирішення проблеми	48	40.67	-1,48	-
Дистанціювання - Позитивна переоцінка	48	36.81	-1,91	-
Дистанціювання - Прийняття відповідальності	48	48.81	-0,81	-
Дистанціювання - Пошук соціальної підтримки	48	44.52	-0,81	-

Самоконтроль - Втеча-уникнення	44.48	51.05	1,46	-
Самоконтроль - Планування вирішення проблеми	44.48	40.67	-0,56	-

Самоконтроль - Позитивна переоцінка	44.48	36.81	-1,05	-
Самоконтроль - Прийняття відповідальності	44.48	48.81	0,76	-
Самоконтроль - Пошук соціальної підтримки	44.48	44.52	0,01	-
Втеча-уникнення - Планування вирішення проблеми	51.05	40.67	-1,97	-
Втеча-уникнення - Позитивна переоцінка	51.05	36.81	-2,34	0,029
Втеча-уникнення - Прийняття відповідальності	51.05	48.81	-0,55	-
Втеча-уникнення - Пошук соціальної підтримки	51.05	44.52	-1,46	-
Планування вирішення проблеми - Позитивна переоцінка	40.67	36.81	0,49	-
Планування вирішення проблеми - Прийняття відповідальності	40.67	48.81	-1,26	-
Планування вирішення проблеми - Пошук соціальної підтримки	40.67	44.52	-0,57	-
Позитивна переоцінка - Прийняття відповідальності	36.81	48.81	-1,70	-

Позитивна переоцінка - Пошук соціальної підтримки	36.81	44.52	-1,70	-
Прийняття відповідальності - Пошук соціальної підтримки	48.81	44.52	0,752	-

Психологи-практики частіше використовують копінг-стратегію втеча-уникнення частіше ніж позитивну переоцінку ($t=-2.338$, $p<0,05$). Різниці між усіма іншими копінг-стратегіями не виявлено.

Результати порівняння в межах групи професійних коучів відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Копінг-стратегії у групі №2, середні значення

Копінг-стратегія	m1	m2	t-критерій	p
Конфронтація - Дистанціювання	38.77	19	-3,78	0,001
Конфронтація - Самоконтроль	38.77	47.38	1,18	-
Конфронтація - Втеча-уникнення	38.77	41.29	0,28	-
Конфронтація - Планування вирішення проблеми	38.77	47.43	1,23	-
Конфронтація - Позитивна переоцінка	38.77	40.95	0,26	-
Конфронтація - Прийняття відповідальності	38.77	41.2	0,29	-
Конфронтація - Пошук соціальної підтримки	38.77	42.81	0,36	-
Дистанціювання - Самоконтроль	19	47.38	-4,17	0
Дистанціювання - Втеча-уникнення	19	41.29	-2,84	0,01
Дистанціювання - Планування вирішення проблеми	19	47.43	-4,21	0
Дистанціювання - Позитивна переоцінка	19	40.95	-2,94	0,008

Дистанціювання - Прийняття відповідальності	19	41.2	-3,46	0,003
Дистанціювання - Пошук соціальної підтримки	19	42.81	-2,39	0,027
Самоконтроль - Втеча-уникнення	47.38	41.29	-0,81	-
Самоконтроль - Планування вирішення проблеми	47.38	47.43	0,007	-
Самоконтроль - Позитивна переоцінка	47.38	40.95	-1,13	-
Самоконтроль - Прийняття відповідальності	47.38	41.2	-0,88	-
Самоконтроль - Пошук соціальної підтримки	47.38	42.81	-0,51	-
Втеча-уникнення - Планування вирішення проблеми	41.29	47.43	-1,11	-
Втеча-уникнення - Позитивна переоцінка	41.29	40.95	0,05	-
Втеча-уникнення - Прийняття відповідальності	41.29	41.2	0,01	-
Втеча-уникнення - Пошук соціальної підтримки	41.29	42.81	-0,12	-
Планування вирішення проблеми - Позитивна переоцінка	47.43	40.95	-1,12	-
Планування вирішення проблеми - Прийняття відповідальності	47.43	41.2	-0,79	-
Планування вирішення проблеми - Пошук соціальної підтримки	47.43	42.81	-0,38	-
Позитивна переоцінка - Прийняття відповідальності	40.95	41.2	-0,03	-
Позитивна переоцінка - Пошук соціальної підтримки	40.95	42.81	-0,16	-
Прийняття відповідальності - Пошук соціальної підтримки	41.2	42.81	0,17	-

У групі №2 копінг-стратегія конфронтація частіше використовується ніж дистанціювання ($t=-4.165$, $p<0,001$). Копінг-стратегія дистанціювання рідко використовується в порівнянні з самоконтролем ($t=-4.165$, $p<0,001$); втечою-уникненням ($t=-2.841$, $p<0,01$); плануванням вирішення проблеми ($t=-4.213$, $p<0,001$); позитивною переоцінкою ($t=-2.938$, $p<0,01$); прийняттям відповідальності ($t=-3.455$, $p<0,01$); пошуком соціальної підтримки ($t=-2.393$, $p<0,05$). Різниці між усіма іншими копінг-стратегіями не виявлено.

Результати порівняння ступеня вираженості копінг-стратегій в обох групах представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Копінг-стратегії між двома групами, середні значення

Копінг-стратегія	М1 група 1	М2 група 2	t-критерій	p
Конфронтація	40.33	38.76	-0,18	-
Дистанціювання	48	26.86	-3,18	0,005
Самоконтроль	44.48	47.38	0,41	-
Втеча- уникнення	51.05	41.29	-1,58	-
Планування вирішення проблеми	40.67	47.43	1,54	-
Позитивна переоцінка	36.81	40.95	0,55	-
Прийняття відповідальності	48.81	41.2	-1,33	-
Пошук соціальної підтримки	44.52	24.76	-2,56	0,019

Аналіз даних таблиці 3.3 свідчать що дистанціювання ($t=-3.181$, $p<0,01$) та пошук соціальної підтримки ($t=-2.563$, $p<0,05$) у група психологів- практиків використовує частіше, ніж у групі професійних коучів.

Різниці між групами у використанні інших копінг-стратегій не виявлено.

Характер взаємозв'язків між копінг-стратегіями у групі №1 відображені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляція між копінг-стратегіями в межах групи №1

	Дистан- ціюва ння	Само конт роль	Втеча- уникне- ння	Плану- вання виріше- ння проблеми	Пози- тивна пере- оцінка	Прий- няття відпо- відаль- ності	Пошук соціаль- ної під- тримки
Конфронтація	-	-	-	0.50*	-	-	-
Дистанціювання	-	0.59**	-	-	-	-	-
Самоконтроль	-	-	-0.45*	0.57**	0.49*	-	-
Втеча-уникнення	-	-	-	-0.59**	-0.48*	-	-
Планування вирішення проблеми	-	-	-	-	0.71***	-	-
Позитивна переоцінка	-	-	-	-	-	-	-
Прийняття відповідальності	-	-	-	-	-	-	-

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

У групі психологів-практиків встановлено прямий характер взаємозв'язку між копінг-стратегій: конфронтація - планування вирішення проблем ($r=0,50$ при $p < 0,05$); дистанціювання - самоконтроль ($r=0,59$ при $p < 0,01$); самоконтроль - планування вирішення проблеми ($r=0,57$ при $p < 0,01$); самоконтроль - позитивна переоцінка ($r=0,49$ при $p < 0,05$); планування вирішення проблеми - позитивна переоцінка ($r=0,71$ при $p < 0,001$). Зворотній взаємозв'язок проявляється між копінг-стратегій: самоконтроль - втеча-уникнення ($r=-0,45$ при $p < 0,05$); втеча-уникнення - планування вирішення проблеми ($r=0,59$ при $p < 0,01$); втеча-уникнення - позитивна переоцінка ($r=0,48$ при $p < 0,05$).

Характер взаємозв'язків між копінг-стратегіями у групі професійних коучів відображені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Кореляція між копінг-стратегіями в межах групи №2

	Дистан- ціюва ння	Само конт роль	Втеча- уникне- ння	Плану- вання виріше- ння проблеми	Пози- тивна пере- оцінка	Прий- няття відпо- відаль- ності	Пошук соціаль- ної під- тримки
Конфронтація	0.454*	-	-	-	-	-	-
Дистанціювання	-	-	-	-	-	-	-
Самоконтроль	-	-	-	-	-	-	-
Втеча-уникнення	-	-	-	-	-	-	-0.447*
Планування вирішення проблеми	-	-	-	-	-	-	-0.48*
Позитивна переоцінка	-	-	-	-	-	-	-
Прийняття відповідальності	-	-	-	-	-	-	-

Примітка * - $p < 0,05$

У групі професійних коучів встановлено прямий взаємозв'язок копінг-стратегій: конфронтації з дистанціюванням ($r=0,454$ при $p < 0.05$); зворотній взаємозв'язок втеча-уникнення з пошуком соціальної підтримки ($r=-0,447$ при $p < 0.05$);, а також із плануванням вирішення проблеми ($r=-0,48$ при $p < 0.05$).

Таким чином вивчення структури копінг-стратегій дозволило встановити наступне.

По-перше, психологи-практики використовують усі 8 копінг-стратегій. Ці копінг-стратегії проявляються в повній мірі з середнім рівнем

вираження, який є показником того, що адаптаційний потенціал особистості буде перебувати в пограничному стані.

Ієрархічна послідовність застосування копінг стратегій наступна: втеча-уникнення, дистанціювання, прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, конфронтація, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Копінг-стратегія втеча-уникнення” значно частіше використовуються ніж копінг-стратегія “позитивна переоцінка”. Усі інші копінг-стратегії використовуються психологами-практиками рівною мірою

Існує прямих характер взаємозв'язків копінг-стратегій: конфронтації з плануванням вирішення проблем; дистанціювання з самоконтролем; самоконтроль з плануванням вирішення проблеми та з позитивною переоцінкою; планування вирішення проблеми з позитивною переоцінкою. Зворотній взаємозв'язок проявляється між копінг-стратегіями: втечею-уникненням та самоконтролем, плануванням вирішення проблеми та позитивною переоцінкою.

По-друге, професійні коучі використовують усі 8 копінг-стратегій.

6 з 8 копінг-стратегій проявляються в повній мірі з середнім рівнем вираження, який є показником того, що адаптаційний потенціал особистості буде перебувати в пограничному стані.

Ієрархічна послідовність застосування цих 6 копінг-стратегій наступна: самоконтроль, планування вирішенні проблеми, втеча-уникнення, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності конфронтація.

Копінг-стратегія дистанціювання у представників цієї групи виражена на низькому рівні, який визначає копінг, як адаптивний.

Копінг-стратегія соціальної підтримки - на високому рівні, який свідчить про наявність дезадаптації.

Копінг-стратегія дистанціювання використовуються рідше за всі інші копінг-стратегії. Усі інші копінг-стратегії використовуються рівною мірою. Є прямий взаємозв'язок між копінг-стратегіями конфронтації з дистанціюванням та зворотній взаємозв'язок між втечею-уникненням з

пошуком соціальної підтримки та плануванням вирішення проблеми.

3.2. Особливості професійної дезадаптації психологів-практиків і професійних коучів

Професійну дезадаптацію формують ознаки прояву фізичного та психоемоційного стану особистості, які руйнують цілісну характеристику особистості, що забезпечує її готовність протистояти стресогенним впливам у важких ситуаціях, які виникають під час виконання професійних обов'язків.

У таблиці наведена ієрархічна структура вираження ознаки професійної дезадаптації за результатами аналізу даних опитувальника оцінки рівня психологічної і фізіологічної професійної дезадаптації Н. Родіної.

Таблиця 3.6.

Ознаки професійної дезадаптації в обох групах : %

Ознаки професійної дезадаптації		група №1 помірний рівень	група №2 помірний рівень	група №2 низький рівень
Погіршення самопо- чуття	емоційні порушення	76	62	
	особливості окремих психічних процесів	86	76	
	зниження загальної активності	67	52	
	відчуття втоми	62	48	
Сомато-вегетативні порушення		81		48
Порушення циклу «сон – активність»		76	57	
Особливості соціальної взаємодії		81		62
Зниження мотивації до діяльності		76		67

Примітка: у таблицю винесені дані більш ніж 60%

У групі психологів-практиків є прояв усіх ознак прояву професійної дезадаптації на помірному рівні. Помірний рівень свідчить про межу норми для компонентів професійної дезадаптації, при якій є необхідним ситуативне профілактичне втручання та більш приціленої, консультативної роботи по виявленню особливостей та механізмів формування професійної дезадаптації задля зниження їх впливу на особистість.

На рисунку 3.4. зображено відмінність ознак з інших компонентів професійної дезадаптації між двома групами.

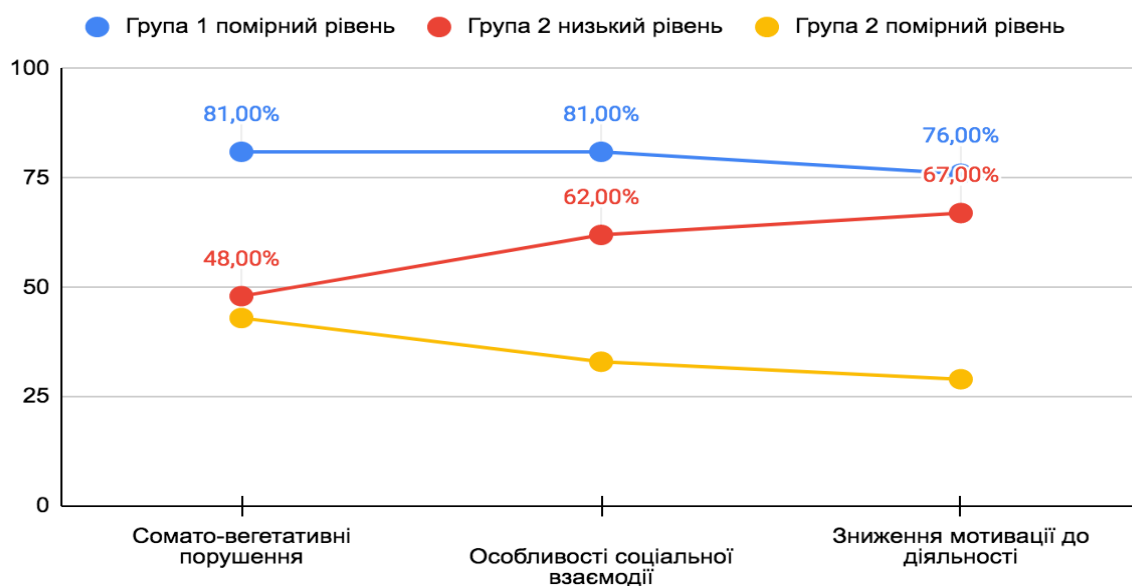


Рис 3.4. Ознаки професійної дезадаптації в обох групах: %

Як індивідуально-психологічна характеристика у опитаних з групи №2 на помірному рівні виражають 5 ознак професійної дезадаптації: емоційні порушення; особливості окремих психічних процесів; зниження загальної активності; відчуття втоми; порушення циклу «сон – активність».

Три інші ознаки мають прояв, на відмінному від групи №1 рівні, тобто низькому: сомато-вегетативні порушення; особливості соціальної взаємодії; зниження мотивації до діяльності.

Низький рівень вираження складових професійної дезадаптації замість безпосереднього втручання потребує спостереження за індивідуальним

фізичним та психоемоційним станом, пов'язаним із професійною діяльністю.

Результати порівняння ознак професійної дезадаптації у групі психологів-практиків відображені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Ознаки професійної дезадаптації у групі №1, середні значення

Ознаки професійної дезадаптації	M1	M2	t-критерій	p
Емоційні порушення - особливості окремих психічних процесів	35.43	34.67	-0,13	-
Емоційні порушення - зниження загальної активності	35.43	26.53	-1,35	-
Емоційні порушення - відчуття втоми	35.43	26.43	-1,3	-
Емоційні порушення - сомато-вегетативні порушення	35.43	36.05	0,1	-
Емоційні порушення - порушення циклу «сон – активність»	35.43	34.33	-0,16	-
Емоційні порушення - особливості соціальної взаємодії	35.43	38.43	0,44	-
Емоційні порушення - зниження мотивації до діяльності	35.43	36.76	0,2	-
Особливості окремих психічних процесів - зниження загальної активності	34.67	26.53	-1,45	-
Особливості окремих психічних процесів - відчуття втоми	34.67	26.43	-1,36	-
Особливості окремих психічних процесів - сомато-вегетативні порушення	34.67	36.05	0,25	-

Особливості окремих психічних процесів - порушення циклу «сон – активність»	34.67	34.33	-0,04	-
Особливості окремих психічних процесів - особливості соціальної взаємодії	34.67	38.43	0,64	-
Особливості окремих психічних процесів - зниження мотивації до діяльності	34.67	36.76	0,34	-
Зниження загальної активності - відчуття втоми	26.53	26.43	0,02	-
Зниження загальної активності - сомато-вегетативні порушення	26.53	36.05	-1,57	-
Зниження загальної активності - порушення циклу «сон – активність»	26.53	34.33	-1,25	-
Зниження загальної активності - особливості соціальної взаємодії	26.53	38.43	-1,87	-
Зниження загальної активності - зниження мотивації до діяльності	26.53	36.76	1,55	-
Відчуття втоми - сомато-вегетативні порушення	26.43	36.05	-1,49	-
Відчуття втоми - порушення циклу «сон – активність»	26.43	34.33	-1,19	-
Відчуття втоми - особливості соціальної взаємодії	26.43	38.43	-1,78	-
Відчуття втоми - зниження мотивації до діяльності	26.43	36.76	1,48	-
Сомато-вегетативні порушення - порушення циклу «сон – активність»	36.76	34.33	0,28	-
Сомато-вегетативні порушення - особливості соціальної взаємодії	36.76	38.43	-0,38	-

Сомато-вегетативні порушення - зниження мотивації до діяльності	36.76	36.76	0,11	-
Порушення циклу «сон – активність» - особливості соціальної взаємодії	34.33	38.43	0,63	-
Порушення циклу «сон – активність» - зниження мотивації до діяльності	34.33	36.76	0,36	-
Особливості соціальної взаємодії - зниження мотивації до діяльності	38.43	36.76	-0,25	-

Аналіз даних таблиці дозволяє констатувати, що у представників з групи №1 всі ознаки професійної дезадаптації проявляються однаково.

Результати порівняння ознак професійної дезадаптації у професійних коучів відображені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Ознаки професійної дезадаптації у групі №2, середні значення

Ознаки професійної адаптації	M1	M2	t-критерій	p
Емоційні порушення - сомато-вегетативні порушення	33.2	10.86	3,37	0.01
Емоційні порушення - особливості соціальної взаємодії	33.2	17.48	2,31	0.05
Емоційні порушення - зниження мотивації до діяльності	33.2	16.14	2,56	0.01
Особливості окремих психічних процесів - зниження загальної активності	37.27	21.95	-2,21	0.05
Особливості окремих психічних процесів - відчуття втоми	37.27	20.29	2,44	0.01

Особливості окремих психічних процесів - сомато-вегетативні порушення	37.27	10.86	4,66	0,001
Особливості окремих психічних процесів - особливості соціальної взаємодії	37.27	17.48	-3,38	0.01
Особливості окремих психічних процесів - зниження мотивації до діяльності	37.27	16.14	-3,72	0.01
Сомато-вегетативні порушення - порушення циклу «сон – активність»	10.86	26.62	2,57	0.05

Примітка у таблицю винесені ті показники, які мають $p > 0.05$

Аналіз даних таблиці дозволяє констатувати, що у групі №2 серед ознак професійної дезадаптації є таке. Емоційні порушення проявляються частіше ніж сомато-вегетативні порушення ($t=3.37$, $p<0,01$); ніж особливості соціальної взаємодії ($t=2.31$, $p<0,05$), ніж зниження мотивації до діяльності”($t=2.564$, $p<0,05$). Особливості окремих психічних процесів зустрічаються частіше ніж зниження загальної активності” ($t=-2.21$, $p<0,05$), ніж відчуття втоми ($t=2.442$, $p<0,05$), ніж сомато-вегетативні порушення (($t=-4.46$, $p<0,0001$). Особливості окремих психічних процесів” частіше проявляються в порівнянні з особливостями соціальної взаємодії” ($t=-3.381$, $p<0,01$), зниженням мотивації до діяльності” ($t=-3.719$, $p<0,001$). Порушення циклу «сон – активність» зустрічається частіше ніж сомато-вегетативні порушення ($t=2.574$, $p<0,05$).

Результати порівняння показників вираженості ознак професійної дезадаптації в обох групах представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Ознаки прояву професійної дезадаптації в обох групах,
середні значення

Ознаки прояву професійної дезадаптації	M1 група 1	M2 група 2	t-критерій Стьюдента	p
--	---------------	---------------	-------------------------	---

Емоційні порушення	35.43	33.2	-0,29	-
Особливості окремих психічних процесів	34.67	37.29	0,43	-
Зниження загальної активності	26.52	21.95	-0,70	-
Відчуття втоми	26.43	20.29	-0,89	-
Сомато-вегетативні порушення	36.05	20.95	-2,15	0.05
Порушення циклу «сон – активність»	34.33	26.62	-1,09	-
Особливості соціальної взаємодії	38.43	17	-2,99	0.01
Зниження мотивації до діяльності	36.77	13.9	-3,2	0.01

Аналіз результатів таблиці 3.9 дозволяє констатувати, що психологи-практики частіше ніж коучі схильні до появи сомато-вегетативних порушення ($t=-2.15$ при $p<0.05$), особливостей соціальної взаємодії ($t=-2.99$ $p<0.01$), та зниженню мотивації до діяльності ($t=3.2$ $p<0.01$).

Інші прояви професійної адаптації у представників обох груп проявилися в однаковій мірі.

У групі психологів-практиків є відсутнім взаємозв'язок між ознаками професійної дезадаптації.

Характер взаємозв'язків ознак професійної дезадаптації у професійних коучів відображені у таблиці 4.

Таблиця 3.10

Взаємозв'язок ознак професійної дезадаптації у групі №2

	Особливості окремих психічних процесів	Зниження загальної активності	Відчуття втоми	Сомато-вегетативні порушення	Порушення "сон-активність"	Особливості соціальної взаємодії	Зниження мотивації до діяльності
Емоційні порушення	0.566**	-	-	-0.681** *	0.517*	-	-
Особливості окремих психічних процесів	-	-	-	-	0.564**	-	-
Зниження загальної активності	-	-	0.638**	-	-	-	0.502*
Відчуття втоми	-	-	-	-	-	-	0.568**
Сомато-вегетативні порушення	-	-	-	-	-0.518*	-	-
Порушення "сон-активність"	-	-	-	-	-	-0.471*	-
Особливості соціальної взаємодії	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

У групі №2 встановлено прямий взаємозв'язок між ознаками професійної дезадаптації: емоційні порушення з особливостями окремих психічних процесів ($r=0.566$ $p < 0.01$), з порушенням "сон-активність" ($r=0.517$ $p < 0.01$); особливості окремих психічних процесів з порушенням

“сон-активність” ($r=0.564$ $p<0.05$); зниження загальної активності з відчуттям втоми ($r=0.638$ $p <0.01$) та зі зниження мотивації до діяльності ($r=0.502$ $p<0.05$); відчуттям втоми з зниження загальної активності ($r=0.568$ $p<0.01$).

Є зворотній взаємозв'язок між порушення сон-активність і сомато-вегетативним порушенням ($r=-0.518$ $p<0.05$), а також із особливості соціальної взаємодії ($r=-0.471$ $p<0.05$).

Таким чином вивчення ознак професійної дезадаптації дозволило встановити наступне.

По-перше, психологи-практики схильні відчувати на собі всі 5 ознак професійної дезадаптації на помірному рівні вираженості. тобто рівні норми, який потребує спостереження задля запобігання посиленню рівня професійної дезадаптації. Це значить що вони вміють протистояти ознакам професійної дезадаптації у вигляді погігшення самопочуття (емоційне порушення, особливості окремих психічних процесів, зниження загальної активності, відчуття втоми), сомато-вегетативні порушення, порушення циклу "сон-активність", особливості соціальної взаємодії.

Немає жодного представника цієї професії, який би мав потребу у невідкладному втручанні для подолання ознак професійної дезадаптації

Між ознаками професійної дезадаптації не має жодного взаємозв'язку.

По-друге, професійні коучи схильні відчувати на себе прояв усіх ознак професійної дезадаптації, тобто рівні, який потребує спостереження задля запобігання посиленню рівня професійної дезадаптації .

Це значить що вони вміють протистояти ознакам професійної дезадаптації у вигляді погіршення самопочуття (емоційні порушення, особливості окремих психічних процесів, зниження загальної активності) та порушенню циклу «сон – активність».

Прояв ознак професійної дезадаптації через сомато-вегетативні порушення є проявом індивідуально-психологічних особливостей особи, і не пов'язані з її професійною діяльністю.

Схильність до прояву професійної дезадаптації через зниження мотивації до діяльності і особливості соціальної взаємодії проявилася на низькому рівні. Тобто мотивації до діяльності і особливості соціальної взаємодії не є джерелами стану професійної дезадаптації.

Серед ознак професійної дезадаптації погіршення самопочуття у вигляді емоційного порушення проявляються частіше в порівнянні з проявами сомато-вегетативних порушень, особливостей соціальної взаємодії або у зниження мотивації до діяльності.

Ознака професійної дезадаптації погіршення самопочуття у вигляді особливості окремих психічних процесів частіше проявляється аніж сомато-вегетативні порушення, особливості соціальної взаємодії або порушення циклу «сон-активність»

З різною частотою проявляються і самі складові ознаки погіршення самопочуття, так особливостей окремих психічних процесів зустрічаються частіше ніж зниження загальної активності або відчуття втоми.

Є прямий характер взаємозв'язку окремих складових ознаки професійної дезадаптації погіршення самопочуття (емоційні порушення з особливостями окремих психічних процесів, зменшенням загальної активності і відчуттям втоми.

Є прямий характер взаємозв'язку ознаки професійної дезадаптації погіршення самопочуття (у вигляді емоційне порушення) з сомато-вегетативними порушеннями і порушенням циклу «сон-активність»

Є прямий характер взаємозв'язку ознаки професійної дезадаптації погіршення самопочуття (зменшення загальної активності) із зменшенням мотивації до діяльності.

Є зворотній характер взаємозв'язку ознаки сомато-вегетативних порушень і порушенню циклу «сон-активність» та між ознаками порушенню циклу «сон-активність» з особливостями соціальної взаємодії.

3.3. Структура синдромів вигорання психологів-практиків та професійних коучів

Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, які виникають у відповідь на виробничі й емоційні вимоги та порушують баланс між іншими сферами життя людини.

Джерелами вигорання є наступні три синдроми. Психоемоційне виснаження – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми, що проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості; особистісне віддалення як специфічна форма соціальної адаптації професіонала, що працює з людьми, характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших; професійна мотивація визначає рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту; стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Аналіз даних щодо показників синдромів вигорання в групах психологів-практиків та професійних коучів показав, що загальний індекс трьох синдромів в групі №1 та групі №2 є однаковими, а саме по 81% - низький рівень, 19% - середній рівень.

Рисунок 3.5. відображає прояв психічного вигорання на двох системно-структурних рівнях: психоемоційному та мотиваційному.

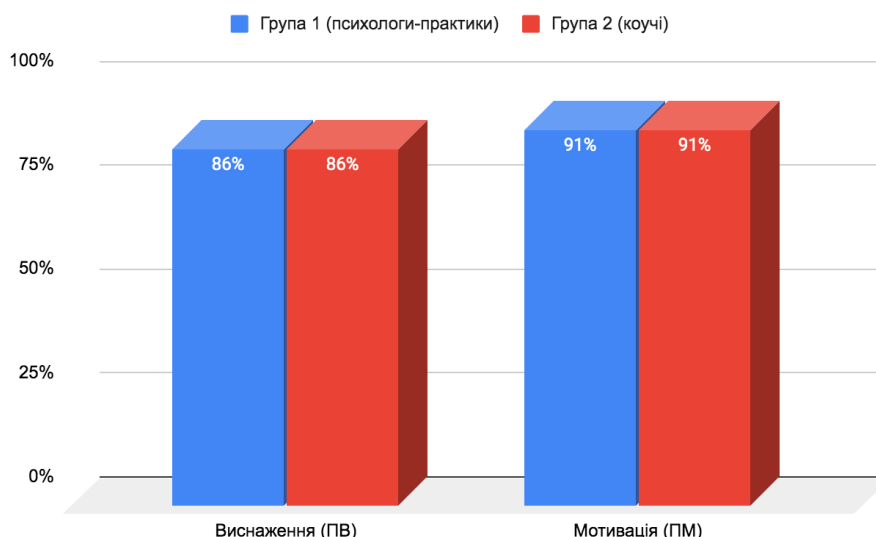


Рис 3.5. Рівні прояву синдрому вигорання у двох групах

Психоемоційний (професійне виснаження) та мотиваційний (професійна мотивація) рівні прояву синдрому вигорання проявлені повністю однаково в обох групах.

Синдром професійне виснаження на низькому рівні демонструє по 86% опитаних в кожній групі. Синдром професійна мотивація - по 91% осіб в кожній групі демонструють також на низькому рівні.

Синдром особистісне віддалення” проявлені на середньому та низькому рівнях в обох групах. Різниця між значеннями двох рівнів прояву складає не більше 10%. У групі №1 “особистісне віддалення” демонструє на низькому рівні 81%, на середньому - 19%. У групі №2 “особистісне віддалення” демонструє на низькому рівні 90,5%, на середньому - 9,5%.

Синдроми міжособистісний, особистісний та мотиваційний не були проявлені учасниками обох груп на високому рівні вигорання.

У таблиці 3.11. наведені дані порівняння синдромів у групі №1.

Таблиця 3.11.

Синдроми вигорання у групі №1, середні значення

Синдроми вигорання (н.рівень)	M1	M2	t-критерій Стьюдента	p
Професійне виснаження - особистісне віддалення	13.77	11	-1,51	-
Професійне виснаження - професійна мотивація	13.77	8.57	-3,46	0.01
Особистісне віддалення - професійна мотивація	11	8.57	-1,7	-

Аналіз даних таблиці 3.11 показав, психологи-практики краще долають причини виникнення синдрому вигорання професійне виснаження ніж синдрому професійна мотивація” ($t=-3.46$, $p<0,01$).

З причинами, які провокують виникнення синдромів особистісне віддалення та синдромів професійним виснаження і професійну мотивацію вони справляються в однаковій мірі.

У таблиці 3.12. наведені синдроми вигорання у групі №2.

Таблиця 3.12.

Синдроми вигорання у групі №2, середні значення

Синдроми вигорання (низький. рівень)	M1	M2	t-критерій Стьюдента	p
Професійне виснаження - особистісне віддалення	13.48	11.57	1,16	-
Професійне виснаження - професійна мотивація	13.48	9	2,10	0,006
Особистісне віддалення - професійна мотивація	11.57	9	2,96	0,043

Аналіз даних таблиці 3.12 показав професійні коучі трудніше долають причини, які провокують виникнення синдрому професійна мотивація ніж причини, які провокують появу синдрому професійне виснаження - ($t=2.956$, $p<0,01$) та особистісне віддалення ($t=2.101$, $p<0,05$).

Долання причин появи синдромів професійне виснаження і особистісне віддалення проявляються в однаковій мірі.

У таблиці 3.13. наведені дані прояву синдромів вигорання в обох групах

Таблиця 3.13.

Синдроми вигорання в обох групах, середні значення

Синдроми вигорання (н. рівень)	М група 1	М група 2	t-критерій	p
Професійне виснаження	13.48	13.76	-0,152	-
Особистісне віддалення	11.57	11	0,36	-
Професійна мотивація	9	8.57	0,425	-

Аналіз даних рисунку 3.13. дозволяє констатувати той факт, що і психологи-практики і професійні коучі в рівній мірі готові долати причини, які провокують виникнення усіх трьох симптомів вигорання.

Характер взаємозв'язків синдромів вигорання у групі №1 наведено в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14.

Характер взаємозв'язків синдромів вигорання у групі №1

	Професійне віддалення	Професійна мотивація
Професійне виснаження	0.505*	-
Професійне віддалення	-	-

Примітка: $p < 0,05^*$

Аналіз даних таблиці 3.14 дозволив виявити прямий характер взаємозв'язків між синдромами вигорання професійне виснаження і професійне віддалення ($r=0,505$, $p=0,05$).

Таким чином, вивчення синдромів вигорання дозволило встановити як східні тенденції так і відмінності.

Подібність проявилася в тому, що загальний індекс прояву симптомів вигорання є однаковим, усі три синдромами вигорання виражені на низькому рівні.

Системно-структурні рівні вигорання: психоемоційний, який проявляється через професійне виснаження та мотиваційний, тобто професійна мотивація, проявилися на низькому рівні. Це значить, що психологи-практики і професійні коучі мають такий рівень професійною стійкості, який допомагає їм долати причини, які провокують появу симптомів професійного вигорання.

В однаковій мірі вони застосовують свій професійний досвід і професійні здібності аби запобігти появі синдромів вигорання у вигляді професійного виснаження, особистісного віддалення та професійної мотивації.

Протистояти синдрому професійне виснаження потребує від них більших зусиль, ніж протистояння синдрому професійної мотивації.

Відмінності проявилися у тому, що професійним коучем потрібно докладати більше зусиль аби боротися з причинами, які провокують синдром особисте віддалення в порівнянні з зусиллями попередження симптому професійна мотивація. Психологи-практики в свою чергу докладають свої зусилля в рівній мірі, аби не допустити виникнення цих симптомів вигорання.

У психологів-практиків є прямий характер взаємозв'язків між показниками симптомів вигорання професійне виснаження і професійне віддалення, а у професійних коучів не має жодних взаємозв'язків між показниками симптомів вигорання.

ВИСНОВКИ

1. Немає термінологічної визначеності поняття “копінг-стратегія”. Під цим поняттям частіше за все розуміють спосіб дій, лінію поведінки у подоланні стресових станів, завдань та труднощів, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послабити їх ефект.

Копінг-стратегії досліджувалися в рамках двох основних теоретичних концепцій: его-орієнтованої теорії, стрес-орієнтованої теорії. Підхід, в якому тема копіngu на сучасному етапі більш за все вивчається сучасними вченими, описується багатьма дослідниками як ресурсний підхід.

Найбільш дослідженим у проблемі копіngu-стратегій є теоретичні питання класифікації копіngu; зв'язку копіngu та стресу; спільні риси та відмінні між копіngом та захисними механізмами; зв'язок між використанням особистістю розрізнених копіngu-стратегій та зростанням рівня благополуччя життєдіяльності людини; прояви, види копіngu-поведінки; її взаємозв'язки з віком особистості, її соціальними, сімейними, професійними характеристиками.

2. Професійна стійкість не позначилася на прояві деяких особливостей прояву копіngu-стратегій, характері професійної дезадаптації, та синдромах вигорання психологів-практиків та професійних коучів.

Психологи-практики та професійні коучі схильні використовувати всі 8 копіngu-стратегій. При цьому 6 копіngu стратегій (конфронтація, самоконтроль, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийнятті відповідальності) використовуються двома групами на середньому рівні вираження, що свідчить про адаптаційний потенціал особистості, який перебуває в пограничному стані.

Представники з обох груп зовсім не використовують 5 копіngu-стратегій поведінки на певних рівнях. Дистанціювання на високому рівні, що дозволяє знижувати суб'єктивну значущість складних ситуацій та запобігати інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Самоконтроль на низькому

рівні, що формує поведінку, яка уникає емоціогенні імпульсивні вчинки. Планування вирішення проблеми на низькому рівні, що дає можливість цілеспрямовано й планомірно вирішувати проблемні ситуації. Позитивну переоцінку на низькому рівні, що свідчить про відсутність бачення проблемної ситуації тільки з негативної точки зору. Прийняття відповідальності на низькому рівні, що уникає нерозуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Психологи-практики та професійні коучі схильні відчувати на собі всі 5 ознак професійної дезадаптації на помірному або низькому рівнях вираженості. Серед представників обох груп не має тих, у кого проявляється високий рівень вираженості проявів професійної дезадаптації, який потребує негайного втручання та сторонньої допомоги.

Психологи-практики та професійні коучі мають рівень вираженості професійною стійкості, який допомагає їм долати причини, які провокують появу симптомів професійного вигорання.

Вони в однаковій мірі застосовують свій професійний досвід і професійні здібності аби запобігти появі синдромів вигорання у вигляді професійного виснаження, особистісного віддалення та професійної мотивації.

Вони повинні докладати більше зусиль щоб долати причини, які провокують можливості появи синдрому професійне виснаження ніж подоланню причин, які можуть призвести до появи синдрому професійної мотивації.

3. Професійна стійкість наклала свій відбиток на прояві деяких особливостей прояву копінг-стратегій, характері професійної дезадаптації, та синдрому вигорання психологів-практиків і професійних коучів.

Копінг-стратегії “дистанціювання” та “пошук соціальної підтримки” є відмінними за рівнем прояву між групами психологів-практиків та професійних коучів.

Серед психологів-практиків вони проявлені на рівні пограничного адаптаційного потенціалу особистості, а у їх колег коучів дистанціювання виражається на низькому рівні та може проявлятися як дефіцит використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору.

Пошук соціальної підтримки у коучів виражається на низькому рівні, що означає надмірне використання цієї стратегії, навіть у випадках, коли це зашкоджує розв'язанню проблеми.

Професійним коучам потрібно докладати більше зусиль аби боротися з причинами, які провокують стратегію особистісне віддалення в порівнянні з зусиллями попередження симптому професійна мотивація. Навпаки, психологи-практики докладають свої зусилля в рівній мірі, аби не допустити виникнення цих симптомів вигорання.

У психологів-практиків є прямий характер взаємозв'язків між показниками симптомів вигорання професійне виснаження і професійне віддалення, а у професійних коучів є відсутніми жодні взаємозв'язки між показниками компонентів синдрому вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / М. Перре. - Санкт-Петербург : Речь, 2004. - 166 с.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Том 15. – Вып 1. – С. 3–17.
3. Баскакова, С. А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С. А. Баскакова // Журнал : Социальная и клиническая психиатрия. - 2010. - Том 20. - №2. - С. 88-96.
4. Березовська, Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.10 / Березовська Лариса Іванівна; Київ, Київський національний торговельно-економічний ун-т. - Київ, 2013. – 19 с.
5. Битюцкая, Е. В. Опросник способов копинга : методическое пособие / Е. В. Битюцкая. - М.: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.
6. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – Москва : ПЕРСЭ, 2001. – 511 с.
7. Большой психологический словарь : словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ : АСТ Москва ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. - 811 с.
8. Большой толковый психологический словарь Артура Ребера. – В 2 т. – Т. 2. – М. : Вече; АСТ, 2000. – 560 с.
9. Буленко, Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : Вежа, 1996. – 311 с.
10. Боснюк, В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників / В. Ф. Боснюк // Вісник

- Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2011. - Вип. 41. - С. 33-42.
11. Бушуєва, Т. В. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів [Електронний ресурс] / Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отич // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 312-317. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85
 12. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Ф. Джонс. - Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 352 с.
 13. Василенко, М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. - 2009. - Том 11. - Ч. 7. - С. 95-107.
 14. Варіна, Г. Б. Професійна стійкість майбутнього практичного психолога: шляхи та методи формування / Г. Б. Варіна. - Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка та Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2014. - Вип. 24. - С 89-99.
 15. Вірна, Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія / Ж. П. Вірна. - Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. - 320 с.
 16. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 329 с.
 17. Гарбер, А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Електронний ресурс] / А. Н. Гарбер. - Режим доступу: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/> - // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). - Челябинск : Два комсомольца, 2015. - С. 17-19.

18. Грандт, В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності [Електронний ресурс] / В. В. Грандт. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf. - Проблеми сучасної психології. - Запоріжжя : ЗНУ, 2012. - № 1. - С. 97-102.
19. Дідух, М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. - Київ, 2018. - 227 с.
20. Дубчак, Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія / Г. М. Дубчак. Київ : Талком, 2017. - 321 с.
21. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография / Е. Р. Исаева. - СПб. : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
22. Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур // Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. - 2020. - Вип 55. - С. 23-30.
23. Карпенко, Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія / Є. В. Карпенко. - Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. - 271 с.
24. Коваленко, А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – Вип.14 (17). - С. 54-65.
25. Кокун, О. М. Концептуальні засади психофізіологічного забезпечення становлення фахівців професій типу “людина-людина” / О. М. Кокун // Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. - 2013. - Вип 14. - С. 109-119.

26. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с.
27. Кокун, О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія / О.М. Кокун. – Київ.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. - 200 с.
28. Колесніченко, Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Колесніченко Ліна Аліковна; Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. – Київ, 2004. – 219 с.
29. Корытова, Г.С. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия / Г.С. Корытова, Ю.А. Еремина // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2015. - Вып. 3 (156). – С. 42–48.
30. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості : Монографія / В. М. Крайнюк. - Київ : Ніка-Центр, 2007. - 431 с.
31. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.
32. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
33. Лазарус, Р. Психология эмоций: учеб. пособие / Р. Лазарус. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 328 с.
34. Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – Москва : Эксмо, 2008. – 400 с.
35. Лозовецька, В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах / В. Т. Лозовецька. - Київ : Інститут професійної освіти НАПН України, 2015. - 279 с.
36. Максименко, С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості / С. Д. Максименко // Збірник наук. пр.

- Ин-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. - 2013. - Вип 2. - С. 4-14.
37. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 400 с.
38. Мартіросян, М. В. Копінг стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис канд. психол. наук : 19.00.01 / Марина Вікторівна Мартіросян; Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2019. - 228 с.
39. Психология общения. Энциклопедический словарь [Электронный ресурс] / Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М : Когито-Центр, 2011 г. Режим доступу: <https://984.slovaronline.com/337-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8>
40. Рисинець, Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами / Т. П. Рисинець // Вісник Національного університету оборони України. - 2013. - Вип 1 (32). - С. 280-287.
41. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна; Київ, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. - Київ, 2012. - 504 с.
42. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В. Родіна. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.
43. Родіна, Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н. В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - Вип. 5-6. – С. 39-48.
44. Самара, О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ольга Євгенівна Самара; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2010. – 16 с.

45. Сыманюк, Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности: [практико-ориентированная монография] / Э.Э. Сыманюк; под ред. Э.Ф. Зеера. – Москва : Моск. психолого-соц. ин-т, 2005. – 252 с.
46. Словник української мови: в 11 томах. — Том 9, 1978. — Стор. 751.
47. Ткачук, Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т.А. Ткачук. – Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. – 284 с.
48. Ткачук, Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. / Т.А. Ткачук // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України. - 2008. - Том 7. - Вип. 14. – С. 255-260.
49. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М.: Педагогика-Пресс, 2009. - 144 с.
50. Самара, О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ольга Євгенівна Самара; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2010. – 16 с.
51. Шебанова, В. І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / В. І. Шебанова, Г. О. Діденко // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2018. - Вип. 39. - С. 368–379.
52. Швець, Д. В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності / Д. В. Швець // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. - Вип. 13. - Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 188-197.
53. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.

54. Lazarus, R. Stress, appraisal and coping / S. Folkman. - New York : Springer, 1984. - 456 p.

ДОДАТОК А

Методики

**Опитувальник засобів подолання Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої
(адаптація методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана).**

Інструкція. Вам пропонується відповісти на низку запитань-тверджень, щодо складних ситуацій та характеру власної поведінки. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, як часто ви поводитесь певним чином, опинившись у складній ситуації: ніколи, рідко, іноді або часто. Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь				
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
5	... критиковал и укорял себя				
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
7	.. надеялся на чудо				
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9	... вел себя, как будто ничего не произошло				
10	... старался не показывать своих чувств				
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
12	... спал больше обычного				
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				

14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески				
16	... пытался забыть все это				
17	... обращался за помощью к специалистам				
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону				
19	... извинялся или старался все загладить				
20	... составлял план действия				
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам				
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему				
23	... набирался опыта в этой ситуации				
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26	... рисковал напропалую				
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				
28	... находил новую веру во что-то				
29	... вновь открывал для себя что-то важное				
30	... что-то менял так, что все улаживалось				
31	... в целом избегал общения с людьми				
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				

35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно				
36	... говорил о том, что я чувствую				
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
38	... вымещал это на других людях				
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41	... отказывался верить, что это действительно произошло				
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому				
43	... находил пару других способов решения проблемы				
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45	... что-то менял в себе				
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48	... молился				
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему				

Методика «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова

Інструкція. Вам пропонується відповісти на низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера

твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

№	Твердження	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь	0	1	2	3
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть безсоння				
6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				
8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Перекоаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений професією, яку обрав				
13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16	Я почуваю себе спустошеним та				

	розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				
18	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				
25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				

33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно незахищений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				
44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх				

	здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				
63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти				

	духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				
71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				