

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості емоційних станів у людей з різними
копінг-стратегіями

Студента 2 курсу групи ЗПС 62 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Філімановського А.А.

Керівник кандидат психологічних наук, доцент,
доцент ЗВО
Швалб А.Ю.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ I. Теоретичні основи дослідження психологічних особливостей емоційних станів і копінг-стратегій	6
1.1. Поняття та класифікації емоційних станів у психології.....	6
1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій.....	17
1.3. Взаємозв'язок емоційних станів та копінг-стратегій у сучасних дослідженнях.....	23
Висновки до розділу I.....	27
Розділ II. Методологічні основи дослідження психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями	29
2.1. Мета і завдання дослідження.....	29
2.2. Характеристика вибірки.....	30
2.3. Методики дослідження та процедура проведення.....	31
Висновки до розділу II.....	34
Розділ III. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями	37
3.1. Аналіз проявів емоційних станів та домінуючих копінг-стратегій респондентів.....	37
3.2. Порівняльний аналіз емоційних станів у групах з різними домінуючими копінг-стратегіями.....	42
3.3. Виявлення психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями.....	49
Висновки до розділу III.....	54
Висновки	57
Список використаної літератури	60
Анотації	65
Додатки	67

ВСТУП

Тема: Психологічні особливості емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями.

Актуальність. В умовах сучасного життя, що характеризується високим рівнем стресових навантажень, нестабільністю та інформаційним перевантаженням, значущим стає дослідження емоційного стану особистості та способів його регуляції. Емоційні стани безпосередньо впливають на поведінку, психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та здатність ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Особливе значення має вивчення копінг-стратегій — механізмів подолання стресу, які можуть сприяти або, навпаки, ускладнювати адаптацію до складних життєвих обставин.

Дослідження психологічних особливостей емоційних станів у контексті копінг-стратегій є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно дозволяє краще зрозуміти механізми емоційної саморегуляції та побудови ефективної психологічної підтримки особистості. Враховуючи індивідуальні відмінності у виборі копінг-стратегій, важливо з'ясувати, які саме емоційні стани притаманні тим чи іншим типам подолання, що відкриває перспективи для психологічної діагностики, профілактики дезадаптивних станів та корекційної роботи.

Під адаптивними емоційними станами в межах даної роботи розуміються такі стани (зокрема, переважно позитивного афекту), які сприяють збереженню психологічного благополуччя та ефективній взаємодії особистості з оточенням навіть в умовах стресу. Натомість дезадаптивні емоційні стани (наприклад, високий рівень негативного афекту, емоційне вигорання) розглядаються як такі, що знижують продуктивність, погіршують якість життя та можуть призводити до психосоматичних розладів.

Таким чином, обрана тема має практичну та соціальну значущість, оскільки результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні,

психотерапії, освітніх закладах та організаціях, що працюють з людьми, які зазнають емоційного напруження.

Наукова новизна полягає в емпіричному доведенні існування трьох чітких емоційних профілів, що відповідають домінуючим копінг-стратегіям (проблемно-орієнтованій, емоційно-орієнтованій та уникненню). Встановлено, що копінг-стиль є предиктором цілісної конфігурації емоційної сфери, включаючи рівень афективності та вираженість компонентів професійного вигорання, що поглиблює розуміння механізмів психологічної адаптації та дезадаптації.

Практична значущість роботи полягає в тому, що її результати обґрунтовують доцільність використання діагностики копінг-стратегій для ідентифікації груп ризику щодо розвитку емоційного дистресу та вигорання. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на формування конструктивних навичок подолання стресу в освітній, клінічній та організаційній психології.

Мета: виявити психологічні особливості емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями.

Об'єкт: емоційні стани особистості.

Предмет: психологічні особливості емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями.

Завдання:

1) Провести теоретичний аналіз поняття емоційних станів та копінг-стратегій та встановити їх взаємозв'язок у сучасних дослідженнях.

2) Визначити типові емоційні стани, що проявляються у людей з різними копінг-стратегіями.

3) Встановити особливості емоційних станів у респондентів з домінуючими копінг-стратегіями.

Гіпотеза. Існують достовірні відмінності в емоційних станах людей залежно від того, які копінг-стратегії вони переважно використовують: особи з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями характеризуються більш адаптивними

емоційними станами порівняно з тими, хто використовує емоційно-орієнтовані чи стратегії уникання.

Методи:

Теоретичний аналіз літератури - Аналіз наукових джерел з проблематики емоційних станів та копінг-стратегій з метою обґрунтування концептуальних основ дослідження.

Методи емпіричного дослідження:

Діагностика емоційних станів - Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS, методика «Діагностика емоційного вигорання» МБІ (К. Маслач, в адаптації Н. Е. Водопьянкової).

Діагностика копінг-стратегій - Опитувальник стратегій подолання стресу CISS (Н. Ендлер, Д. Паркер, в адаптації Т. Л. Крюкової).

Методи статистичної обробки даних:

Описова статистика — для виявлення загального рівня емоційних станів та копінг-стратегій;

Дисперсійний аналіз (ANOVA) — для порівняння емоційних станів між групами з різними копінг-стратегіями;

Апостеріорний (post-hoc) тест (критерій Тьюкі (Tukey's HSD) - для визначення, які саме групи відрізняються одна від одної за досліджуваними емоційними станами.

Вибірка: повнолітні респонденти різного віку та статі, які не мають тяжких психічних порушень. Респонденти будуть згруповані за типами домінуючих копінг-стратегій. Орієнтовна кількість — 60–80 осіб.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1.1. Поняття та класифікації емоційних станів у психології

Емоційні стани є фундаментальною та однією з найскладніших для вивчення категорій психологічної науки. Вони являють собою невід'ємну складову психічного життя особистості, що пронизує всі рівні її функціонування – від базових фізіологічних реакцій до найвищих проявів когнітивної та соціальної активності. В науковому дискурсі емоційний стан визначається як відносно стійкий у часі, цілісний та генералізований емоційний досвід, що відображає суб'єктивне, пристрасне ставлення індивіда до навколишньої дійсності, внутрішніх процесів та власної життєдіяльності. Цей досвід характеризується певним рівнем фізіологічної активації, специфічними когнітивними оцінками та відповідними поведінковими тенденціями. На відміну від емоцій як дискретних, короткочасних реакцій на конкретні події чи стимули, емоційні стани мають більшу тривалість та дифузний, "фоновий" характер. Вони забарвлюють усе сприйняття, мислення та поведінку людини, суттєво впливаючи на її адаптаційні можливості та загальне психологічне благополуччя.

Розуміння природи, динаміки та механізмів емоційних станів є ключовим для дослідження проблем психологічного здоров'я, стресостійкості та адаптації. Особливої актуальності це питання набуває в контексті вивчення адаптивних та дезадаптивних станів, що виникають як наслідок тривалого або неефективно подоланого впливу стресогенних факторів. Нездатність особистості успішно впоратися з життєвими або професійними труднощами неминуче призводить до формування стійких негативних емоційних станів, які, у свою чергу, можуть стати підґрунтям для розвитку клінічно значущих психопатологічних розладів та соматичних захворювань. Метою цього підрозділу є проведення глибокого теоретичного аналізу поняття та класифікацій емоційних станів з акцентом на тих з них, що є центральними для нашого дослідження: стресу, фрустрації, агресії,

професійного вигорання та депресивних станів, спираючись на дані сучасних наукових досліджень.

Загальні підходи до класифікації емоційних станів

Психологічна наука пропонує численні підходи до класифікації емоційних станів, що базуються на різних критеріях. Ця різноманітність відображає складність самого феномену.

1. Класифікація за валентністю (знаком). Це найбільш фундаментальний та інтуїтивно зрозумілий поділ емоційних станів на позитивні (радість, задоволення, інтерес, оптимізм, надія), негативні (сум, гнів, страх, тривога, розчарування, провина) та амбівалентні, що поєднують у собі елементи обох полюсів. Хоча позитивні емоційні стани, як-от оптимізм, є важливим ресурсом для психологічного та фізичного благополуччя [44], основна увага клінічної, соціальної та організаційної психології традиційно зосереджена на негативних станах. Саме вони є індикаторами психологічного дистресу, дезадаптації та є предикторами розвитку різноманітних розладів.
2. Класифікація за інтенсивністю та тривалістю. Цей критерій дозволяє розрізняти різні форми емоційних проявів:
 - Афект – надзвичайно інтенсивний, бурхливий, але короткочасний емоційний спалах, що супроводжується звуженням свідомості та втратою вольового контролю (напр., лють, жах, відчай).
 - Власне емоції – реакції середньої тривалості та інтенсивності на конкретні події або об'єкти, що є значущими для індивіда (напр., радість від успіху, сум від втрати).
 - Настрої – слабо виражені, але тривалі та стійкі емоційні стани, що не мають чіткої об'єктної прив'язки і створюють загальний емоційний фон для всієї психічної діяльності (напр., бадьорий або пригнічений настрій).

- Емоційні стани (у вузькому, специфічному сенсі) – стани, що поєднують значну тривалість (як настрої) та середню або високу інтенсивність (як емоції). Саме до цієї категорії належать досліджувані нами явища, такі як стан тривоги, депресії, вигорання, які суттєво та тривало впливають на життєдіяльність людини.
3. Класифікація за рівнем фізіологічної та психічної активації. За цим критерієм стани поділяються на стенічні та астенічні. Стенічні стани підвищують активність, енергійність, мобілізують психофізіологічні ресурси організму (напр., радість, гнів, спортивний азарт). Астенічні стани, навпаки, знижують активність, викликають пасивність, млявість та виснаження (напр., сум, туга, втома, апатія).
 4. Класифікація за функціональністю. З точки зору адаптації, стани класифікують на адаптивні, що сприяють пристосуванню індивіда до умов середовища, та дезадаптивні, що порушують цей процес і призводять до негативних наслідків для здоров'я та соціального функціонування. Адаптивні емоційні стани розглядаються як ресурс, що сприяє психологічному благополуччю та ефективній взаємодії з оточенням. Дезадаптивні стани, навпаки, знижують продуктивність та якість життя. Важливо підкреслити, що ця класифікація є контекстуальною. Наприклад, короткочасний стан тривоги перед важливою подією може бути адаптивним, оскільки мобілізує ресурси для підготовки. Проте, якщо цей стан стає хронічним, він перетворюється на дезадаптивний тривожний розлад.

У контексті нашого дослідження, основна увага буде приділена тривалим, переважно негативним та потенційно дезадаптивним емоційним станам, які є наслідком стресу та неефективних копінг-стратегій.

Стрес як фундаментальний емоційно-регуляторний стан

Поняття стресу, хоча й було початково введено Гансом Сельє для опису неспецифічної фізіологічної реакції організму на будь-яку вимогу, у сучасній

психології трактується значно ширше, переважно в рамках транзакційної моделі стресу, розробленої Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман [35]. Ця модель здійснила революційний зсув від фізіологічного редукціонізму до когнітивно-феноменологічного підходу, поставивши в центр процесу суб'єктивну оцінку індивіда.

Згідно з цією моделлю, стрес не є властивістю ані зовнішнього стимулу (стресора), ані внутрішньої реакції організму. Стрес – це динамічний процес взаємодії (транзакції) між особистістю та її оточенням, який виникає тоді, коли людина оцінює вимоги ситуації як такі, що загрожують її благополуччю та перевищують її наявні ресурси для їх подолання [40; 21]. Ключовим елементом моделі є процес когнітивної оцінки (cognitive appraisal), що складається з двох етапів:

1. Первинна оцінка: На цьому етапі індивід оцінює значущість ситуації для свого добробуту. Ситуація може бути оцінена як:
 - Незначуща: Не стосується особистих цілей та цінностей.
 - Сприятливо-позитивна: Обіцяє позитивні наслідки.
 - Стресова: Містить потенційну загрозу, шкоду/втрату або виклик. Саме ця оцінка запускає стресову реакцію.
2. Вторинна оцінка: Якщо ситуація оцінена як стресова, індивід переходить до оцінки своїх можливостей та ресурсів для її подолання (копінгу). Він ставить собі питання: "Що я можу зробити?", "Які стратегії я можу використати?", "Наскільки я можу контролювати ситуацію?". На цьому етапі оцінюються як внутрішні ресурси (сила волі, оптимізм, навички), так і зовнішні (соціальна підтримка, фінансові можливості).

Стан психологічного стресу виникає як результат дисбалансу між первинною та вторинною оцінками: коли сприйняті вимоги ситуації перевищують сприйняті

ресурси для їх подолання. Цей стан супроводжується негативними емоціями (тривога, страх, гнів) та фізіологічним збудженням.

У професійному середовищі цей процес конкретизується в понятті робочого стресу (job stress). Робочий стрес визначається як шкідлива фізична та емоційна відповідь, що виникає, коли вимоги роботи не відповідають можливостям, ресурсам або потребам працівника [19]. Хронічний, некерований робочий стрес є прямим та найбільш значущим предиктором розвитку більш складних та стійких дезадаптивних станів, з яких ключовим є синдром професійного вигорання.

Фрустрація та агресія як детермінанти емоційних станів та поведінкових реакцій

У структурі дезадаптивних емоційних станів, поряд із тривогою та стресом, центральне місце посідає фрустрація. Розглядаючи її не лише як ситуативне переживання, а як складний психологічний феномен, ми виходимо на розуміння ключових механізмів дезадаптації. Класична теорія [22] визначала фрустрацію як стан, що виникає внаслідок блокування цілеспрямованої активності, та постулювала прямий зв'язок "фрустрація → агресія". Однак сучасні підходи, зокрема когнітивно-неоасоціаністська модель Л. Берковіца [15], пропонують більш диференційоване бачення: фрустрація породжує не саму агресію, а стан афективної готовності до неї. Актуалізація ж агресивної поведінки залежить від наявності провокуючих стимулів у середовищі та, що найважливіше для нашого дослідження, від індивідуальних особливостей особистості та її репертуару копінг-стратегій.

Тут доречно згадати дослідження представників одеської психологічної школи, зокрема О. П. Саннікової, яка у своїх працях з феноменології особистості розглядала емоційність як метахарактеристику, що визначає індивідуальну схильність до певних переживань. У цьому контексті фрустраційна толерантність — здатність витримувати фруструючі ситуації без деструктивних поведінкових проявів — виступає ключовою особистісною детермінантою.

Агресія, у свою чергу, може розглядатися у двох аспектах: як стан (гнів, лють) і як форма поведінки. У контексті копінгу, агресивні прояви (вербальні чи фізичні) часто є неадаптивною, дисфункціональною стратегією, що класифікується як "емоційне вибухання" або "випускання пари" (venting). Така стратегія не вирішує вихідної проблеми, що спричинила фрустрацію, а лише посилює соціальну ізоляцію та може призводити до вторинних стресорів. Дослідження, що проводяться, зокрема, на базі кафедри прикладної психології ХНУ імені В. Н. Каразіна, присвячені вивченню девіантної поведінки та конфліктології, підтверджують, що схильність до агресивних реакцій тісно корелює з низьким рівнем розвитку конструктивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки.

Таким чином, у теоретичній моделі нашого дослідження фрустрація розглядається як тригерний стан, а агресія — як один із можливих, переважно дезадаптивних, шляхів реагування, вибір якого опосередкований домінуючими копінг-стратегіями особистості.

Позитивні емоційні стани як ресурс психологічної стійкості та особистісного зростання

Зміщення фокусу сучасної психології з патоцентричної на салютогенну модель актуалізувало дослідження позитивних емоційних станів не як простої відсутності негативних, а як активного ресурсу, що сприяє психологічному благополуччю та розвитку. Цей підхід, що знайшов своє втілення у позитивній психології (М. Селігман) [42], дозволяє по-новому поглянути на механізми адаптації.

Фундаментальною для розуміння ролі позитивних емоцій є теорія розширення та побудови (Broaden-and-Build Theory) Б. Фредріксон [24]. На відміну від негативних емоцій, що звужують репертуар реакцій до інстинктивних "бий-біжи-замри", позитивні емоції (радість, інтерес, вдячність, натхнення) розширюють когнітивні та поведінкові можливості індивіда. Вони стимулюють креативність,

відкритість до нового досвіду та, що найважливіше, сприяють "побудові" стійких особистісних ресурсів: інтелектуальних (нові знання), соціальних (нові контакти) та психологічних.

Саме в цьому контексті розглядається поняття життєстійкості (resilience), що активно розробляється в працях українських вчених, зокрема Т. М. Титаренко. Життєстійкість — це динамічний процес успішної адаптації, тісно пов'язаний з поняттям психологічного благополуччя, яке, як показують дослідження науковців нашого університету, значною мірою детермінується рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості [8].

Особливим проявом цього феномену є посттравматичне зростання (ПТЗ) (Р. Тедескі, Л. Калхун) [43] — позитивні психологічні зміни, що відбуваються внаслідок переживання травматичних подій. На відміну від простого повернення до попереднього рівня функціонування, ПТЗ передбачає якісну трансформацію особистості: переоцінку життєвих пріоритетів, поглиблення міжособистісних стосунків, посилення відчуття власної сили. Дослідження, що ведуться в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна з проблем психологічного благополуччя та адаптації студентів (зокрема, у працях Н. А. Маєвської та її колег), показують, що саме когнітивні стратегії переоцінки та пошуку сенсу є предикторами не лише стресостійкості, але й потенційного особистісного зростання у відповідь на життєві виклики.

Отже, позитивні емоційні стани в нашому дослідженні розглядаються як двоєдиний конструкт: з одного боку, вони є індикатором ефективності застосованих копінг-стратегій, а з іншого — виступають ресурсом, що сприяє вибору та реалізації саме адаптивних, конструктивних стратегій подолання.

Синдром професійного вигорання (Burnout): багатовимірна концептуалізація

Синдром вигорання, визнаний Всесвітньою організацією охорони здоров'я як феномен, пов'язаний з роботою, є одним з найбільш досліджуваних та соціально значущих наслідків хронічного професійного стресу. Вперше описаний у 1970-х

роках американським психіатром Гербертом Фройденбергером, цей феномен отримав найповніше теоретичне та емпіричне обґрунтування в роботах соціальних психологів Крістіни Маслач та Сьюзен Джексон, а також продовжує активно досліджуватися в сучасній науці, зокрема представниками харківської психологічної школи, які аналізують його специфічні чинники у представників соціономічних професій [12].

Класична тривимірна модель вигорання (Maslach & Jackson)

Ця модель є "золотим стандартом" у дослідженнях вигорання і лежить в основі найпопулярнішого діагностичного інструменту – "Maslach Burnout Inventory" (МВІ). Згідно з нею, вигорання – це багатокomпонентний психологічний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукацію професійних досягнень, який виникає у відповідь на тривалі міжособистісні стресори на робочому місці [37; 36; 13]. Ця модель дозволяє розглядати вигорання не як монолітний стан, а як комплекс взаємопов'язаних переживань.

1. Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion). Цей компонент є серцевиною синдрому і розглядається як його основна стресова складова. Він відображає відчуття, що емоційні ресурси індивіда вичерпані. Це стан емоційної спустошеності, втоми, перенапруження. Людина відчуває, що більше не в змозі віддавати себе роботі на емоційному рівні, її "емоційні резервуари" порожні [40]. Це переживання може супроводжуватися астеничними проявами: головними болями, порушеннями сну, підвищеною втомлюваністю, зниженням імунітету. Емоційне виснаження є прямою відповіддю на надмірні робочі вимоги та перевантаження. Як зазначають Бамонті та колеги [13], цей стан описується як "відчуття емоційної виснаженості та фізичної перевтоми".
2. Деперсоналізація (Depersonalization) або Цинізм (Cynicism). Цей компонент відображає міжособистісну складову вигорання і є унікальною характеристикою, що відрізняє його від інших форм дистресу. Деперсоналізація – це спроба психологічно дистанціюватися від стресової

роботи, зокрема від її реципієнтів (клієнтів, пацієнтів, учнів). Вона проявляється у розвитку негативного, байдужого, бездушного, формального та цинічного ставлення. Людина починає сприймати інших не як унікальних особистостей, а як знеособлені об'єкти, що вимагають її уваги. Це проявляється у використанні професійного жаргону, що приховує емоції, у дратівливості, втраті емпатії. Монтеро-Марін та ін. [40] описують це як "дистанційоване ставлення до роботи, тих, кого вона обслуговує, та колег". Хоча деперсоналізація є захисним механізмом, що дозволяє зменшити емоційну залученість і впоратися з виснаженням, вона водночас руйнує саму суть "допомагаючих" професій і є глибоко дезадаптивною.

3. Редукція особистих досягнень (Reduced Personal Accomplishment) або Професійна неефективність (Inefficacy). Цей компонент відображає складову самооцінки і є оцінкою власної ефективності. Він полягає у виникненні стійкого відчуття власної некомпетентності, неспішності та непродуктивності у професійній сфері. Працівник починає негативно оцінювати себе та свою роботу, знецінювати минулі досягнення, сумніватися у своїх здібностях та значущості своєї праці [13]. Це призводить до зниження професійної мотивації, відчуття безпорадності та бажання залишити професію. Цей компонент часто розвивається як наслідок перших двох: людина, яка емоційно виснажена і цинічно ставиться до своєї роботи, неминуче починає відчувати себе неефективною.

Ці три компоненти утворюють єдиний, хоча і багатовимірний, синдром. Динаміка його розвитку, як правило, починається з емоційного виснаження у відповідь на робочі перевантаження. У відповідь на виснаження розвивається деперсоналізація як спосіб копінгу. А поєднання виснаження та цинізму веде до зниження відчуття особистої ефективності, що завершує формування синдрому.

Типологічна модель вигорання: диференційований підхід

Хоча класична модель є загально визнаною, сучасні дослідження вказують на те, що вигорання може мати різні профілі залежно від індивідуальних особливостей та рівня залученості в роботу. Важливим внеском у диференціацію цього стану є типологічна модель вигорання, розроблена та валідизована Х. Монтеро-Маріном з колегами на основі ідей Б. Фарбера [40]. Ця модель, що вимірюється за допомогою опитувальника BCSQ, виділяє три відносно незалежні профілі, які дозволяють більш тонко характеризувати синдром:

1. "Френетичний" (Frenetic) профіль, що базується на вимірі "Перевантаження" (Overload). Цей тип описує амбітних, надмірно залучених у роботу професіоналів, які працюють дедалі інтенсивніше в гонитві за успіхом, аж до повного виснаження. Вони характеризуються високим рівнем залученості, ентузіазму та готовності ризикувати власним здоров'ям та особистим життям заради досягнення видатних результатів. Їхнє вигорання є результатом "занадто сильного горіння". Цей профіль тісно пов'язаний з класичним компонентом "емоційне виснаження", але акцентує увагу на поведінковому патерні надмірної самовіддачі.
2. "Недооцінений" (Under-challenged) профіль, що базується на вимірі "Брак розвитку" (Lack of development). Цей тип вигорання виникає в умовах монотонної, рутинної та нестимулюючої роботи, яка не надає можливостей для особистого та професійного зростання, не кидає виклику здібностям працівника. Такі люди відчувають нудьгу, байдужість, апатію, втрату інтересу до роботи. Їхнє вигорання є результатом "недостатнього горіння" через відсутність стимулів. Цей профіль значно корелює з класичним компонентом "цинізм", оскільки байдужість та відсутність інтересу є його ключовими проявами.
3. "Виснажений" (Worn-out) профіль, що базується на вимірі "Нехтування" (Neglect). Цей тип характеризує працівників, які "опускають руки" і здаються перед лицем стресу, труднощів або відсутності винагороди. Вони демонструють байдужість, пасивність та зневажливе ставлення до своїх

обов'язків як відповідь на будь-які складнощі. Це стан, коли людина втрачає відчуття контролю над ситуацією і просто припиняє докладати зусиль. Цей профіль сильно асоціюється з класичним компонентом "професійна неефективність", оскільки відображає втрату віри у власні сили та здатність впливати на результат.

Ця типологічна модель є надзвичайно цінним доповненням до класичної, оскільки дозволяє диференційовано підходити до діагностики, профілактики та корекції вигорання. Вона показує, що шлях до вигорання може бути різним, і, відповідно, інтервенції мають бути спрямовані на різні мішені: для "френтичного" типу – на навички управління стресом та work-life balance, для "недооціненого" – на збагачення змісту роботи та пошук нових викликів, для "виснаженого" – на відновлення відчуття контролю та підвищення самоефективності.

Депресивні стани та їх комплексний зв'язок з вигоранням

Депресивний стан – це афективний розлад, що характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу або задоволення (ангедонія), почуттям провини, низькою самооцінкою, розладами сну та апетиту, зниженням енергії та концентрації уваги. Питання про співвідношення вигорання та депресії є предметом тривалої наукової дискусії. Огляд літератури [36] показує, що хоча це два окремі, хоч і тісно пов'язані, конструкти, між ними існує значне концептуальне та симптоматичне перекриття. Вигорання, на відміну від депресії, є контекстуально-специфічним, робочим феноменом, тоді як депресія є генералізованим станом, що поширюється на всі сфери життя. Проте фінальна стадія вигорання, особливо емоційне виснаження, часто є нерозрізною з депресивними симптомами.

Дослідження Козушник та колег [33] надає важливі докази щодо складної взаємодії цих станів. Їхні результати показують, що депресивні симптоми можуть виступати медіатором у зв'язку між іншими психологічними факторами (зокрема, копінг-стратегіями) та негативними наслідками для здоров'я (наприклад, проблемами зі сном). Це означає, що певні неефективні копінг-стратегії можуть

призводити до погіршення якості сну не безпосередньо, а опосередковано: спочатку вони посилюють депресивні симптоми, які, у свою чергу, вже порушують сон. Це підкреслює центральну роль депресивних станів у каскаді дезадаптивних психологічних процесів.

Крім того, слід зазначити, що такі негативні емоційні стани, як тривога, також тісно пов'язані з вигоранням та депресією, часто виступаючи їх коморбідним компонентом [32], цит. за [36]. Тривога, що визначається як дифузне, неприємне та невизначене передчуття майбутніх негативних подій, разом із депресією та стресом утворює тріаду загального психологічного дистресу, який є надійним індикатором порушеного емоційного благополуччя.

Таким чином, емоційні стани, що є предметом нашого дослідження, утворюють складну, ієрархічно та динамічно організовану систему. Хронічний стрес, особливо в професійній сфері, виступає тригером для розвитку синдрому вигорання. Вигорання, у свою чергу, проявляється через різні профілі (френетичний, недооцінений, виснажений) та тісно пов'язане з депресивними симптомами та тривогою. Депресивні стани можуть як бути наслідком вигорання, так і виступати ключовим медіатором у розвитку подальших дезадаптивних процесів. Розуміння цієї складної архітектури емоційних станів є необхідною умовою для глибокого та всебічного вивчення ролі копінг-стратегій у їх формуванні та подоланні.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій

Концептуалізація та дослідження копінг-стратегій, або стратегій подолання, є центральним напрямом у сучасній психології стресу та адаптації. Саме механізми копінгу виступають ключовим медіатором у ланцюгу "стресор – психологічна реакція", визначаючи, чи призведе стресогенна подія до особистісного зростання, чи до розвитку дезадаптивних емоційних станів. Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики зробили українські вчені. Зокрема, праці Л. М. Карамушки присвячені вивченню копінгу в контексті професійного вигорання, О. М. Кокун досліджує роль копінг-стратегій у професійному становленні фахівців, а Т. М.

Титаренко аналізує механізми самопомоги та подолання в умовах тривалої травматизації. Дослідження І. І. Галецької розкривають зв'язок копіngu зі стресостійкістю особистості, а більш сучасні роботи аналізують специфіку копіng-поведінки в умовах соціальної невизначеності, що є особливо актуальним для розуміння сучасних адаптаційних процесів [7]. Врахування доробку української психологічної школи дозволяє створити більш повне та контекстуалізоване уявлення про проблему. Відповідно, завданням даного підрозділу є проведення системного теоретико-методологічного аналізу основних підходів до вивчення копіng-стратегій, що дозволить створити надійне концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Транзакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман як методологічна основа

Фундаментальний внесок у наукове розуміння копіngu здійснили Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман. Їхня транзакційна модель [35] ознаменувала парадигмальний зсув від розгляду копіngu як стабільної риси особистості до його розуміння як динамічного, контекстуально-залежного процесу. Ключовим у їхньому підході є визначення копіngu як "постійно мінливих когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, що оцінюються як напружені або такі, що перевищують ресурси індивіда" цит. за [40; 21]. Це визначення акцентує увагу на процесуальності та свідомому, цілеспрямованому характері зусиль з подолання стресу.

Найбільш значущою та евристичною є запропонована авторами функціональна класифікація, що поділяє всі копіng-стратегії на дві великі групи залежно від їхньої основної мети:

1. Проблемно-орієнтований копіng (Problem-Focused Coping). Ця група стратегій спрямована на управління або зміну самої проблеми, що є джерелом стресу. Це інструментальні, активні дії, що включають аналіз ситуації, планування, пошук інформації та безпосередні кроки з вирішення проблеми. Як зазначають

Козушник та колеги [33], цей тип копінгу є особливо ефективним у ситуаціях, які піддаються контролю з боку індивіда. Його застосування асоціюється з позитивними психологічними наслідками, зокрема, з нижчим рівнем депресивних симптомів.

2. Емоційно-орієнтований копінг (Emotion-Focused Coping). Ця група стратегій спрямована не на зміну зовнішньої ситуації, а на регуляцію власного емоційного стану, що виник у відповідь на неї. Мета такого копінгу – зменшити емоційний дискомфорт. Він стає провідним, коли ситуація оцінюється як неконтрольована. Ця категорія є більш гетерогенною і включає як адаптивні (напр., позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки), так і потенційно дезадаптивні стратегії (напр., уникнення, емоційне вибухання). Ефективність емоційно-орієнтованого копінгу значною мірою залежить від конкретної обраної стратегії та контексту ситуації [44; 40].

Дана класифікація є методологічною основою для більшості сучасних досліджень, оскільки дозволяє диференціювати зусилля особистості, спрямовані на зміну об'єктивних умов та суб'єктивних переживань.

Дихотомія "Залучення – Відсторонення" як універсальний вектор копінг-процесу

Подальший розвиток теорії копінгу призвів до виділення ще однієї, можливо, більш універсальної та прогностично потужної осі для класифікації стратегій. Ця вісь описується в термінах "залучення проти відсторонення" (engagement vs. disengagement) або "підхід проти уникнення" (approach vs. avoidance) і фокусується не стільки на об'єкті зусиль (проблема чи емоції), скільки на загальному векторі психологічної активності щодо стресора [21; 28].

1. Стратегії залучення (Engagement/Approach Coping). Ця макро-стратегія об'єднує всі зусилля, що передбачають активну конфронтацію зі стресором та пов'язаними з ним думками й емоціями. Це спроба "взяти ситуацію в руки", не уникаючи її. Сюди належать як проблемно-орієнтовані стратегії, так і активні

форми емоційно-орієнтованого копінгу (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності). Дослідження послідовно демонструють, що використання стратегій залучення є предиктором кращого психологічного благополуччя, нижчого рівня депресії, стресу та вигорання [19; 28]. Ключовим психологічним механізмом, що пояснює цей позитивний ефект, є підвищення відчуття особистісного контролю (perceived control). Як показали Дайкстра та Хоман (Dijkstra & Homan, 2016), активна взаємодія з проблемою створює у людини відчуття, що вона може впливати на події, що є потужним буфером проти стресу.

2. Стратегії відсторонення (Disengagement/Avoidance Coping). Ця макро-стратегія включає зусилля, спрямовані на уникнення стресора та/або думок і почуттів, пов'язаних з ним. Це спроба психологічно чи поведінково "втекти" від проблеми. До цієї категорії належать когнітивне уникнення, поведінкове відсторонення, заперечення, пасивність. У багатьох дослідженнях ця група стратегій операціоналізується як дисфункціональний копінг (dysfunctional coping) [13]. Емпіричні дані однозначно свідчать про дезадаптивний характер таких стратегій у довгостроковій перспективі. Їхнє використання є стабільним предиктором високого рівня психологічного дистресу, вигорання та депресії [40]. Зокрема, поведінкове відсторонення є ядром найбільш важкого, "виснаженого" типу вигорання. Механізм негативного впливу полягає у тому, що, уникаючи проблеми, людина не вирішує її, що призводить до хронізації стресу. Крім того, таке уникнення підкріплює відчуття власної безпорадності та веде до втрати відчуття контролю, що лише посилює дистрес [21].

Ця дихотомія має величезне теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяє інтегрувати різні копінг-стратегії в єдину систему та прогнозувати їхні наслідки для емоційного стану особистості.

Теоретична модель збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) С. Хобфолла

Окрім транзакційної моделі, важливий внесок у розуміння мотиваційних аспектів копіngu зробила теорія збереження ресурсів (COR), розроблена Стеваном Хобфоллом. Цей підхід, що використовувався для аналізу у дослідженні Чоя та колег [19], розглядає стрес та копіng через призму управління особистісними ресурсами.

Ключове положення COR-теорії полягає в тому, що люди мають фундаментальне прагнення здобувати, зберігати, захищати та примножувати цінні для них ресурси. Стрес, згідно з цією теорією, виникає внаслідок загрози втрати ресурсів, їх реальної втрати або неможливості здобути нові ресурси після значних зусиль. Ресурси тут розуміються дуже широко і включають об'єкти, умови, особистісні характеристики (напр., самооцінка, емоційний інтелект) та енергії (час, гроші, емоційне благополуччя).

У рамках цієї теорії, копіng-стратегії розглядаються як поведінка, спрямована на управління ресурсами. Ефективність копіngu оцінюється з точки зору його впливу на ресурсний баланс особистості. Це дозволяє пояснити, чому одні стратегії є більш адаптивними, ніж інші:

- Стратегії залучення (активний копіng, планування) розглядаються як проактивні інвестиції ресурсів. Хоча вони вимагають витрат енергії та часу в сьогодні, вони спрямовані на вирішення проблеми, що запобігає значно більшій втраті ресурсів у майбутньому. Це вигідна довгострокова інвестиція.
- Стратегії відсторонення (уникнення, заперечення) розглядаються як спроба зберегти ресурси тут і зараз, уникавши енерговитратної боротьби. Однак, оскільки проблема не вирішується, це призводить до феномену "спіралі втрат" (loss spiral): невирішений стресор продовжує виснажувати ресурси, що змушує людину вдаватися до ще більшого уникнення, що, своєю чергою, веде до нових втрат (напр., втрати роботи, здоров'я, соціальних зв'язків).

Таким чином, COR-теорія надає прагматичне обґрунтування того, чому стратегії залучення є більш адаптивними. Вони допомагають зупинити або запобігти втраті ресурсів, тоді як стратегії відсторонення, хоч і здаються економними, в довгостроковому плані є "збитковою" стратегією, що веде до ресурсного банкрутства.

Специфіка когнітивної емоційної регуляції

Насамкінець, для більш детального аналізу, особливо емоційно-орієнтованого копінгу, доцільно розглянути конструкт когнітивної емоційної регуляції. Як зазначається у дослідженні Бамонті та ін. [13], цей підхід дозволяє більш детально проаналізувати саме когнітивні способи управління емоціями. Він допомагає розрізнити такі стратегії, як:

- Адаптивні: позитивна переоцінка, прийняття, перефокусування на плануванні.
- Дезадаптивні: румінація (нав'язливе прокручування в голові негативних думок), самозвинувачення, катастрофізація, звинувачення інших.

Цей рівень аналізу є важливим, оскільки показує, що навіть у межах, наприклад, когнітивного компонента емоційного копінгу існують стратегії з протилежним вектором впливу на емоційний стан. Так, позитивна переоцінка стабільно асоціюється з нижчим рівнем вигорання, тоді як румінація та катастрофізація є предикторами депресії та тривоги. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до вивчення копінг-стратегій, що виходить за межі загальних категорій.

Отже, теоретичний аналіз показує, що для повного розуміння взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційними станами необхідно використовувати інтегративний підхід, що поєднує функціональну класифікацію Лазаруса і Фолкман, векторний аналіз "залучення-відсторонення", мотиваційну модель збереження ресурсів Хобфолла та диференційований аналіз специфічних когнітивних стратегій емоційної регуляції. Такий комплексний підхід дозволяє сформулювати

обґрунтовані гіпотези та перейти до емпіричної перевірки механізмів, що лежать в основі психологічного благополуччя особистості в умовах стресу.

1.3. Взаємозв'язок емоційних станів та копінг-стратегій у сучасних дослідженнях

Теоретичне розмежування емоційних станів та копінг-стратегій, розглянуте в попередніх підрозділах, знаходить своє емпіричне підтвердження та подальший розвиток у численних сучасних дослідженнях. Аналіз актуальної наукової літератури, включаючи праці вітчизняних вчених, таких як В. І. Осьодло, який вивчав стресостійку поведінку офіцерів, та О. П. Саннікової, що розглядала феноменологію особистості у складних умовах, дозволяє встановити стійкі та значущі зв'язки між тим, які саме стратегії подолання стресу обирає людина, та тим, які емоційні стани вона в результаті переживає. Метою даного підрозділу є системний огляд та аналіз цих емпіричних даних для виявлення закономірностей, що лежать в основі зв'язку "копінг – емоційний стан", що є необхідним для обґрунтування програми власного дослідження.

Адаптивні копінг-стратегії як протективний фактор емоційного благополуччя

Емпіричні дані переконливо демонструють, що активні, орієнтовані на залучення та вирішення проблеми копінг-стратегії виступають потужним протективним фактором, що запобігає розвитку дезадаптивних емоційних станів та сприяє підтримці психологічного благополуччя.

1. Проблемно-орієнтований копінг та стратегії залучення. Дослідження Густемс-Карнісер та Кальдерон [28] на вибірці студентів педагогічних спеціальностей показали, що використання проблемно-вирішального копіngu мало значущий негативний зв'язок із симптомами депресії, фобічної тривоги та загальним рівнем психологічного дистресу. Студенти, які активно шукали шляхи вирішення своїх проблем, демонстрували краще емоційне здоров'я. Ці дані узгоджуються з результатами, отриманими Козушник та колегами [33] у великому лонгітюдному дослідженні дорослих, де використання проблемно-

орієнтованого копінгу було пов'язане з нижчим рівнем депресивних симптомів, що, своєю чергою, позитивно впливало на якість сну. Це вказує на каскадний ефект: адаптивний копінг веде до зниження депресії, що покращує соматичне здоров'я.

У контексті професійного стресу, дослідження Мартінез та ін. [36] серед вчителів виявило, що профіль вигорання, який характеризувався низьким емоційним виснаженням та високим особистим досягненням (умовно "здоровий" профіль), був пов'язаний зі значно більш частим використанням проблемно-вирішального копінгу та позитивної переоцінки порівняно з іншими, більш "вигорілими" групами. Аналогічно, Чой та колеги [19] встановили, що активний копінг (active coping), який операціоналізується як вжиття конкретних кроків для покращення ситуації, виступає значущим модератором, що послаблює негативний зв'язок між робочим стресом та вигоранням у працівників готельної сфери.

2. Позитивна переоцінка та когнітивна реструктуризація. Серед емоційно-орієнтованих стратегій найбільш потужним адаптивним механізмом виступає позитивна переоцінка. Це когнітивна стратегія, що полягає у пошуку позитивних сторін у негативній ситуації. У дослідженні Бамонті та ін. [13] серед медичних працівників саме ця стратегія була єдиним значущим предиктором нижчого рівня деперсоналізації. Це вказує на її унікальну здатність протидіяти розвитку цинізму та емоційного відсторонення. Мартінез та ін. [36] також підтвердили, що вчителі з низьким рівнем вигорання значно частіше вдаються до позитивної переоцінки. У специфічному дослідженні ув'язнених [44] було показано, що когнітивне переосмислення ситуації ув'язнення ("пошук світлої сторони") було пов'язане зі значним зниженням почуття жалю та покращенням загального самопочуття.
3. Пошук соціальної підтримки. Ця стратегія також стабільно демонструє свій протективний потенціал. Чой та ін. [19] виявили, що пошук підтримки у колег та керівництва є ефективним модератором, що послаблює зв'язок "стрес-вигорання". Мартінез та ін. [36] показали, що вчителі з низьким рівнем

вигорання значно частіше зверталися за соціальною підтримкою. Це свідчить про те, що здатність будувати та використовувати соціальні зв'язки є важливим ресурсом у подоланні професійного стресу.

Механізмом, що лежить в основі позитивного впливу адаптивних стратегій, є підвищення відчуття особистісного контролю. Дослідження Дайкстра та Хоман [21] емпірично довело, що стратегії залучення (активне протистояння, заспокійливі думки) позитивно корелюють з відчуттям контролю, яке, своєю чергою, є медіатором їхнього зв'язку з вищим рівнем психологічного благополуччя. Коли людина активно діє, вона відчуває себе суб'єктом, а не об'єктом ситуації, що є потужним антистресовим фактором.

Деадаптивні копінг-стратегії як фактор ризику емоційного дистресу

Якщо стратегії залучення є фактором захисту, то стратегії відсторонення та уникнення є доведеним фактором ризику для розвитку широкого спектру негативних емоційних станів.

1. Дисфункціональний копінг/Уникнення. Використання стратегій уникнення, пасивності та відсторонення стабільно корелює з погіршенням емоційного стану. У дослідженні Бамонті та ін. [13] саме дисфункціональний копінг (що включав уникнення та поведінкове відсторонення) виявився єдиним і найбільш потужним предиктором емоційного виснаження та деперсоналізації. Аналогічно, Густемс-Карнісер та Кальдерон [28] встановили, що всі стратегії уникнення (когнітивне уникнення, прийняття/відставка, пошук альтернативних винагород та емоційна розрядка) значуще позитивно корелюють з різними шкалами психопатологічних симптомів, зокрема з депресією, тривогою та міжособистісною сенситивністю.

Дослідження Монтеро-Маріна та ін. [40] дозволяє детально проаналізувати зв'язок конкретних стратегій уникнення з різними профілями вигорання. Було показано, що когнітивне уникнення є основним предиктором "недооціненого" типу вигорання (брак розвитку та цинізм), а поведінкове відсторонення (behavioral

disengagement) є ключовим фактором "виснаженого" типу (нехтування та неефективність). Це свідчить про те, що пасивність та відмова від боротьби лежать в основі найбільш важких форм професійної дезадаптації.

2. Емоційне вираження (Venting) як неоднозначна стратегія. Хоча вираження емоцій може здаватися активною дією, більшість досліджень пов'язують його з негативними наслідками. У дослідженні Монтеро-Маріна та ін. [40] саме ця стратегія була головним предиктором "перевантаження" у "френтичному" типі вигорання. Це можна пояснити тим, що просте "випускання пари" без когнітивної переробки та пошуку рішень не зменшує стрес, а лише фіксує людину на негативному афекті. Дайкстра та Хоман [21] виявили, що вираження емоцій негативно пов'язане з відчуттям контролю, що опосередковує його зв'язок з нижчим психологічним благополуччям. Це підтверджує, що неконтрольоване вираження негативних емоцій є дезадаптивною стратегією.

Механізмом негативного впливу стратегій відсторонення є, відповідно, втрата відчуття контролю. Як показали Дайкстра та Хоман [21], пасивна реакція та уникнення значуще негативно корелюють з відчуттям контролю, що повністю опосередковує їхній зв'язок з низьким рівнем психологічного благополуччя. Уникаючи проблеми, людина підкріплює власне переконання у своїй безпорадності, що запускає "спіраль втрати ресурсів", описану в теорії COR.

Комплексні взаємозв'язки та медіаційні ефекти

Сучасні дослідження виходять за рамки простого кореляційного аналізу, вивчаючи більш складні медіаційні та модераційні моделі.

- Депресія як медіатор. Дослідження Козушник та ін. [33] є прекрасним прикладом медіаційного аналізу. Вони показали, що зв'язок між копінгом та якістю сну не є прямим. Депресивні симптоми виступають повноцінним медіатором: неефективний емоційно-орієнтований копінг призводить до посилення депресивних симптомів, які, у свою чергу, вже викликають

порушення сну. І навпаки, ефективний проблемно-орієнтований копінг зменшує депресивні симптоми, що опосередковано покращує сон. Це вказує на те, що депресивний стан є центральною ланкою, через яку реалізується вплив копінгу на соматичне здоров'я.

- Копінг як модератор. Дослідження Чоя та ін. [19] демонструє модураційну роль копінгу. Було показано, що активний копінг та пошук соціальної підтримки значуще послаблюють (модерують) негативний вплив робочого стресу на вигорання. Це означає, що за високого рівня стресу ті працівники, які використовували ці адаптивні стратегії, мали значно нижчий рівень вигорання, ніж ті, хто їх не використовував. Натомість копінг-уникнення не показав такого модураційного ефекту, що ще раз підкреслює його дисфункціональність.

Ці дані свідчать про те, що взаємозв'язок між емоційними станами та копінг-стратегіями є складним та багатofакторним. Копінг може не лише безпосередньо впливати на емоційний стан, але й виступати буфером у стресових ситуаціях, а його вплив може бути опосередкований іншими психологічними станами, такими як депресія.

Висновки до розділу I

Проведений у межах першого розділу теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми психологічних особливостей емоційних станів та копінг-стратегій дозволяє сформулювати низку узагальнюючих положень, що становлять концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

1. Встановлено, що емоційні стани, які виникають у відповідь на стресогенні фактори, є складними, багатовимірними психологічними конструктами. У сучасній психологічній науці особлива увага приділяється вивченню синдрому професійного вигорання, який концептуалізується як у класичній трикомпонентній моделі К. Маслач (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень), так і в новітніх типологічних підходах

(френтичний, недооцінений та виснажений профілі), що дозволяє диференційовано аналізувати цей феномен. Теоретично та емпірично доведено тісний зв'язок вигорання з депресивними станами та загальним психологічним дистресом, що вказує на системний характер емоційної дезадаптації.

2. Визначено, що копінг-стратегії є ключовим медіатором у процесуальній моделі стресу "стресор – емоційна реакція". Теоретичні підходи до їхньої класифікації (зокрема, функціональна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман та векторний підхід "залучення-відсторонення") надають необхідний інструментарій для аналізу поведінки подолання стресу. Встановлено, що найбільш прогностично значущим для визначення емоційних наслідків є вектор спрямованості копінг-зусиль: активне, свідоме протистояння стресору проти пасивного ухилення від нього.
3. Систематизація даних сучасних емпіричних досліджень дозволяє констатувати наявність стійких закономірних зв'язків між репертуаром копінг-стратегій особистості та особливостями її емоційних станів. Стратегії залучення, зокрема проблемно-орієнтований копінг, активний пошук соціальної підтримки та когнітивна реструктуризація (позитивна переоцінка), виступають протективним фактором, що асоціюється зі зниженням рівня вигорання, депресії та загального дистресу.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує, що психологічні особливості емоційних станів особистості нерозривно пов'язані з її індивідуальним стилем подолання стресових ситуацій. Це створює міцне теоретичне та методологічне підґрунтя для переходу до емпіричної частини дослідження, спрямованої на виявлення особливостей психологічних емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями.

Розділ II. Методологічні основи дослідження психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями

2.1. Мета і завдання дослідження

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей емоційних станів (позитивного та негативного афекту, компонентів емоційного вигорання) у осіб, які демонструють різні домінуючі стилі копінг-поведінки. Дослідження спрямоване на заповнення прогалини в розумінні того, як саме стабільні патерни подолання стресу (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення) асоціюються зі специфічними профілями емоційних переживань.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі завдання емпіричного дослідження:

1. Здійснити емпіричну діагностику домінуючих копінг-стратегій у респондентів та, на основі отриманих даних, провести їх кластеризацію на три гомогенні групи: з перевагою проблемно-орієнтованого копіngu, емоційно-орієнтованого копіngu та копіngu, орієнтованого на уникнення.
2. Провести комплексну діагностику актуальних емоційних станів досліджуваних за ключовими параметрами: рівень позитивного та негативного афекту, а також ступінь вираженості компонентів синдрому емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень).
3. Провести порівняльний аналіз показників емоційних станів у трьох виокремлених групах досліджуваних з метою виявлення статистично значущих відмінностей.
4. Здійснити якісний та кількісний аналіз виявлених особливостей, описати специфічні профілі емоційних переживань, притаманні представникам груп з

різними домінуючими копінг-стратегіями, та інтерпретувати отримані результати в контексті існуючих теоретичних моделей стресу та адаптації.

2.2. Характеристика вибірки

Формування репрезентативної вибірки є необхідною умовою для забезпечення зовнішньої валідності дослідження. Дослідження проводилося в онлайн-форматі протягом червня-вересня 2025 року. Формування вибірки здійснювалося методом «снігової кулі» (snowball sampling) шляхом поширення посилання на онлайн-опитувальник у соціальних мережах. Цей метод був обраний з огляду на необхідність залучення гетерогенної за соціально-демографічними показниками групи респондентів.

Загальний обсяг вибірки склав 75 осіб. Такий обсяг є достатнім для застосування параметричних методів статистичного аналізу, зокрема дисперсійного аналізу (ANOVA), та дозволяє отримати статистично стійкі результати при розподілі респондентів на три порівнювані групи.

Критерії включення до вибірки:

- Віковий діапазон: 20–55 років. Цей діапазон охоплює періоди ранньої та середньої дорослості, що є найбільш продуктивними у професійному та соціальному плані та водночас характеризуються високим рівнем стресових навантажень.
- Відсутність клінічно діагностованих психічних розладів: цей критерій був введений для усунення впливу сторонніх змінних, пов'язаних з наявністю тяжкої психопатології, яка могла б суттєво спотворити картину емоційних станів та копінг-поведінки.

Соціально-демографічні характеристики:

- Стать: 48 жінок (64%) та 27 чоловіків (36%).
- Вік: середній вік респондентів склав 34,7 років ($SD = 8.2$).

- Освіта та зайнятість: вибірка була гетерогенною за рівнем освіти та сферою професійної діяльності, що підвищує можливість узагальнення отриманих результатів.

Процедура групування респондентів:

Ключовим етапом організації дослідження стало формування трьох емпіричних груп на основі індивідуальних профілів копінг-поведінки, діагностованих за допомогою методики CISS. Для кожного респондента визначався домінуючий стиль копінгу за найвищим показником однієї з трьох шкал методики. Відповідно, були сформовані наступні групи:

1. Група 1: «Проблемно-орієнтований копінг» (n=26) – респонденти з найвищими показниками за шкалою, що відображає активні, цілеспрямовані зусилля зі зміни стресової ситуації.
2. Група 2: «Емоційно-орієнтований копінг» (n=24) – респонденти, які переважно вдаються до стратегій, спрямованих на регуляцію власних емоційних переживань без прямого впливу на проблему.
3. Група 3: «Копінг, орієнтований на уникнення» (n=25) – респонденти, для яких найбільш характерними є стратегії відволікання та ухилення від вирішення проблеми.

Такий розподіл дозволив операціоналізувати основну незалежну змінну дослідження – «домінуючий тип копінг-стратегії» – та створив підґрунтя для проведення коректного порівняльного аналізу.

2.3. Методики дослідження та процедура проведення

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався на основі критеріїв валідності, надійності, а також повної відповідності меті та завданням дослідження.

1. «Опитувальник стратегій подолання стресу CISS» (Coping Inventory for Stressful Situations) Н. Ендлера та Д. Паркера, в адаптації Т. Л. Крюкової.

- Теоретичне підґрунтя: методика базується на транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман та вимірює три фундаментальні, відносно незалежні копінг-стратегії.
 - Структура: опитувальник складається з 48 тверджень і діагностує три основні шкали: *Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)*, *Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)*, та *Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ)*. Остання шкала має дві субшкали: *Відволікання* та *Соціальне відволікання*.
 - Обґрунтування вибору: дана методика є однією з найбільш поширених та психометрично обґрунтованих у світовій психології для діагностики копінгу. Її структура дозволяє чітко диференціювати респондентів за домінуючим стилем поведінки, що є центральним завданням нашого дослідження.
2. «Опитувальник позитивного і негативного афекту» (ОПАНА), розроблений на основі PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) Д. Уотсона, Л. Кларк та А. Теллегена.
- Теоретичне підґрунтя: методика виходить з двофакторної моделі афекту, згідно з якою позитивний та негативний афект є двома окремими, незалежними вимірами емоційного досвіду, а не протилежними полюсами однієї шкали.
 - Структура: опитувальник містить 20 прикметників, що описують різні почуття та емоції. 10 з них формують шкалу *Позитивного афекту (ПА)*, яка відображає ступінь, до якого людина відчуває себе сповненою ентузіазму, активною та бадьорою. Інші 10 формують шкалу *Негативного афекту (НА)*, яка відображає наявність суб'єктивного дистресу та неприємних переживань (гнів, тривога, провина).

- Обґрунтування вибору: ОПАНА дозволяє отримати інтегральну оцінку емоційного фону особистості, що є важливою складовою її загального емоційного стану.

3. Методика «Діагностика емоційного вигорання» МВІ (Maslach Burnout Inventory) К. Маслач, в адаптації Н. Е. Водопьянної.

- Теоретичне підґрунтя: методика базується на трикомпонентній моделі К. Маслач, яка розглядає вигорання як багатовимірний конструкт, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу.
- Структура: опитувальник складається з 22 тверджень та діагностує три ключові компоненти синдрому: *Емоційне виснаження* (відчуття спустошеності та втоми від власної роботи), *Деперсоналізація* (розвиток цинічного, негативного ставлення до реципієнтів своєї праці) та *Редукція особистих досягнень* (зниження почуття власної компетентності та успішності у професійній діяльності).
- Обґрунтування вибору: МВІ є міжнародно визнаним «золотим стандартом» для діагностики вигорання. Його використання дозволяє детально проаналізувати дезадаптивні емоційні стани, які, згідно з нашою гіпотезою, тісно пов'язані з неефективними копінг-стратегіями.

Для проведення дослідження було створено єдину онлайн-форму, яка об'єднувала весь пакет психодіагностичних методик (CISS, ОПАНА, МВІ). На вступній сторінці опитувальника респондентам надавалася вичерпна інформація про мету дослідження, гарантувалася повна анонімність та конфіденційність отриманих даних. Участь у дослідженні була цілком добровільною, що підтверджувалося наданням інформованої згоди шляхом відмітки у відповідному полі перед початком заповнення. Початкове поширення посилання на опитувальник було здійснено серед обмеженого кола контактів дослідника. Наприкінці опитування учасникам пропонувалося поширити посилання серед своїх знайомих та колег, які відповідають критеріям вибірки. Збір даних завершився після досягнення

запланованого обсягу. Отримані відповіді збиралися в електронну таблицю, що сформувало первинну базу даних для подальшого математико-статистичного аналізу.

Обробка та аналіз емпіричних даних здійснювалися за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics (версія 23.0). Для вирішення поставлених завдань було застосовано наступні методи:

- Описова статистика (Descriptive Statistics): обчислення середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) для всіх досліджуваних змінних. Цей метод використовувався для отримання загального уявлення про рівень вираженості копінг-стратегій та емоційних станів у вибірці в цілому.
- Однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA): цей метод інференційної статистики був обраний як основний для перевірки дослідницької гіпотези. Він дозволяє порівняти середні значення кількісної залежної змінної (показники емоційних станів) у трьох і більше незалежних групах (групи з різними домінуючими копінг-стратегіями). Нульова гіпотеза (H_0) полягала у відсутності статистично значущих відмінностей між групами. Статистично значущим вважався результат при рівні значущості $p < 0,05$.
- Апостеріорний (post-hoc) критерій Тьюкі (Tukey's HSD): у випадку виявлення статистично значущих відмінностей за допомогою ANOVA, даний тест застосовувався для проведення множинних попарних порівнянь між групами. Це дозволило точно визначити, які саме групи достовірно відрізняються одна від одної за кожним із показників емоційних станів.

Висновки до розділу II

Таким чином, у другому розділі кваліфікаційної роботи представлено цілісну та логічно обґрунтовану програму емпіричного дослідження, розроблену для емпіричної верифікації теоретичних положень, викладених у першому розділі.

Визначення мети та завдань, що впливають безпосередньо з теоретичного аналізу, надало дослідженню чіткої спрямованості та дозволило сфокусуватися на перевірці центральної гіпотези про існування достовірних відмінностей в емоційних станах осіб з різними домінуючими копінг-стратегіями. Операціоналізація ключової незалежної змінної шляхом поділу вибірки ($N=75$) на три групи за домінуючим стилем копінгу (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та орієнтований на уникнення) є центральним елементом дизайну, що створює умови для проведення коректного порівняльного аналізу.

Обраний взаємодоповнюючий комплекс психодіагностичних методик (CISS, ОПАНА, МБІ) забезпечує комплексне вимірювання ключових конструктів. Використання методики CISS дозволяє здійснити обґрунтовану класифікацію респондентів, тоді як методики ОПАНА та МБІ надають вичерпну інформацію про залежні змінні — загальний емоційний фон та специфічні прояви дезадаптації у вигляді синдрому вигорання.

Вибір однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) з подальшим застосуванням апостеріорного критерію Тьюкі як центрального інструменту статистичної перевірки є методологічно виправданим. Саме цей апарат дозволяє не лише констатувати факт наявності відмінностей між групами, а й точно визначити, між якими саме стилями подолання стресу ці відмінності є статистично значущими, що надає результатам необхідної глибини та специфічності.

Відповідно до мети дослідження та для перевірки центральної дослідницької гіпотези, були сформульовані статистичні гіпотези для процедури однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA):

- Нульова гіпотеза (H_0): Середні значення показників емоційних станів (позитивний афект, негативний афект, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) є однаковими у трьох групах респондентів з різними домінуючими копінг-стратегіями (ПОК, ЕОК, КОУ).
Математично: $\mu_1 = \mu_2 = \mu_3$.*

- Альтернативна гіпотеза (H_1): Існує статистично значуща відмінність принаймні між двома середніми значеннями показників емоційних станів у групах респондентів з різними домінуючими копінг-стратегіями.*

Перевірка цих гіпотез дозволить зробити обґрунтований висновок про вплив стилю копінг-поведінки на емоційну сферу особистості.

Отже, розроблена програма дослідження є методологічно цілісною та логічно послідовною, що створює надійне підґрунтя для переходу до аналізу та інтерпретації емпіричних даних отриманих у результаті проведеного дослідження.

Розділ III. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями

3.1. Аналіз проявів емоційних станів та домінуючих копінг-стратегій респондентів

Першим і фундаментальним кроком емпіричного аналізу є всебічний розгляд психологічних характеристик досліджуваної вибірки (N=75) в цілому. Цей етап виконує важливу діагностичну та орієнтовну функцію. По-перше, він дозволяє виявити загальні патерни поведінки та переживань, що є характерними для досліджуваної вибірки, по-друге, встановити базові рівні (baselines) для подальшого порівняння, і, по-третє, здійснити валідацію процедури групування респондентів, що є наріжним каменем усього дослідження. Аналіз включає розгляд розподілу домінуючих стилів копінгу та детальне вивчення описових статистик для всіх досліджуваних конструктів.

Центральним елементом дизайну нашого дослідження є класифікація респондентів на групи на основі їхнього переважного стилю реагування на стрес. Ця процедура дозволяє операціоналізувати незалежну змінну — «домінуючий копінг-стиль». Для цього, на основі індивідуальних результатів за методикою CISS, для кожного з 75 учасників було визначено ту стратегію (проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану або орієнтовану на уникнення), яка отримала найвищий сирий бал. Результати цього частотного розподілу, що відображають структуру копінг-репертуару вибірки, представлені в таблиці 1.

Таблиця 3.1. Частотний та відсотковий розподіл респондентів за домінуючим типом копінг-стратегії (N=75)

Домінуюча копінг-стратегія	Абсолютна частота (n)	Відносна частота (%)
Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)	21	28,0

Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)	24	32,0
Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ)	30	40,0
Загалом	75	100,0

Дані, наведені в таблиці 3.1., свідчать про виразну неоднорідність у виборі домінуючих стратегій подолання стресу серед учасників дослідження. Найбільш чисельною виявилася група респондентів, які переважно використовують копінг, орієнтований на уникнення (КОУ) — 30 осіб, що становить 40% від усієї вибірки. Це є значущим емпіричним фактом, який може вказувати на поширеність у досліджуваній популяції пасивних, відсторонених форм реагування на труднощі. Такі стратегії, як відволікання, заперечення чи ухилення від проблеми, хоч і можуть забезпечувати тимчасове емоційне полегшення, в довгостроковій перспективі, згідно з теоретичними моделями (напр., теорія збереження ресурсів С. Хобфолла), ведуть до хронізації стресу та виснаження психологічних ресурсів.

Другою за розміром є група з домінуванням емоційно-орієнтованого копінгу (ЕОК), до якої увійшли 24 респонденти (32%). Цей стиль поведінки, що фокусується на роботі з власними емоційними станами (пошук співчуття, емоційна розрядка, румінація), є амбівалентним за своєю природою і його ефективність значною мірою залежить від конкретних застосовуваних технік та контрольованості стресової ситуації.

Найменш представленою, але водночас найбільш конструктивною, є проблемно-орієнтована стратегія (ПОК), яка є домінуючою лише для 21 респондента (28%). Це свідчить про те, що активний, аналітичний та цілеспрямований підхід до вирішення проблем є найменш поширеним домінуючим стилем у даній вибірці.

Такий нерівномірний розподіл, з явною перевагою дезадаптивних та умовно-адаптивних стратегій над конструктивними, є важливим контекстуальним фоном для всього подальшого аналізу. Він дозволяє припустити, що загальний рівень психологічного благополуччя у вибірці може бути невисоким. Водночас, така структура є реалістичною та забезпечує достатню наповненість кожної з груп для проведення коректного статистичного порівняння.

Наступним кроком є отримання узагальненого психологічного портрета вибірки через розрахунок та аналіз мір центральної тенденції (середнє арифметичне, M) та мір мінливості (стандартне відхилення, SD), а також діапазону значень (мінімум та максимум) для всіх безперервних змінних. Цей аналіз дозволяє оцінити загальний рівень вираженості досліджуваних конструктів та ступінь їх варіативності у вибірці.

Таблиця 3.2. Описові статистики показників копінг-стратегій у загальній вибірці ($N=75$).

Змінна / Показник	Середнє (M)	Ст. відх. (SD)	Мінімум	Максимум	Інтерпретація середнього рівня
Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)	44,79	13,85	22	67	Помірний
Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)	44,91	11,27	29	65	Помірний
Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ)	48,01	9,67	33	63	Помірно-високий

Щодо копінг-стратегій: середнє значення за шкалою КОУ ($M=48,01$) є найвищим, що ще раз підтверджує тенденцію до уникнення як до найбільш

поширеної форми реагування. Цікаво відзначити, що найбільше стандартне відхилення спостерігається за шкалою ПОК ($SD=13,85$). Це свідчить про те, що використання конструктивних стратегій є найбільш поляризованим у вибірці: є особи, які активно їх застосовують (максимум 67 балів), та особи, у яких цей ресурс практично відсутній (мінімум 22 бали). Натомість, копінг уникнення є більш гомогенною стратегією ($SD=9,67$), що може свідчити про її "універсальність" як базової реакції на стрес.

Таблиця 3.3. Описові статистики показників емоційних станів у загальній вибірці ($N=75$).

Емоційні стани (ОПАНА)					
Позитивний афект (ПА)	30,37	8,63	21	47	Помірний
Негативний афект (НА)	34,01	9,37	13	45	Помірно-високий

Щодо емоційних станів: найбільш тривожним сигналом є співвідношення між позитивним та негативним афектом. Середній показник негативного афекту ($M=34,01$) статистично та психологічно значуще перевищує середній показник позитивного афекту ($M=30,37$). Це свідчить про домінування дистресових переживань (тривога, напруження, гнів, смуток) над позитивними емоціями (радість, інтерес, ентузіазм). Такий дисбаланс є надійним індикатором порушеного емоційного благополуччя та хронічного стресу. Широкий діапазон значень за обома шкалами вказує на наявність у вибірці як осіб з вираженим емоційним неблагополуччям, так і більш благополучних респондентів, що створює передумови для їх диференціації.

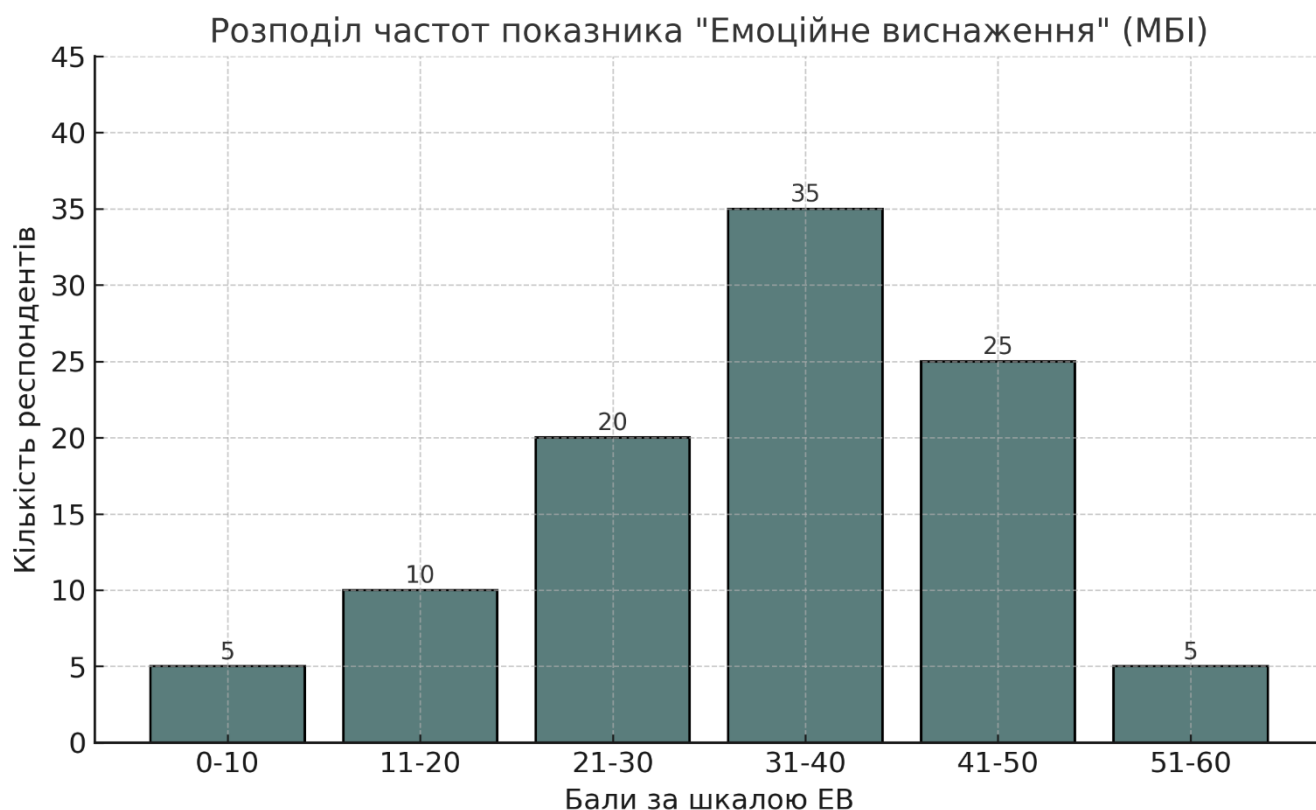
Таблиця 3.4. Описові статистики показників емоційного вигорання у загальній вибірці ($N=75$).

Емоційне виснаження (ЕВ)	31,52	11,54	11	45	Високий
Деперсоналізація (Д)	22,04	9,33	5	33	Помірний
Редукція особистих досягнень (РОД)	27,04	9,14	10	38	Помірний

Щодо емоційного вигорання: отримані дані є особливо показовими. Середній бал за шкалою емоційного виснаження ($M=31,52$), згідно з нормативними таблицями до методики МБІ, потрапляє у діапазон високого рівня. Це критично важливий висновок: для вибірки в цілому характерний високий ступінь відчуття емоційної спустошеності, перевтоми та втрати енергії. Це не просто помірний стрес, а стан, близький до клінічно значущого. Показники деперсоналізації ($M=22,04$) та редукції особистих досягнень ($M=27,04$) знаходяться на помірному рівні, що доповнює картину: на фоні високого виснаження у респондентів розвивається цинічне, відсторонене ставлення до оточення та знецінення власних професійних успіхів.

В класичній моделі К. Маслач емоційне виснаження розглядається як стрижневий компонент і вихідна точка для розвитку синдрому вигорання. Воно є первинною реакцією на хронічний професійний стрес, яка, у свою чергу, запускає каскад подальших дезадаптивних реакцій — деперсоналізацію як захисний механізм та, як наслідок, редукцію професійних досягнень. Це теоретичне положення знаходить своє яскраве емпіричне підтвердження в отриманих нами даних: якщо показники деперсоналізації та редукції досягнень перебувають на помірному рівні, то середній бал емоційного виснаження сягає високого, клінічно значущого рівня. Отже, саме цей компонент є найгострішим проявом психологічного неблагополуччя у даній вибірці. Для глибшого розуміння масштабів цієї проблеми, розглянемо частотний розподіл показника емоційного виснаження.

Рисунок 3.1. Розподіл частот показника "Емоційне виснаження"(МБІ) у загальній вибірці.



Аналізуючи отримані дані, можна констатувати, що представлені у дослідженні респонденти, перебувають у стані значного психологічного напруження. Про це свідчить перевага дезадаптивних та пасивних копінг-стратегій, домінування негативного афекту над позитивним та, що найголовніше, високий загальний рівень емоційного виснаження. Встановлення цих загальних закономірностей є необхідним підготовчим етапом, який дозволяє перейти до ключового завдання дослідження — встановлення особливостей емоційних станів у респондентів розподілених за домінуючими копінг-стратегіями.

3.2. Порівняльний аналіз емоційних станів у групах з різними домінуючими копінг-стратегіями

Після первинного описового аналізу, який виявив загальні тенденції та дозволив здійснити обґрунтовану класифікацію респондентів, ми переходимо до центрального, ключового етапу емпіричного дослідження — компаративного

аналізу. Цей підрозділ спрямований на безпосередню статистичну перевірку головної дослідницької гіпотези, яка постулює існування достовірних відмінностей в емоційних станах (рівень позитивного та негативного афекту, компоненти емоційного вигорання) між групами осіб з різними домінуючими стилями копінг-поведінки.

Першим кроком у порівняльному аналізі є розрахунок описових статистик (середні значення та стандартні відхилення) для всіх залежних змінних окремо для кожної з трьох сформованих груп. Ця процедура є надзвичайно важливою, оскільки вона дозволяє візуалізувати напрямок, характер та амплітуду відмінностей ще до застосування методів інференційної статистики. Вона створює емпіричну основу для подальшої перевірки та інтерпретації. Узагальнені результати цього аналізу представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.5. Описові статистики показників емоційних станів у групах з домінуванням проблемно-орієнтованого (ПОК), емоційно-орієнтованого (ЕОК) та орієнтованого на уникнення (КОУ) копіngu

Показник емоційного стану	Група ПОК (n=21)	Група ЕОК (n=24)	Група КОУ (n=30)
Середнє (M)/ Ст. відх. (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Позитивний афект (ПА)	42,48 (2,62)	28,21 (1,74)	24,10 (2,45)
Негативний афект (НА)	17,57 (2,62)	34,58 (2,02)	41,33 (2,87)
Емоційне виснаження (ЕВ)	16,05 (3,39)	33,04 (2,21)	40,50 (3,06)
Деперсоналізація (Д)	9,62 (2,87)	24,04 (1,97)	28,60 (2,98)
Редукція особистих досягнень (РОД)	15,38 (3,23)	28,75 (2,83)	33,40 (2,78)

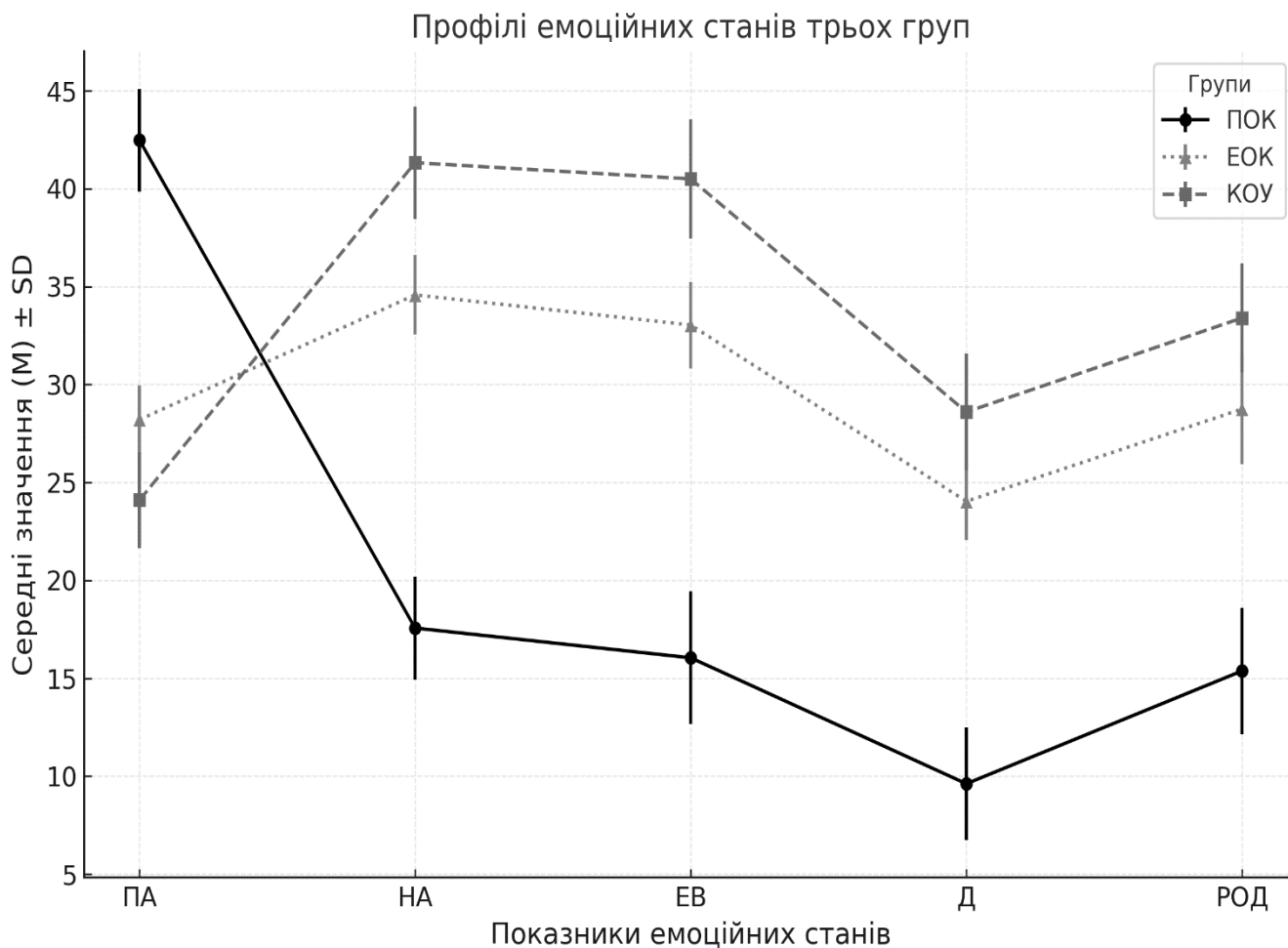
Примітка: вищі бали за шкалою «Редукція особистих досягнень» свідчать про вищий рівень знецінення власних успіхів.

Навіть попередній аналіз даних, наведених у таблиці 3, виявляє надзвичайно послідовну, чітку та теоретично очікувану картину. Ми спостерігаємо не хаотичний розкид значень, а чіткий градієнт за всіма без винятку показниками, що повністю відповідає нашій дослідницькій гіпотезі.

- Група ПОК виступає полюсом психологічного благополуччя. Середній показник позитивного афекту ($M=42,48$) є не просто найвищим, а кардинально відрізняється від інших груп. Водночас показники негативного афекту ($M=17,57$) та всіх компонентів вигорання (ЕВ $M=16,05$; Д $M=9,62$; РОД $M=15,38$) знаходяться на рівні низьких значень, що свідчить про високу емоційну стійкість та професійну адаптованість.
- Група КОУ є діаметрально протилежним полюсом психологічного неблагополуччя. Найнижчий рівень позитивного афекту ($M=24,10$) поєднується з найвищими показниками дистресу: негативний афект ($M=41,33$), емоційне виснаження ($M=40,50$), деперсоналізація ($M=28,60$) та редукція досягнень ($M=33,40$). Ці показники свідчать про глибоку емоційну дезадаптацію.
- Група ЕОК стабільно займає проміжне положення, що вказує на її амбівалентний, умовно-адаптивний характер. Цей стиль дозволяє уникнути крайніх проявів дистресу, характерних для уникнення, але не забезпечує того рівня психологічного благополуччя, який дає конструктивне вирішення проблем.

Для кращої візуалізації цих різючих відмінностей представимо дані у графічній формі.

Рисунок 3.2. Профілі емоційних станів у групах з різними домінуючими копінг-стратегіями



Графічна репрезентація даних, наведена на Рисунку 3, дозволяє здійснити якісний аналіз конфігурації емоційних станів, притаманних групам з різними копінг-стратегіями. Профіль групи проблемно-орієнтованого копінгу (ПОК) чітко окреслює парадигму психологічної адаптації та резилієнтності. Для нього характерна висока амплітуда позитивного афекту на тлі мінімальної вираженості негативного афекту та всіх компонентів вигорання, що свідчить про ефективну саморегуляцію та збереження ресурсів.

На протилежному полюсі знаходиться група з домінуванням копінгу уникнення (КОУ), чий профіль є, по суті, дзеркальною інверсією попереднього і

демонструє патерн системного дистресу та професійної дезадаптації. Водночас, емоційно-орієнтований копінг (ЕОК) формує проміжний, амбівалентний профіль. Ця стратегія дозволяє уникнути крайніх проявів дезадаптації, притаманних уникненню, однак не забезпечує досягнення того рівня психологічного благополуччя, який характерний для конструктивного стилю подолання стресу. Таким чином, візуальний аналіз виявляє не хаотичний розкид значень, а високоструктуровану, ієрархічну залежність між домінуючим стилем копінгу та феноменологією емоційних переживань.

Виконаний попередній аналіз надає ґрунтовну емпіричну базу для висунення припущення про наявність статистично значущих відмінностей. Наступний крок — перевірити це припущення за допомогою методів інференційної статистики.

Для науково обґрунтованого підтвердження того, що спостережувані відмінності між групами не є результатом випадковості, а є статистично достовірними, було застосовано процедуру однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA). Цей метод є оптимальним для вирішення нашого завдання, оскільки він дозволяє порівняти середні значення кількісної залежної змінної у трьох (або більше) незалежних групах. У нашому дослідженні незалежною змінною (фактором) є «домінуючий копінг-стиль» з трьома рівнями (ПОК, ЕОК, КОУ), а залежними змінними виступають п'ять показників емоційних станів. Процедура ANOVA перевіряє нульову гіпотезу (H_0) про те, що середні значення залежної змінної у всіх групах є рівними.

Результати дисперсійного аналізу, що включають значення F-критерію Фішера (який показує співвідношення міжгрупової дисперсії до внутрішньогрупової), ступені свободи (df) та досягнутий рівень значущості (p), представлені в таблиці 4.

Таблиця 3.6. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) для показників емоційних станів у групах з різними копінг-стратегіями

Залежна змінна	Міжгрупова сума квадратів (SSb)	Внутрішньо групова сума квадратів (SSw)	F-критерій	Ступені свободи (df)	Рівень значущості (p)
Позитивний афект (ПА)	4920,51	440,21	399,88	(2, 72)	< 0,001
Негативний афект (НА)	7208,03	465,96	554,49	(2, 72)	< 0,001
Емоційне виснаження (ЕВ)	7896,35	753,27	376,46	(2, 72)	< 0,001
Деперсоналізація (Д)	4758,43	619,16	276,45	(2, 72)	< 0,001
Редукція особистих досягнень (РОД)	4138,41	583,43	254,41	(2, 72)	< 0,001

Дані, наведені в таблиці 3.6., надають неспростовні докази на користь нашої дослідницької гіпотези. За кожним із п'яти досліджуваних показників емоційних станів отриманий рівень значущості $p < 0,001$. Це означає, що ймовірність отримати такі великі відмінності між групами випадково становить менше 0,1%. Такий результат є статистично високо значущим.

Величезні значення F-критерію (наприклад, $F=554,49$ для негативного афекту) свідчать про те, що варіація середніх значень між групами в сотні разів перевищує середню варіацію значень всередині кожної з груп. Це вказує на те, що фактор «домінуючий копінг-стиль» є надзвичайно потужним предиктором, який дуже чітко диференціює респондентів за їхніми емоційними станами.

Отже, ми з максимальною статистичною впевненістю відхиляємо нульову гіпотезу про рівність групових середніх. Доведено, що між групами респондентів з різними домінуючими копінг-стратегіями існують статистично достовірні відмінності за рівнем позитивного та негативного афекту, а також за всіма компонентами емоційного вигорання.

Процедура ANOVA підтвердила загальний факт наявності відмінностей, але для поглибленого розуміння природи цих відмінностей необхідно визначити, між якими саме парами груп вони є значущими. Для цієї мети було застосовано апостеріорний критерій Тьюкі (Tukey's HSD), який є оптимальним для попарних порівнянь після значущого результату ANOVA, особливо у випадку нерівної чисельності груп, оскільки він надійно контролює ймовірність помилки першого роду.

Детальний аналіз попарних порівнянь:

1. Позитивний афект (ПА): Апостеріорний аналіз підтвердив, що всі попарні відмінності є статистично значущими ($p < 0,001$). Група ПОК ($M=42,48$) має достовірно вищий рівень позитивного афекту, ніж група ЕОК ($M=28,21$) та група КОУ ($M=24,10$). У свою чергу, група ЕОК також має достовірно вищий показник, ніж група КОУ. Це формує чітку ієрархію адаптивності: $ПОК > ЕОК > КОУ$. Конструктивний підхід до проблем безпосередньо пов'язаний з переживанням позитивних емоцій.
2. Негативний афект (НА): Картина є дзеркально протилежною. Всі попарні порівняння є високо значущими ($p < 0,001$). Група ПОК ($M=17,57$) має достовірно найнижчий рівень негативного афекту. Група КОУ ($M=41,33$) — достовірно найвищий. Група ЕОК ($M=34,58$) займає значуще проміжне положення. Ієрархія дезадаптації: $ПОК < ЕОК < КОУ$.
3. Емоційне виснаження (ЕВ): Результати повністю повторюють патерн негативного афекту. Всі попарні порівняння є статистично значущими ($p <$

0,001). Група ПОК (M=16,05) є найбільш захищеною від виснаження, тоді як група КОУ (M=40,50) є найбільш уразливою. Ієрархія: ПОК < ЕОК < КОУ.

4. Деперсоналізація (Д): Аналіз виявляє аналогічну послідовну ієрархію. Всі попарні порівняння є статистично значущими ($p < 0,001$). Група ПОК (M=9,62) демонструє найнижчий рівень цинізму та відсторонення. Група ЕОК (M=24,04) має достовірно вищі показники, а група КОУ (M=28,60) — найвищі. Ієрархія: ПОК < ЕОК < КОУ. Це свідчить про те, що не тільки уникнення, а й надмірна фіксація на емоціях (характерна для ЕОК) сприяє розвитку деперсоналізації порівняно з конструктивним підходом.
5. Редукція особистих досягнень (РОД): Патерн знову підтверджується. Всі попарні порівняння є статистично значущими ($p < 0,001$). Група ПОК (M=15,38) демонструє найменший рівень знецінення власних успіхів. Група КОУ (M=33,40) — найбільший. Група ЕОК (M=28,75) — проміжний. Ієрархія: ПОК < ЕОК < КОУ.

Отже, результати порівняльного аналізу є надзвичайно послідовними та статистично обґрунтованими. Вони не просто підтверджують гіпотезу, а й розкривають чітку структуру взаємозв'язків: домінування проблемно-орієнтованого копіngu є надійним предиктором психологічного благополуччя та стійкості до вигорання, тоді як домінування стратегій уникнення є фактором високого ризику емоційної дезадаптації. Емоційно-орієнтований копінг, хоч і дозволяє уникнути крайніх форм дистресу, є значно менш ефективною стратегією, ніж активне вирішення проблем.

3.3. Виявлення психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями: синтез та інтерпретація результатів

Після того, як у попередніх підрозділах було проведено ретельний кількісний аналіз та доведено наявність статистично достовірних відмінностей між досліджуваними групами, ми переходимо до найважливішого етапу емпіричного дослідження — якісного синтезу та глибокої психологічної інтерпретації отриманих

даних. Цей підрозділ має на меті не просто повторити висновки, а вийти за межі формальних показників, розкрити внутрішню феноменологію та психологічні механізми, що лежать в основі виявлених закономірностей. Наше завдання — інтегрувати отримані емпіричні факти в існуючий теоретичний контекст та, на основі цього синтезу, створити цілісні, багатовимірні психологічні портрети представників груп з різними домінуючими копінг-стратегіями.

Дані нашого дослідження дозволяють охарактеризувати групу з домінуванням проблемно-орієнтованого копіngu ($n=21$) як таку, що демонструє найбільш адаптивний емоційний профіль та високу стійкість до професійного стресу. Емпірично отриманий профіль — максимальний рівень позитивного афекту ($M=42,48$) при мінімальному рівні негативного афекту ($M=17,57$) та найнижчих показниках за всіма компонентами вигорання — є не просто набором статистичних даних, а свідченням функціонування цілісної, добре інтегрованої системи психологічної саморегуляції.

В основі цього адаптивного профілю лежить збереження та активне використання позиції суб'єктності. Представники цієї групи, стикаючись зі стресором, не піддаються первинній афективній реакції та не витісняють проблему зі свідомості. Натомість, вони активують вищі когнітивні функції: аналіз, планування, прогнозування. Стресова ситуація для них трансформується з дифузної загрози в чітко структуроване завдання, що має потенційні шляхи вирішення. Цей перехід від пасивного переживання до активного діяння є ключовим моментом, що запобігає формуванню вивченої безпорадності. Згідно з транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, їхня вторинна оцінка характеризується вірою у власні ресурси та контрольованість ситуації [35].

Високий рівень позитивного афекту в цій групі має подвійну природу. З одного боку, він є результатом успішної діяльності — це емоції досягнення, задоволення від вирішення проблеми, гордість за власну компетентність. З іншого боку, що не менш важливо, позитивний афект є ресурсом для самої діяльності. Як показує теорія "розширення та побудови" Б. Фредріксон, такі емоції, як інтерес та

оптимізм, розширюють когнітивні горизонти, стимулюють креативність та гнучкість мислення, що дозволяє знаходити нестандартні та ефективні рішення [24]. Таким чином, ми спостерігаємо самопідтримувану "висхідну спіраль" благополуччя: конструктивний копінг генерує позитивні емоції, які, у свою чергу, підсилюють здатність до конструктивного копіngu.

Надзвичайно низькі показники емоційного вигорання свідчать про високу "екологічність" даного стилю. Низьке емоційне виснаження ($M=16,05$) пояснюється тим, що, вирішуючи проблему по суті, особистість усуває джерело хронічного стресу, запобігаючи тривалому витoku психологічної енергії. Мінімальний рівень деперсоналізації ($M=9,62$) вказує на те, що, відчуваючи себе компетентним та контролюючим ситуацію, індивід не має потреби вдаватися до захисного цинізму та емоційного відсторонення від оточуючих. Збереження високої оцінки власних досягнень (низький показник РОД, $M=15,38$) є логічним наслідком реальної ефективності їхніх дій, що створює міцний фундамент для професійної ідентичності та самоповаги.

Отже, психологічний портрет представника цієї групи — це особистість з високим рівнем самоефективності, розвиненими навичками саморегуляції та проактивною життєвою позицією. Її емоційна сфера характеризується стабільністю, перевагою позитивного тону та стійкістю до деструктивного впливу стресорів. Це парадигма зрілої, конструктивної адаптації.

Група з домінуванням копіngu, орієнтованого на уникнення ($n=30$), постає в нашому дослідженні як полюс психологічного неблагополуччя. Емпіричний профіль цієї групи — мінімальний рівень позитивного афекту ($M=24,10$) при максимальному рівні негативного афекту ($M=41,33$) та найвищих показниках за всіма компонентами вигорання — свідчить про глибоку та системну кризу механізмів психологічної адаптації.

Ключовим психологічним механізмом, що лежить в основі цього стану, є відмова від суб'єктності та формування вивченої беспорядності. На відміну від

проблемно-орієнтованого стилю, копінг уникнення є стратегією психологічної втечі. Замість того, щоб протистояти проблемі, особистість використовує когнітивні (заперечення, ігнорування) та поведінкові (ухилення від відповідальності, відволікання на сторонні активності) маневри, щоб витіснити стресор з поля свідомості. Хоча така тактика може давати ілюзію короточасного полегшення, її довгострокові наслідки є руйнівними.

Невирішена проблема не зникає, а продовжує існувати як джерело постійного фонового напруження. Це створює парадоксальну ситуацію: людина витрачає значні психологічні ресурси не на вирішення проблеми, а на її ігнорування. Цей процес є вкрай енергозатратним і неминуче веде до емоційного виснаження ($M=40,50$, дуже високий рівень). Згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, ми спостерігаємо класичну "спіраль втрат": нездатність ефективно інвестувати ресурси у вирішення початкової проблеми призводить до поступової втрати інших ресурсів — емоційної стабільності, здоров'я, соціальних зв'язків, віри в себе [29].

Різкий дисбаланс афектів, з домінуванням негативного над позитивним, є прямим відображенням цієї внутрішньої динаміки. Відсутність досвіду успішного подолання та досягнень блокує джерела позитивних емоцій. Натомість, емоційна сфера наповнюється токсичними переживаннями: постійною тривогою через невирішені проблеми, роздратуванням через власну неефективність, почуттям провини та сорому, апатією.

Високі показники деперсоналізації ($M=28,60$) та редукції особистих досягнень ($M=33,40$) свідчать про глибоку деформацію професійної та особистісної ідентичності. Деперсоналізація в даному випадку є захисною реакцією "емоційного оніміння" — спробою відсторонитися від світу, який сприймається як ворожий та неконтрольований. Цинізм та байдужість стають бронєю, що захищає від болісних переживань. Знецінення власних досягнень є закономірним когнітивним наслідком об'єктивної неефективності та втрати віри у власну здатність щось змінити.

Таким чином, психологічний портрет представника цієї групи — це особистість у стані хронічного дистресу, з низькою фрустраційною толерантністю, пасивною життєвою позицією та ризиком розвитку депресивних та тривожних розладів. Її емоційна сфера характеризується нестабільністю, домінуванням негативного тону та високим ступенем виснаження.

Група з домінуванням емоційно-орієнтованого копінгу (n=24) демонструє найбільш складний та неоднозначний психологічний профіль. Займаючи стабільне проміжне положення між двома полярними групами, її представники перебувають у стані своєрідної "психологічної невизначеності". Їхні стратегії є більш адаптивними, ніж пасивне уникнення, але значно менш ефективними, ніж конструктивне вирішення проблем.

Центральним психологічним механізмом тут є зміщення фокусу з зовнішньої реальності на внутрішній світ переживань. На відміну від групи КОУ, ці респонденти не ігнорують стрес. Вони активно працюють, але об'єктом їхньої роботи є не сама проблема, а власні емоційні реакції на неї. Цей стиль включає широкий спектр стратегій: від конструктивних (пошук соціальної емоційної підтримки, позитивне переосмислення) до деструктивних (самозвинувачення, емоційна розрядка, румінація).

Саме ця внутрішня гетерогенність стратегій пояснює проміжний результат. З одного боку, спроби керувати своїми емоціями та шукати підтримку дозволяють уникнути повного колапсу та стану вивченої безпорадності, що відрізняє їх від групи КОУ. З іншого боку, оскільки джерело стресу залишається незмінним, ця робота з емоціями перетворюється на безперервний процес, що нагадує "гасіння пожежі, не перекриваючи газ".

Помірний рівень афектів з перевагою негативного (M=34,58) над позитивним (M=28,21) свідчить про стан постійної внутрішньої боротьби. Високий рівень емоційного виснаження (M=33,04) є прямим наслідком цієї енергозатратної діяльності. Особливо великий ризик для цієї групи становить румінація —

нав'язливе, циклічне програвання в думках негативних подій та почуттів. Румінація, хоч і створює ілюзію "роботи над проблемою", насправді є непродуктивним процесом, який лише посилює дистрес, заважає когнітивній переоцінці та виснажує психологічні ресурси.

Високі показники деперсоналізації ($M=24,04$) та редукції досягнень ($M=28,75$) свідчать, що надмірна інтроспекція та концентрація на власних негативних переживаннях також можуть призводити до відсторонення від зовнішнього світу та знецінення власних зусиль. Людина, поглинута власними емоціями, втрачає зв'язок з об'єктивною реальністю та знижує свою ефективність у професійній діяльності.

Таким чином, психологічний портрет представника цієї групи — це особистість з високою емоційною чутливістю, схильна до рефлексії, але з недостатньо розвиненими навичками інструментального подолання. Вона знаходиться в зоні ризику, оскільки її адаптаційні механізми є нестабільними і за умов тривалого стресу можуть виснажитися, що наблизить її емоційний стан до профілю групи КОУ.

Висновки до розділу III

Проведений у третьому розділі кваліфікаційної роботи комплексний емпіричний аналіз, що включав процедури описової статистики, порівняльного аналізу за допомогою ANOVA та поглибленої психологічної інтерпретації, дозволив отримати низку науково обґрунтованих результатів. Ці результати не лише дають можливість перевірити висунуту гіпотезу, а й суттєво поглиблюють розуміння складних, системних взаємозв'язків між механізмами психологічного подолання та феноменологією емоційних станів особистості. На основі проведеного аналізу можна сформулювати наступні ключові висновки:

1. Емпірично підтверджено неоднорідність репертуару копінг-поведінки у досліджуваній вибірці ($N=75$). Частотний аналіз виявив, що найбільш поширеним домінуючим стилем є копінг, орієнтований на уникнення (40%), за

ним слідує емоційно-орієнтований (32%), і найменш представленим є проблемно-орієнтований копінг (28%). Такий розподіл сам по собі є важливим діагностичним показником, що свідчить про перевагу пасивних та умовно-адаптивних стратегій над активними та конструктивними в досліджуваній популяції. Це, в свою чергу, вказує на загальну тенденцію до психологічного неблагополуччя, що було підтверджено аналізом описових статистик: у вибірці в цілому спостерігається домінування негативного афекту над позитивним та високий рівень емоційного виснаження.

2. Центральна гіпотеза дослідження знайшла повне та статистично потужне емпіричне підтвердження. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) було доведено наявність статистично високо значущих ($p < 0,001$) відмінностей між групами з різними домінуючими копінг-стратегіями за всіма без винятку досліджуваними показниками емоційних станів (позитивний афект, негативний афект, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень). Це дозволяє стверджувати, що домінуючий стиль копінг-поведінки є не просто пов'язаною змінною, а виступає потужним фактором, що диференціює емоційне благополуччя та рівень професійної дезадаптації особистості.
3. Виявлено та описано чіткий ієрархічний градієнт психологічної адаптивності, що відповідає трьом домінуючим копінг-стилям.
 - Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) асоціюється з найбільш адаптивним емоційним профілем. Для представників цієї групи характерний високий рівень позитивних переживань, емоційна стабільність, низька вразливість до емоційного вигорання, збереження високої професійної самооцінки та залученості. Ключовим механізмом тут виступає збереження суб'єктності та відчуття контролю над ситуацією.

- Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ), корелює з найбільш дезадаптивним емоційним профілем. Цей стиль пов'язаний з дефіцитом позитивних емоцій, домінуванням дистресу, глибоким емоційним виснаженням, розвитком цинізму та кризою професійної самооцінки. Центральним механізмом є втрата контролю та формування вивченої безпорадності внаслідок хронізації невирішених проблем.
- Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК) займає стабільне проміжне положення, що підкреслює його амбівалентну природу. Хоча він дозволяє уникнути крайніх форм дезадаптації, характерних для уникнення, він значуще поступається за ефективністю конструктивному підходу, що пов'язано з ризиком застрягання у непродуктивних переживаннях (румінації) та виснаженням ресурсів на внутрішню боротьбу замість зміни зовнішніх обставин.

4. Результати апостеріорного аналізу (критерій Тьюкі) дозволили поглибити розуміння відмінностей. Було встановлено, що за більшістю показників (позитивний та негативний афект, емоційне виснаження, редукція досягнень) відмінності є статистично значущими між усіма трьома групами, що підкреслює унікальність кожного з трьох профілів. Ці дані дозволяють констатувати, що перехід від стратегії уникнення до емоційно-орієнтованої, і далі — до проблемно-орієнтованої, супроводжується послідовним, статистично значущим покращенням емоційного стану особистості.

Результати емпіричного дослідження, викладені у третьому розділі, є внутрішньо узгодженими, теоретично обґрунтованими та статистично достовірними. На підставі, чого можливо зробити висновки про конкретні психологічні особливості респондентів розподілених за трьома групами залежно від домінуючих копінг-стратегій. Таким чином, отримані дані створюють міцне емпіричне підґрунтя для формулювання загальних висновків до кваліфікаційної роботи.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження, присвячене виявленню психологічних особливостей емоційних станів у людей з різними домінуючими копінг-стратегіями, дозволило отримати низку валідних та надійних результатів, на основі яких можна сформулювати узагальнюючі висновки.

1. У ході вирішення першого завдання дослідження, що полягало в теоретичному аналізі проблеми, було встановлено, що копінг-стратегії виступають ключовим медіатором у процесуальній моделі стресу «стресор — емоційна реакція». На основі аналізу транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, було обґрунтовано класифікацію копінг-стилів на три основні категорії: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації та збереження/примноження ресурсів), емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію внутрішнього стану) та орієнтований на уникнення (спрямований на відсторонення від проблеми, що веде до втрати ресурсів). Було показано, що емоційні стани, зокрема дезадаптивні, такі як синдром емоційного вигорання, є закономірним наслідком домінування певних копінг-патернів.
2. При вирішенні другого та третього завдань, що передбачали виявлення та встановлення особливостей емоційних станів, було емпірично доведено існування трьох якісно різних психологічних профілів, притаманних людям з різними домінуючими копінг-стратегіями.
 - Особи з домінуванням проблемно-орієнтованого копінгу (n=21) характеризуються найбільш адаптивним емоційним профілем. Їхньою ключовою особливістю є поєднання високого рівня позитивного афекту (M=42,48) з низьким рівнем негативного афекту (M=17,57) та мінімальною вираженістю всіх компонентів емоційного вигорання (зокрема, емоційного виснаження M=16,05). Це свідчить про високу

емоційну стійкість, психологічне благополуччя та ефективну професійну адаптацію.

- Особи з домінуванням копінгу, орієнтованого на уникнення ($n=30$), характеризуються дезадаптивним емоційним профілем. Їхньою визначальною особливістю є домінування негативного афекту ($M=41,33$) над значно пригніченим позитивним афектом ($M=24,10$), а також високий рівень емоційного виснаження ($M=40,50$) та інших компонентів вигорання. Це вказує на стан хронічного дистресу, виснаження психологічних ресурсів та глибоку дезадаптацію.
 - Особи з домінуванням емоційно-орієнтованого копінгу ($n=24$), характеризуються проміжним, амбівалентним емоційним профілем. Їхньою особливістю є помірний рівень позитивних переживань ($M=28,21$) на тлі підвищеного рівня негативного афекту ($M=34,58$) та високого рівня емоційного виснаження ($M=33,04$). Це свідчить про стан нестабільної адаптації та хронічного психологічного напруження.
3. Центральна гіпотеза дослідження про існування достовірних відмінностей в емоційних станах людей залежно від їхніх домінуючих копінг-стратегій знайшла повне емпіричне підтвердження. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) встановлено статистично високо значущі відмінності ($p < 0,001$) між трьома групами за всіма досліджуваними показниками емоційних станів. Апостеріорний аналіз (критерій Тьюкі) підтвердив наявність чіткої ієрархії: за всіма показниками психологічного благополуччя група ПОК має достовірно кращі результати, ніж група ЕОК, а група ЕОК, у свою чергу, — достовірно кращі, ніж група КОУ.

Головна мета роботи — виявити психологічні особливості емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями — досягнута. Дослідження дозволило

встановити, що домінуючий копінг-стиль є не просто поведінковою характеристикою, а виступає фактором, що формує цілісну та унікальну структуру емоційних переживань особистості.

Результати дослідження доводять, що люди, які обирають різні шляхи подолання стресу, дійсно живуть у якісно різних емоційних реальностях. Для людей з проблемно-орієнтованим стилем характерна реальність, сповнена позитивних переживань та відчуття власної ефективності. Для людей зі стилем уникнення — реальність хронічного дистресу, виснаження та безпорадності. Для людей з емоційно-орієнтованим стилем — реальність постійної внутрішньої боротьби та емоційної нестабільності.

Ці висновки мають важливе теоретичне та практичне значення. Вони підтверджують та конкретизують положення транзакційної моделі стресу, емпірично демонструючи, як саме вторинна когнітивна оцінка та вибір стратегій втілюються у конкретні емоційні профілі. У практичному плані результати обґрунтовують доцільність діагностики домінуючих копінг-стилів для виявлення груп ризику та наголошують на необхідності розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток конструктивних, проблемно-орієнтованих навичок подолання стресу як основи для зміцнення психологічного здоров'я та емоційного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога особистості. Київ : Либідь, 2016. 328 с.
2. Галецька І. І. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 320 с.
3. Іванова О. В. Копінг-стратегії як фактор успішності підприємницької діяльності в умовах економічної нестабільності. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2017. № 1 (8). С. 55–63.
4. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання : навчальний посібник. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2014. 210 с.
5. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2012. 200 с.
6. Кряж І. В. Особистісні детермінанти копінг-поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2007. № 771. С. 165–169.
7. Кузікова С. Б. Особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах соціальної невизначеності. Габітус. 2021. Вип. 25. С. 112–117.
8. Маєвська Н. А. Психологічне благополуччя студентів: структурно-функціональна модель та шляхи оптимізації. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. Вип. 56. С. 78–82.
9. Осьодло В. І. Психологія стресостійкої поведінки офіцера : монографія. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. 384 с.
10. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: вибрані наукові праці. Одеса : ВМВ, 2013. 448 с.

- 11.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 12.Швалб А. Ю., Маркова М. В. Психологічні чинники професійного вигорання у представників соціономічних професій. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2019. Вип. 66. С. 82–88.
- 13.Bamonti P., Conti E., Cavanagh C., Gerolimos L., Gregg J., Goulet C., Pifer M., Edelstein B. Coping, Cognitive Emotion Regulation, and Burnout in Long-Term Care Nursing Staff: A Preliminary Study. *Journal of Applied Gerontology*. 2017. Vol. 36, No. 1. P. 1–21.
- 14.Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.
- 15.Berkowitz L. On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*. 1990. Vol. 45, No. 4. P. 494–503.
- 16.Britt T. W., Crane M., Hodson S. E., Adler A. B. Effective and ineffective coping strategies in a low-autonomy work environment. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2016. Vol. 21, No. 2. P. 154–168.
- 17.Brotheridge C. M. The role of emotional intelligence and other individual difference variables in predicting emotional labor relative to situational demands. *Psicothema*. 2006. Vol. 18, Suppl. P. 139–144.
- 18.Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283.
- 19.Choi H.-M., Mohammad A. A. A., Kim W. G. Understanding hotel frontline employees' emotional intelligence, emotional labor, job stress, coping strategies and

- burnout. *International Journal of Hospitality Management*. 2019. Vol. 82. P. 199–208.
20. Compas B. E., Jaser S. S., Bettis A. H., Watson K. H., Gruhn M. A., Dunbar J. P., Williams E., & Thomsen A. H. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143, No. 9. P. 939–991.
21. Dijkstra M. T. M., Homan A. C. Engaging in Rather than Disengaging from Stress: Effective Coping and Perceived Control. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. P. 1415.
22. Dollard J., Miller N. E., Doob L. W., Mowrer O. H., & Sears R. R. *Frustration and aggression*. New Haven, CT : Yale University Press, 1939. 209 p.
23. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54, No. 3. P. 466–475.
24. Fredrickson B. L. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 300–319.
25. Garnefski N., Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*. 2007. Vol. 23, No. 3. P. 141–149.
26. Grandey A. A. Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2000. Vol. 5, No. 1. P. 95–110.
27. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26.

28. Gustems-Carnicer J., Calderón C. Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*. 2013. Vol. 28. P. 1127–1140.
29. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
30. Hobfoll S. E. Conservation of resource theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 127–147.
31. Hori D. The role of coping strategies in the relationship between self-compassion and mental health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2021. Vol. 39, No. 3. P. 297–313.
32. Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Art. 284.
33. Kozusznik M. W., Howse J., Converso D., & Peiró J. M. (2020). The Relationship between Coping Strategies and Sleep Quality: The Mediating Role of Depressive Symptoms. *International journal of environmental research and public health*. 17(10), 3462.
34. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
35. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
36. Martínez J. P., Méndez I., Ruiz-Esteban C., Fernández-Sogorb A., García-Fernández J. M. Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 591.

37. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113.
38. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111.
39. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
40. Montero-Marín J., Araya R., Blazquez-Alava C., Gili M., Martinez-Vizcaino V., Navarro-Gil M. T., ... & García-Campayo J. (2014). A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of occupational medicine and toxicology*. 9(1), 1–11.
41. Scheier M. F., Carver C. S. On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*. 1993. Vol. 2, No. 1. P. 26–30.
42. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 5–14.
43. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, No. 3. P. 455–471.
44. van Harreveld F., van der Pligt J., de Liver Y. The agony of ambivalence: Ambivalence and indifference in predicting physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007. Vol. 43, No. 1. P. 131–136.

АНОТАЦІЯ

Філімановський А. А. Психологічні особливості емоційних станів у людей з різними копінг-стратегіями. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, 2025.

Роботу присвячено емпіричній верифікації диференціюючої ролі копінг-стратегій у формуванні профілю емоційних станів особистості. На основі синтезу транзакційної моделі стресу та теорії збереження ресурсів обґрунтовано, що копінг-стилі виступають не просто реакцією на стресор, а системоутворюючим чинником, що детермінує вектор емоційного благополуччя або дезадаптації, зокрема розвиток синдрому вигорання.

Емпіричне дослідження виявило чіткий ієрархічний градієнт психологічної адаптивності. Проблемно-орієнтований копінг корелює з полюсом психологічної резилієнтності (висока позитивна афективність, емоційна стабільність, стійкість до вигорання). Стратегії уникнення формують полюс дистресу та дезадаптації (дефіцит позитивних емоцій, домінування негативного афекту, критичні показники емоційного виснаження). Емоційно-орієнтований копінг займає проміжну, амбівалентну позицію, що свідчить про стан нестабільної адаптації та ризики хронічного психологічного напруження.

Доведено, що домінуючий копінг-стиль є потужним предиктором цілісної конфігурації емоційної сфери особистості, що відкриває перспективи для цільової психодіагностики груп ризику та розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток конструктивних навичок подолання стресу.

Ключові слова: емоційні стани, копінг-стратегії, емоційне вигорання, психологічне благополуччя, резилієнтність, дезадаптація, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникнення, предиктори.

ABSTRACT

Filimanovskyi A. A. Psychological features of emotional states in people with different coping strategies. – Master's Qualification Thesis. – V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, 2025.

This thesis is dedicated to the empirical verification of the differentiating role of coping strategies in shaping the profile of an individual's emotional states. Drawing upon a synthesis of the transactional model of stress and the conservation of resources theory, it is substantiated that coping styles act not merely as a reaction to a stressor, but as a system-forming factor that determines the vector of emotional well-being versus maladaptation, including the development of burnout syndrome.

The empirical study revealed a distinct hierarchical gradient of psychological adaptability. Problem-focused coping correlates with a pole of psychological resilience (high positive affectivity, emotional stability, resistance to burnout). Avoidance strategies form a pole of distress and maladaptation (a deficit of positive emotions, dominance of negative affect, and critical levels of emotional exhaustion). Emotion-focused coping occupies an intermediate, ambivalent position, indicating a state of unstable adaptation and risks of chronic psychological strain.

It has been proven that the dominant coping style is a powerful predictor of the integral configuration of an individual's emotional sphere. This opens prospects for targeted psychodiagnostics of at-risk groups and the development of psychocorrectional programs aimed at fostering constructive stress management skills.

Keywords: emotional states, coping strategies, emotional burnout, psychological well-being, resilience, maladaptation, problem-focused coping, emotion-focused coping, avoidance, predictors.