

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Особливості життестійкості соціальних
працівників під час війни**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 6 курсу, групи 212 м.з.
Сніжко Карина Григорівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,
асистент **Гайсонюк Н. А.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Сніжко К. Г. Особливості життєстійкості соціальних працівників під час війни. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти “магістр” зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. – 111 с.

У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття життєстійкості, резильєнтності соціальних працівників під час війни; описано психологічні особливості та механізми збереження стресостійкості фахівців соціальної сфери; визначено взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, копінг-стратегіями та професійною життєстійкістю. Доведено, що високий рівень резильєнтності сприяє формуванню професійної життєстійкості та знижує ризик психічного вигорання. Виявлено позитивну кореляцію резильєнтності з окремими неадаптивними копінгамі як тимчасовими захисними реакціями на стрес в період війни. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та розвитку життєстійкості соціальних працівників під час війни. Отримані результати мають прикладне значення для системи підготовки та супроводу фахівців соціальної сфери, що працюють у зонах підвищеного ризику.

Ключові слова: життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, психічне вигорання, соціальні працівники, війна.

ABSTRACT

Snizhko K. *The Peculiarities of Social Workers' Hardiness During the War.* – Manuscript. Master's Thesis for obtaining the degree of higher education “Master” in specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. – 111 p.

The thesis examines the concepts of resilience and psychological hardiness of social workers during wartime; describes the psychological characteristics and mechanisms that ensure stress resistance among specialists in the social sphere; identifies the relationships between the level of resilience, coping strategies, and professional hardiness. It is demonstrated that a high level of resilience contributes to the development of professional hardiness and reduces the risk of psychological burnout. A positive correlation was found between resilience and certain non-adaptive coping strategies, interpreted as temporary protective responses to wartime stress. Practical recommendations have been developed to support the psychological well-being and strengthen the resilience of social workers during war. The findings have applied value for the system of training and supporting social service professionals working in high-risk environments.

Key words: hardiness, resilience, stress resistance, mental burnout, social workers, war.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ К. Г. Сніжко

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	8
1.1. Поняття феномену стресостійкості та життєстійкості	8
1.2. Чинники розвитку резильєнтності соціальних працівників	15
1.3. Психологічні засади розвитку життєстійкості соціальних працівників	20
1.4. Техніки підвищення життєстійкості соціальних працівників	22
Висновки до 1 розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	28
2.1. Психологічні характеристики вибірки	28
2.2. Опис результатів досліджень за допомогою описової статистики	32
2.3. Аналіз взаємозв'язку копінг-стратегій та рівня професійного вигорання	39
2.4. Аналіз особливостей професійної життєстійкості та вигорання за рівнем резильєнтності	41
2.5. Кореляційний аналіз	43
Висновки до 2 розділу	46
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність. З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, соціальні працівники стикнулися з новими викликами. Саме вони опинилися на передовій гуманітарного фронту, забезпечуючи підтримку найбільш вразливих категорій громадян: внутрішньо переміщених осіб, сімей, що втратили житло чи близьких, людей з інвалідністю, дітей-сиріт, ветеранів та постраждалих від бойових дій тощо. Під час війни їх професійна діяльність супроводжується постійним впливом стресових факторів – емоційним вигоранням, надмірними робочими навантаженнями, обмеженими ресурсами, а також особистими переживаннями, пов'язаними з війною. Все це призводить до психологічного виснаження та зниження професійної мотивації, а також до тривожних розладів, депресії, стресового розладу (ПТСР) та інших психічних і психологічних проблем.

Відтак, стресостійкість стає ключовою професійною якістю, яка визначає здатність фахівця зберігати психологічну стабільність, приймати виважені рішення та забезпечувати високий рівень допомоги клієнтам навіть в екстремальних обставинах.

Попри те, що війна триває великий проміжок часу, в українському науковому просторі досліджень, присвячених саме стресостійкості соціальних працівників у період війни поки недостатньо та мало досліджений, тому це створює потребу у вивченні даного феномену з урахуванням специфіки сучасних воєнних умов в Україні, що матиме як теоретичне, так і практичне значення для оптимізації роботи соціальних служб.

Міжнародний досвід показує, що у країнах, які переживали військові конфлікти або масштабні гуманітарні кризи (наприклад, Боснія і Герцеговина, Ізраїль, Сирія), одним із ключових напрямів підтримки соціальних працівників є впровадження програм розвитку резильєнтності, супервізії, психологічної освіти та кризового консультування. Такі заходи

сприяють не лише збереженню психічного здоров'я фахівців, а й підвищують якість допомоги постраждалому населенню. Використання цих напрацювань та адаптація їх до українських реалій може стати важливим чинником зміцнення стресостійкості соціальних працівників у період війни.

Наприклад, О. Кокун досліджував професійну життєстійкість працівників соціономічних професій, М. Войтович та В. Горбачов досліджували підвищення професійної життєстійкості вихователюк дитячих дошкільних закладів, вчителів вивчала Н. Панасенко, викладачів ЗВО – О. Корніяка та практичні заходи, методи та техніки психофізіологічного забезпечення професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій розглядала Г. Дзвоник [25]. Саме життєстійкість соціальних працівників мало досліджена та висвітлена в наукових джерелах.

Отже, дослідження особливостей життєстійкості соціальних працівників у період війни є особливим та соціально значущим, оскільки спрямоване на збереження психічного здоров'я фахівців, підвищення якості надання допомоги населенню та забезпечення ефективного функціонування системи соціального захисту в кризових умовах.

Науково-теоретичне підґрунтя для виконання магістерської роботи склали праці вітчизняних учених: О. Кокуна, О. Чиханцової, Т. Мельничук, С. Мадді, Т. Ларіної, Т. Титаренко, І. Германського, О. Корніяки, І. Болотнікової, Л. Помиткіної та ін.

Мета: визначити особливості стресостійкості соціальних працівників в Україні в умовах війни.

Гіпотеза: ми припускаємо, що рівень життєстійкості соціальних працівників та співробітників благодійної організації та під час війни залежить від комплексу індивідуально-психологічних характеристик (емоційної стабільності, рівня саморегуляції, мотивації до професійної діяльності), а також від зовнішніх чинників – умов праці, рівня підтримки з боку колег та організації, доступу до ресурсів.

Об'єкт: життєстійкість як психологічна характеристика особистості.

Предмет: особливості життєстійкості соціальних працівників під час війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до понять «життєстійкість» «стресостійкість», «резилієнс» та їх відмінності.
2. Визначити психологічні та професійні фактори, що впливають на рівень життєстійкості соціальних працівників.
3. Дослідити рівень та особливості життєстійкості соціальних працівників за допомогою психологічних методик.
4. Порівняти рівень життєстійкості соціальних працівників та співробітників благодійної організації під час війни.
5. Розробити практичні рекомендації та заходи для підвищення життєстійкості соціальних фахівців під час війни.

Для досягнення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз психологічної літератури, порівняння та узагальнення теоретичних даних, що стосуються досліджуваної проблеми.
2. Емпіричні: психодіагностичні методики:
 - 1) Копінг-стратегії (Е. Нейм);
 - 2) Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун);
 - 3) Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова;
 - 4) Опитувальник «Професійне вигорання» (Грінберг).
 - 5) Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.
3. Методи обробки даних: методи описової статистики, кореляційний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), робастні критерії.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь 15 соціальних працівників з Дніпровського міського центру соціальних служб та 13 працівників БО “Пліч-о-пліч”.

Структура наукової роботи. Магістерська дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної

літератури, який складається зі 51 найменувань праць вітчизняних та зарубіжних дослідників та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття феномену «життєстійкості» та «стресостійкості»

У нинішніх умовах суспільних і воєнних викликів дедалі більшої уваги набувають такі поняття, як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, емоційна та психофізіологічна врівноваженість, а також резильєнтність. Ці терміни відображають сукупність внутрішніх ресурсів людини, які дають їй можливість успішно долати вплив надзвичайних та стресових подій, зменшувати їхній травмівний ефект і запобігати розвитку негативних психологічних наслідків.

Термін «резилієнс» (*resilience*) походить із механіки, де він позначав властивість матеріалу відновлювати свій початковий стан після впливу зовнішніх сил. У сучасних гуманітарних науках – психології, медицині, соціальній роботі та суміжних дисциплінах – це поняття використовується для опису здатності людини чи соціальної системи (сім'ї, громади, організації) адаптуватися до несприятливих, стресових або кризових обставин та зберігати при цьому здорове й стабільне функціонування.

Розвиток концепції «резилієнс» має тривалу історію. У психології в XIX – середині XX ст. його пов'язували спочатку з несвідомими захисними механізмами, пізніше – з копінг-стратегіями, а з 1980-х років – із факторами ризику та захисними чинниками. У фізіології дослідження велися від гомеостазу та квантової фізики (1920-ті) до тематики емоційного стресу (1950-ті), нейропластичності (1970-ті) й психонейроімунології (1980-ті). З 1990-х років відбулося поєднання психологічних і фізіологічних підходів [26].

У сфері психічного здоров'я поняття резилієнс застосовували у 1970-х для опису дітей, які зберігали благополуччя попри несприятливі умови. У 1980–1990-х роках увага була зосереджена на вивченні дітей, що змогли

добре функціонувати в дорослому віці, незважаючи на труднощі. У 2000-х дослідження поширилися на інші групи населення — людей похилого віку, етнічні меншини та тих, хто опинився в умовах хвороб чи воєнних конфліктів [28].

У науковій літературі поняття життєстійкості часто використовується як синонім резильєнтності. Однак у сучасних дослідженнях спостерігається тенденція до розмежування цих понять: життєстійкість дедалі частіше розглядають як захисний компонент або фактор, що сприяє розвитку резильєнтності [14].

Термін «життєстійкість» (hardiness) увійшов до наукового дискурсу завдяки працям S. Kobasa та S. Maddi, опублікованим наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років. Вони визначили цей феномен як багатовимірну особистісну характеристику, що допомагає людині зменшувати вплив стресових чинників і зберігати психологічну рівновагу [8].

Життєстійкість стала предметом активного наукового інтересу протягом останніх десятиліть, що пов'язано з розвитком екзистенціальної психології та прикладних напрямів психології стресу. Ці галузі звернули увагу на такі аспекти, як стійкість особистості, її здатність протидіяти негативним впливам середовища, а також долати професійні й життєві кризи (Кокун, 2021-а) [25].

Більш узагальнене визначення цього поняття психологинею О. Чиханцовою: «Життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності» [49].

Розрізняють психофізіологічну та професійну життєстійкості. Передусім варто підкреслити, що психофізіологічну стійкість і професійну життєстійкість розглядають як різні, але взаємопов'язані явища. Хоча вони не є тотожними, ці поняття можна вважати такими, що взаємно доповнюють

одне одного. Психофізіологічна стійкість має ширший і більш універсальний характер, тоді як професійна життєстійкість є специфічно орієнтованою на виконання професійних завдань. При цьому психофізіологічна стійкість виступає своєрідною природною основою, на якій формується і розвивається професійна життєстійкість.

У сучасних дослідженнях виділяють кілька ключових моделей вивчення резилієнс. Більшість із них базується на уявленні про біопсиходуховну рівновагу особистості, яка може порушуватися під впливом кризових подій, екстремальних ситуацій чи інших життєвих обставин. Відновлення цього балансу відбувається шляхом свідомої або несвідомої реінтеграції, що може мати чотири основні варіанти:

- відновлення з особистісним зростанням, підвищенням рівня резилієнс і самосвідомості;
- повернення до попереднього стану рівноваги;
- часткова реінтеграція із певними втратами;
- дезадаптивна реінтеграція [19].

Окремі науковці акцентують увагу на більш спеціалізованих підходах, зокрема на дитячому та підлітковому резилієнс, а також на моделях розвитку, які аналізують здатність до відновлення в ширших соціальних системах – таких як сім'я чи громада.

Аналіз еволюції наукових підходів до вивчення резилієнс показує, що незалежно від обраної моделі, дослідники наголошують на кількох ключових моментах. По-перше, важливо розглядати резилієнс як динамічний процес, що формується у взаємодії різних факторів. По-друге, цей конструкт має комплексний і цілісний характер, тому його варто вивчати з урахуванням біопсихосоціальних і духовних аспектів. По-третє, значущим є досвід і професійна підготовка фахівців, які працюють у сфері розвитку та підтримки резилієнс.

На сьогодні існує безліч визначень щодо поняття «резилієнс». У більшості визначень воно описується як здатність підтримувати позитивну

адаптацію, незважаючи на вплив стресових чи травматичних обставин. Цей феномен також розуміють як прагнення до процвітання, збереження психічного благополуччя в умовах труднощів, ефективне функціонування попри негативні життєві події або як уміння конструктивно реагувати на виклики.

Відповідно до визначення, запропонованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс – це здатність людини відносно успішно справлятися з важкими життєвими ситуаціями, спираючись на власні ресурси, які можуть розвиватися завдяки впливу захисних факторів, таких як підтримуюче соціальне середовище чи ефективні механізми адаптивного копінгу.

Виокремлюють декілька підходів до поняття резилієнс: концепцію благополуччя, соціально-екологічну модель та теорію сильних сторін.

1. Концепція благополуччя. Резилієнс тісно пов'язують із поняттям благополуччя. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я підкреслює, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Психічне здоров'я, у свою чергу, розглядається як стан, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, справлятися зі стресами, ефективно працювати та робити внесок у життя спільноти.

У ширшому розумінні благополуччя охоплює задоволення щонайменше семи груп потреб:

- біологічних/фізіологічних – забезпечення фізичного й психічного здоров'я, належного харчування, медичних послуг, доступу до води тощо;
- матеріальних – житло, транспорт, інструменти, обладнання;
- психічних – когнітивний розвиток, здатність до навчання, сприйняття й ефективного використання інформації;
- емоційних – відчуття безпеки, впевненості, емоційного комфорту;
- соціальних – стосунки з близькими, участь у спільнотах, дозволя, соціальна підтримка;

- культурних – збереження традицій, цінностей, звичаїв;
- духовних – можливість практикувати релігійні або духовні вірування.

Ці потреби взаємопов'язані та не мають чіткої ієрархії, на відміну від піраміди Маслоу. Лише їхнє комплексне задоволення забезпечує людині гармонійне функціонування.

У цьому контексті резилієнс проявляється у прагненні людини відновити стан благополуччя після пережитих криз чи травматичних подій. Відповідно, заходи психосоціальної підтримки мають бути спрямовані на відновлення мінімального рівня задоволення всіх груп потреб – біологічних, соціальних, емоційних, духовних, когнітивних, культурних та матеріальних.

2. Соціально-екологічна модель.

Інший підхід трактує резилієнс як соціально-екологічний феномен. Поняття «екологічна резилієнс» передбачає перехід фокусу дослідження з окремих особистісних характеристик на взаємодію людини із середовищем. Тобто, резилієнс розглядається крізь призму можливостей використання ресурсів для підтримки благополуччя на різних рівнях:

- індивідуальному,
- сімейному або близького оточення,
- рівні громади,
- суспільному.

Згідно з екологічною моделлю У. Бронфенбреннера, ефективність розвитку особистості залежить не лише від її внутрішніх характеристик (темперамент, когнітивні здібності), а й від контексту, у якому вона зростає.

У сучасній практиці соціально-екологічну модель активно застосовують для вивчення резилієнс дітей у кризових умовах. Вона фокусується на взаємодії між факторами ризику та захисними чинниками на різних рівнях – сім'ї, школи, громади. Захисні фактори розглядають як умови, що сприяють розвитку позитивних якостей і стійкості в дітей, які пережили несприятливі обставини.

Розуміння того, як саме соціальні процеси на макрорівні впливають на психологічне та біологічне функціонування, допомагає ефективно планувати профілактичні заходи у сфері громадського здоров'я. Такі програми, орієнтовані на широкі групи населення, особливо важливі для регіонів із недостатньою системою психічного здоров'я, адже дозволяють посилювати ресурси сімей і громад.

3. Теорія сильних сторін. Ще один важливий підхід до розуміння резилієнс – теорія сильних сторін (*strengths perspective*), що широко застосовується в соціальній роботі. В її основі лежить ідея наснаження, тобто підтримки людини, сім'ї чи громади у виявленні й розвитку власних ресурсів.

Резилієнс у цьому контексті розуміється як сукупність навичок, знань і здібностей, що формуються в процесі подолання життєвих труднощів. Відновлення після кризових подій – індивідуальних або колективних – стає можливим завдяки активізації вже наявних ресурсів і внутрішніх потенціалів.

Отже, резилієнс постає як здатність особистості, групи чи спільноти зберігати рівновагу та цілісність у складних умовах, успішно адаптуватися до змін і продовжувати розвиватися.

Концепти життєстійкості (*hardiness*) та резильєнтності (*resilience*) посідають провідне місце в сучасній психології адаптації, оскільки описують психологічні механізми збереження психічного благополуччя в умовах інтенсивного, тривалого або екстремального стресу. Обидва феномени спрямовані на пояснення того, яким чином особистість витримує тиск несприятливих обставин, долає кризові події та підтримує функціональність у складних життєвих умовах. Водночас, попри спільну адаптаційну спрямованість, життєстійкість і резильєнтність відрізняються за своїм психологічним змістом, механізмами реалізації та контекстами застосування [27].

Життєстійкість передусім пов'язується з внутрішніми ресурсами особистості. Вона відображає стійку систему переконань, установок і способів мислення, що забезпечують відчуття контролю над подіями,

залученість у життєву діяльність та готовність сприймати труднощі як виклики. Така внутрішня опора дає змогу людині зберігати психологічну стабільність і працездатність у ситуаціях тривалого стресу, не допускаючи його деструктивного впливу. Життєстійкість розглядається як відносно стабільна особистісна характеристика, яка формується впродовж життя та визначає типовий стиль реагування на складні обставини [27].

Резильєнтність, на відміну від життєстійкості, має більш процесуальний і динамічний характер. Вона відображає здатність особистості відновлюватися після стресових або травматичних подій, адаптуватися до змін і, в окремих випадках, досягати психологічного зростання на основі пережитого досвіду. Резильєнтність спирається не лише на внутрішні ресурси, а й на зовнішні чинники, зокрема соціальну підтримку, культурне середовище, доступ до допомоги та можливості використання ефективних копінг-стратегій. Її рівень може змінюватися залежно від життєвих обставин, соціального контексту та накопиченого досвіду подолання труднощів.

Важливою відмінністю між цими поняттями є також характер адаптації. Життєстійкість забезпечує довготривалу психологічну витривалість і підтримує стабільність особистості в умовах хронічного стресу. Резильєнтність же акцентує увагу на швидкості та якості відновлення після кризових або травматичних подій, виконуючи функцію психологічної регенерації. Крім того, якщо життєстійкість має переважно індивідуально-особистісний характер, то резильєнтність значною мірою формується у взаємодії з соціальним середовищем і включає вплив міжособистісних зв'язків, спільноти та культури.

Разом із тим життєстійкість і резильєнтність мають суттєві спільні риси. Обидва феномени пов'язані з активним подоланням труднощів і орієнтацією на конструктивні стратегії реагування, а не на уникнення проблем. Вони виступають важливими чинниками психологічного благополуччя, знижуючи ризик розвитку тривожних, депресивних і

психосоматичних проявів. Крім того, обидва конструкти мають потенціал розвитку: життєстійкість може посилюватися через психологічні тренінги, формування відповідального ставлення до життя та розвитку смислової сфери, тоді як резильєнтність активно формується завдяки навичкам саморегуляції, ефективним копінг-стратегіям і підтримуючим соціальним взаєминам [27].

Таким чином, життєстійкість і резильєнтність доцільно розглядати як взаємодоповнювальні психологічні ресурси. Життєстійкість забезпечує внутрішню опору та стабільність у тривалих стресових умовах, тоді як резильєнтність сприяє відновленню, гнучкій адаптації та збереженню психічного здоров'я в умовах криз і травматичних подій.

1.2. Чинники розвитку резильєнтності соціальних працівників

Загалом, на розвиток і прояв життєстійкості особистості, так і соціальних працівників впливає широкий спектр чинників, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Виділяють зовнішні та внутрішні чинники.

До зовнішніх чинників відносять умови навколишнього середовища, соціальні обставини, сімейну ситуацію та інші аспекти мікро- і макросередовища, у якому перебуває людина.

Серед внутрішніх чинників, що сприяють розвитку життєстійкості, науковці виділяють:

- позитивне сприйняття світу та оптимістичний світогляд;
- орієнтацію на самореалізацію і особистісне зростання;
- адаптивність і стресостійкість у складних обставинах, моральну стабільність;
- самоєфективність, уміння працювати з неоднозначною чи суперечливою інформацією;
- екстраверсію, активність і соціальну включеність;

- добрий стан здоров'я, фізичну підготовленість і психофізіологічну витривалість;
- дотримання здорового способу життя;
- володіння техніками аутотренінгу та релаксації;
- рефлексивні вміння, здатність до аналізу й узагальнення власного досвіду;
- практичні навички у побутовій, професійній і господарській сферах;
- комунікативну компетентність, соціальний досвід, освіту, інтелектуальний розвиток і зрілість особистості [40].

Рівень резильєнтності особистості зумовлюється низкою психосоціальних чинників, серед яких провідними є цілеспрямованість у подоланні труднощів, позитивні емоції, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоційні стани, наявність життєвої мети, допомагати іншим, турбота про фізичне здоров'я та соціальна підтримка (Чернобровкін, Морозова, 2021).

До дій, що сприяють збереженню та посиленню резильєнтності, належать: прийняття змін як невід'ємної частини життя, позитивне мислення, усвідомленість, турбота про здоров'я, підтримка соціальних зв'язків і готовність надавати допомогу іншим.

Серед психологічних чинників розвитку резильєнтності дослідники виокремлюють орієнтацію на життєву мету, почуття узгодженості життя, перевагу позитивних емоцій, адекватну самооцінку, оптимізм, активне подолання стресових ситуацій, самоефективність, когнітивна гнучкість, духовність і наявність соціальної підтримки [20].

Зарубіжні науковці наголошують на ролі турботливих міжособистісних стосунків, здатності до реалістичного планування, упевненості у собі, комунікативних навичок і саморегуляції емоцій.

В цілому, для успішного резилієнсу виділяють такі аспекти:

- ефективне планування часу;
- схильність до оптимізму;

- вміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій;
- регулярні прогулянки на природі [29].

Виділяють кілька рівнів чинників, що сприяють розвитку резильєнтності (табл. 1).

Таблиця 1

Чинники розвитку резильєнтності (життєстійкості)

Рівень чинників	Зміст чинників	Приклади проявів / характеристик
Індивідуальний	Внутрішні психологічні ресурси, що забезпечують ефективне подолання труднощів і стресових ситуацій	Позитивний копінг; оптимізм; позитивне мислення; реалізм; саморегуляція; контроль поведінки; фізична активність; альтруїзм; самоефективність; гнучкість мислення; почуття гумору
Сімейний	Підтримувальні взаємини та емоційна стабільність у родині, які формують почуття безпеки та довіри	Емоційні зв'язки; сімейна підтримка; ефективна комунікація; близькість; адаптивність; взаєморозуміння; спільний відпочинок і дозвілля
Трудового колективу (командний)	Соціально-психологічні ресурси професійного середовища, що сприяють спільному подоланню труднощів	Позитивний психологічний клімат; командна взаємодія; згуртованість; лідерство; відчуття спільної мети; взаємопідтримка в колективі

Суспільний	Соціальні зв'язки та мережі підтримки, які формують почуття належності до громади	Приналежність до спільноти; участь у соціальних, культурних і духовних організаціях; згуртованість; зв'язаність; колективна ефективність
Універсальні чинники	Загальні ресурси, що підтримують життєстійкість у різних сферах життя	Турботливі стосунки; здатність планувати і діяти реалістично; впевненість у собі; комунікативні навички; уміння керувати емоціями; ефективне планування часу; оптимізм; самоконтроль; позитивний настрій; відпочинок на природі

Під час воєнного часу, соціальні працівники мають підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та моральні виклики, що потребують максимальної мобілізації їхніх внутрішніх ресурсів. Розвиток резильєнтності забезпечує здатність підтримувати професійну ефективність, емоційну стабільність і гуманістичну спрямованість діяльності попри екстремальні умови. Індивідуальні чинники сприяють особистісній стійкості, сімейні – забезпечують емоційну підтримку, командні – підсилюють взаємодопомогу та командний дух, а суспільні – формують відчуття спільної мети й соціальної значущості праці.

Ще варто зазначити, що важливим чинником розвитку професійної життєстійкості є толерантність у спілкуванні та толерантність до невизначеності. Ці якості забезпечують здатність ефективно діяти у стресових і непередбачуваних умовах, запобігають міжособистісним конфліктам, сприяють конструктивній взаємодії з клієнтами та колегами. Розвинена комунікативна толерантність характеризується щирістю, відкритістю, емоційною стабільністю, здатністю до емпатії та самоконтролю.

З огляду на виклики воєнного часу, соціальні працівники часто стикаються з високим рівнем стресу, невизначеністю, емоційним перевантаженням. Тому розвиток їхньої резильєнтності потребує не лише внутрішніх ресурсів, а й професійних програм підтримки, спрямованих на формування навичок саморегуляції, емоційного відновлення, побудови партнерських відносин і зміцнення віри у власну ефективність.

Отже, проблема зміцнення або послаблення професійної життєстійкості зумовлена не лише індивідуально-психологічними особливостями, а й соціокультурними умовами діяльності. Життєстійкість є динамічною характеристикою особистості, яка формується протягом усього життя, спираючись на позитивне ставлення до себе та почуття задоволення власною діяльністю.

Професійна життєстійкість тісно пов'язана з особистісною компетентністю – умінням протистояти професійним труднощам, долати емоційне виснаження, зберігати мотивацію та здатність до саморозвитку. Дослідники зазначають, що високий рівень самоповаги, емоційна рівновага, рішучість і соціальна підтримка є ключовими психологічними предикторами професійного зростання та стійкості особистості [22].

Таким чином, резильєнтність стає характеристикою професійного функціонування соціальних працівників у період війни, визначаючи їх здатність ефективно допомагати іншим, не втрачаючи власного психологічного балансу. Для соціальних працівників, діяльність яких пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження та постійним контактом із травматичним досвідом клієнтів, розвиток життєстійкості є ключовою умовою професійного благополуччя та запобігання професійному вигоранню. Її формування забезпечується поєднанням індивідуальних ресурсів, підтримки з боку колег, родини та сприятливого соціального середовища.

1.3. Психологічні засади розвитку життєстійкості соціальних працівників

Система психологічної підтримки соціальних працівників має бути спрямована на збереження їхнього психоемоційного благополуччя та підвищення рівня професійної життєстійкості в умовах високого навантаження і постійної взаємодії з уразливими категоріями населення. Така система має передбачати:

- індивідуальний підхід до кожного фахівця та прийняття його з усіма особистими труднощами, емоційними станами й внутрішніми суперечностями;
- формування орієнтації на самодетермінацію та усвідомлене прийняття власних професійних рішень;
- розвиток внутрішньої позитивної мотивації, що забезпечує стійкий інтерес до допомоги іншим та задоволення від результатів соціальної роботи;
- підтримку адекватної самооцінки і впевненості у власних особистісних і професійних якостях;
- розвиток навичок командної взаємодії, професійного спілкування, взаємопідтримки та створення сприятливого психологічного клімату в колективі;
- профілактику професійного вигорання шляхом раціональної організації праці, дотримання балансу між роботою і відпочинком;
- проведення регулярного моніторингу рівня життєстійкості та тренінгів із розвитку професійної резильєнтності [43].

Одним із провідних чинників підвищення життєстійкості соціальних працівників є розвиток внутрішньої позитивної мотивації. Професійна діяльність у соціальній сфері визначається поєднанням зовнішніх (умови праці, визнання, матеріальні стимули) та внутрішніх (цінності, смисли, покликання) мотивів. Внутрішня мотивація формується тоді, коли фахівець

отримує задоволення не лише від результату допомоги клієнту, а й від самого процесу професійної взаємодії, можливості реалізувати гуманістичні цінності, виявити компетентність, емпатію та креативність у вирішенні складних соціальних ситуацій.

Для підвищення внутрішньої мотивації соціальних працівників доцільно:

- урізноманітнювати зміст професійної діяльності, надаючи можливість для вирішення нових і складних завдань, що сприяє розвитку компетентності та професійного досвіду;
- створювати умови для професійного зростання, навчання, обміну досвідом і саморозвитку;
- залучати фахівців до участі в проєктній діяльності, що має суспільно значущий результат і підсилює почуття професійної місії [31].

Дослідження показують, що підвищення рівня внутрішньої професійної мотивації соціальних працівників пов'язане з трьома ключовими чинниками:

1. Повною концентрацією уваги та енергії на процесі діяльності, що забезпечує відчуття залученості та компетентності.
2. Впевненістю у власних знаннях і професійній компетентності, що дозволяє діяти ефективно навіть у кризових умовах.
3. Зниженням рівня тривожності та страху перед можливими невдачами, що сприяє стабільному емоційному стану й готовності до прийняття викликів [15].

Розвиток цих професійно важливих характеристик є спільним завданням керівників соціальних служб, супервізорів і психологів організацій. Їхня системна робота щодо формування сприятливого психологічного середовища, підтримки балансу ресурсів і профілактики емоційного виснаження сприятиме зміцненню професійної життєстійкості соціальних працівників, особливо в умовах війни, коли рівень стресових навантажень значно зростає.

1.4. Техніки підвищення життєстійкості соціальних працівників

Досить актуальною в наш час є турбота про власне ментальне здоров'я та благополуччя, а пошук шляхів їх досягнення сприяють формуванню та розвитку життєстійкості.

Соціальні працівники надають допомогу іншим людям і їх професійна діяльність супроводжується великим стресом, порученням режиму роботи та відпочинку та інші несприятливі ситуації, які виникають у житті. Це все призводить до професійного вигорання, зниження мотивації, самооцінки тощо, що зумовлює зменшення професійної життєстійкості особистості.

Проблемі життєстійкості в цілому присвячено велику кількість наукових праць, проте проблемі її підвищення, розвитку приділяється незначна увага, особливо для соціальних працівників. На нашу думку, А. Фомінова досить справедливо зазначає, що життєстійкість розвивається і трансформується в процесі життя людини, спираючись на позитивне самоставлення і почуття задоволеності від власної життєдіяльності, містить ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя. Життєстійкість, за авторкою, опосередковується такими чинниками як: типологічні особливості, вік, професія, соціальний статус, і проявляється в особливостях свідомої саморегуляції, успішності подолання стресових ситуацій, в реалізації своєї життєвої програми.

У своїх міркуваннях щодо формування життєстійкості Р. Bartone (2006) [3] зазначає, що якщо основні чинники цього феномена вже достатньо окреслені, то цілком можливо розвивати життєстійкість навіть у людей, найбільш вразливих до стресу. Однією з перших програм, спрямованих на розвиток цього ресурсу, стала програма S. Maddi (1987) [9], побудована на трьох взаємопов'язаних методах подолання стресу. Її мета полягала в тому,

щоб допомогти людині трансформувати деструктивні зміни у менш травматичні переживання шляхом усвідомлення власних когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій. Тренінг сприяв розвитку включеності, контролю над життям і готовності приймати виклики навколишнього світу. Згодом програма була доповнена компонентами соціальної підтримки, самодопомоги та формування здорового способу життя (Khoshaba, Maddi, 1994) [10]. В цілому учасники цього тренінгу навчилися правильно розслаблятися, харчуватися, займатися фізичними навантаженнями тощо.

Комплексну систему підвищення життєстійкості керівників розробила В. Панченко (2015), акцентуючи на розвитку аутопсихологічних технологій (саморефлексії, саморегуляції, самодіагностики) та управлінських компетентностей, що забезпечують ефективну професійну й особистісну адаптацію. Практичне впровадження авторської програми засвідчило суттєве підвищення рівня життєстійкості та професійної ефективності учасників. Також В. Панченко розробила змістовний соціально-психологічний тренінг Життєстійкість – внутрішній ресурс менеджера».

Н. Юр'єва (2015) запропонувала тренінг «Мотиваційні ресурси життєстійкості», спрямований на розвиток самомотивації, самодетермінації та активної життєвої позиції. Його ефективність підтверджено на вибірці курсантів Національної гвардії України, що свідчить про доцільність застосування подібних програм у стресогенних і кризових умовах, зокрема серед соціальних працівників, які під час війни стикаються з високими психоемоційними навантаженнями, емоційним вигоранням та ін [27].

У роботах Т. Титаренко та Т. Ларіної, подолання складних ситуацій розглядається у два етапи: спершу – зняття емоційного напруження через релаксаційні техніки, потім – активне осмислення проблеми, пошук конструктивних рішень, розвиток самоконтролю та соціальної підтримки. Такий підхід є особливо актуальний для соціальних фахівців, які потребують поєднання емоційної стабільності з активним і гнучким реагуванням на кризові виклики [45].

Аналогічні принципи реалізовано в програмі «Comprehensive Soldier Fitness» [5], спрямованій на розвиток психологічної стійкості у фізичному, соціальному, емоційному, духовному та сімейному вимірах. Ця модель поєднує позитивну психологію та когнітивно-поведінкові техніки, формуючи оптимізм, самоефективність, емоційну регуляцію, гнучкість і здатність підтримувати стосунки – компетенції, надзвичайно важливі для фахівців соціальної сфери в умовах війни.

Водночас, як зазначають S. Hystad та ін. (2015), короткотривалі тренінги часто мають обмежений ефект. Для досягнення сталих результатів потрібні системні програми, що передбачають регулярні сесії, психологічний супровід та можливість повторного тренінгу.

Особливу роль у профілактиці та подоланні стресових станів відіграють саме фізіолого-гігієнічні підходи, оскільки вони спрямовані на підтримання природних адаптаційних ресурсів організму. До них відносять раціональну організацію режиму праці та відпочинку, оптимізацію професійного середовища, активний відпочинок, збалансоване харчування та процедури загартування. Зазначені засоби створюють базу для зниження психофізіологічного напруження та підвищення працездатності особистості.

Важливе місце серед антистресових технік посідає корекція харчової поведінки. Нерегулярне, недостатнє або надмірне споживання їжі негативно впливає на імунні механізми, сприяє швидкій втомлюваності та зниженню активності. Антистресове харчування спрямоване на формування усвідомленого ставлення до прийому їжі, опанування принципів збалансованого раціону та розвиток навичок, що підвищують опірність організму до дії несприятливих зовнішніх чинників. Не менш значущим чинником регуляції психофізіологічного стану є фізична активність. Регулярні фізичні навантаження підтримують оптимальний енергетичний баланс, сприяють розвитку витривалості та покращують загальну стресостійкість. Найбільш ефективними в умовах підвищеного психоемоційного навантаження є циклічні види рухової активності (біг,

плавання, лижний спорт), а також вправи на розвиток гнучкості та загальної фізичної підготовки.

До методів психокорекції психофізіологічного стану належить аутогенне тренування, яке розглядається як ефективний психопрофілактичний і психотерапевтичний засіб саморегуляції. Аутотренінг поєднує релаксаційну та тренувальну функції, сприяючи зниженню психічної напруги, формуванню навичок усвідомлення власних станів і контролю над ними. За допомогою прийомів самонавіювання активізуються механізми регуляції функцій організму, а систематична самотійна практика забезпечує стійке закріплення набутих навичок [28].

Значну роль у підвищенні стресостійкості соціальних фахівців відіграють психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, міжособистісної взаємодії та професійної компетентності. Тренінгова робота у соціальній сфері має комплексний характер і поєднує психоосвітні, корекційні та розвивальні елементи, спрямовані на формування здатності до рефлексії, емпатійної комунікації та ефективного реагування у кризових ситуаціях.

У практиці підготовки та супроводу соціальних фахівців доцільно виокремлювати кілька основних напрямів тренінгової роботи. Перший напрям охоплює тренінги розвитку комунікативної компетентності та командної взаємодії, що є базовими для ефективної роботи з клієнтами та в мультидисциплінарних командах. Другий напрям включає тренінги, спрямовані на опанування професійних навичок соціальної роботи, зокрема управління випадком, кризове втручання, медіацію та профілактику конфліктів. Третій напрям представлений тренінгами особистої ефективності, які зосереджені на розвитку навичок управління стресом, емоціями, часом та професійними межами. Четвертий напрям пов'язаний із наставництвом і професійною підтримкою, що сприяє передачі досвіду та запобігає професійній ізоляції фахівців. Окреме місце займають тренінги

особистісного зростання, спрямовані на розвиток емпатії, психологічної гнучкості та сенситивності до потреб різних соціальних груп [43].

Особливу цінність для соціальних фахівців мають ігрові та рольові методи, зокрема психодрама та ділові ігри, які дозволяють моделювати складні професійні ситуації, безпечно опрацьовувати емоційно насичені переживання та формувати ефективні стратегії взаємодії з клієнтами. Використання таких методів сприяє зниженню рівня професійного стресу, розвитку рефлексії та зміцненню психологічної стійкості спеціалістів соціальної сфери [28].

Отже, аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів засвідчує, що техніки підвищення життєстійкості ґрунтуються на розвитку когнітивних, емоційно-вольових і соціальних навичок, які сприяють ефективному подоланню стресу. Для соціальних працівників, особливо в умовах війни, такі техніки мають надзвичайне значення, оскільки забезпечують їхню здатність зберігати професійну ефективність, емоційну рівновагу та гуманістичну спрямованість діяльності навіть у кризових обставинах. Впровадження тренінгів життєстійкості у систему підвищення кваліфікації фахівців соціальної сфери є важливим напрямом зміцнення їхнього психологічного ресурсу та профілактики професійного вигорання.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Отже, підсумовуючи 1 розділ, можна зазначити, що у процесі теоретичного аналізу проблеми життєстійкості соціальних працівників встановлено, що феномен життєстійкості (резильєнтності) є ключовим ресурсом професійної діяльності в умовах підвищеної емоційної та соціальної напруги. Війна в Україні суттєво ускладнила умови роботи соціальних служб, актуалізувавши потребу у формуванні психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, гнучкості мислення та конструктивного подолання стресу.

Стресостійкість соціального працівника визначається не лише індивідуальними рисами особистості, а й зовнішніми соціальними, організаційними та культурними чинниками. До головних чинників її розвитку належать: позитивне життєставлення, толерантність до невизначеності, емоційна стабільність, комунікативна компетентність, наявність соціальної підтримки, а також високий рівень професійної мотивації та особистісної компетентності.

Доведено, що життєстійкість виконує не лише адаптаційну, а й розвивальну функцію, оскільки сприяє збереженню професійного здоров'я, запобігає вигоранню та підвищує ефективність допомоги клієнтам у кризових ситуаціях. Соціокультурні умови, у яких відбувається професійна діяльність, можуть як посилювати, так і послаблювати стійкість фахівців, що потребує створення сприятливого психологічного середовища у соціальних установах.

Розвиток резильєнтності є багаторівневим процесом, який передбачає поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішньої підтримки – з боку колег, керівництва, спільнот і державних програм. Ефективним засобом зміцнення професійної стійкості є використання спеціальних технік: саморегуляції, релаксації, когнітивного переосмислення, емоційної детоксикації, групової взаємопідтримки та супервізії.

Таким чином, життєстійкість соціальних працівників в умовах війни виступає інтегральною характеристикою, що визначає успішність їх професійної діяльності, рівень психологічного благополуччя та здатність підтримувати інших. Формування та розвиток резильєнтності має стати стратегічним напрямом підготовки і супроводу соціальних працівників у період воєнних і післявоєнних трансформацій.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Психологічні характеристики вибірки

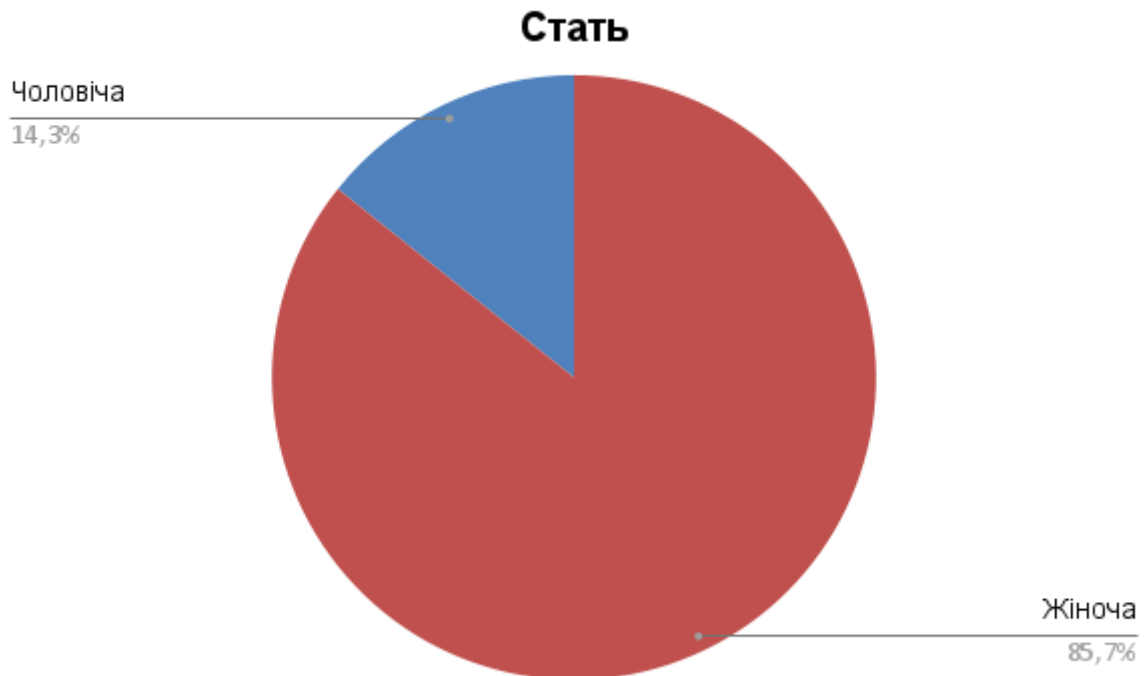
Повномасштабна війна в Україні суттєво підвищила рівень психологічного навантаження на фахівців соціальної сфери, які щоденно працюють із вразливими групами населення, внутрішньо переміщеними особами, сім'ями військових, людьми, що пережили втрату, травматичні події чи перебувають у кризових ситуаціях. В умовах високої невизначеності, браку ресурсів та постійної загрози безпеці соціальні працівники опиняються серед професійних груп, найбільш схильних до хронічного стресу та емоційного виснаження. Це зумовлює актуальність вивчення їхньої стресостійкості, розуміння чинників, що її підсилюють або послаблюють, а також визначення шляхів підтримки їхнього психоемоційного благополуччя.

Емпіричне дослідження стресостійкості соціальних працівників під час війни спрямоване на комплексну оцінку рівня резильєнтності, інтенсивності сприйманого стресу, професійного вигорання та наявних ресурсів подолання. Аналіз цих показників дозволить глибше зрозуміти, які психологічні, професійні та соціальні чинники відіграють ключову роль у забезпеченні життєстійкості фахівців соціальної сфери в умовах війни. Результати дослідження стануть основою для подальшої розробки та впровадження програм підтримки, спрямованих на підвищення ефективності їхньої роботи та збереження психічного здоров'я.

Відповідно до задач нашої кваліфікаційної роботи ми провели емпіричне дослідження, з метою виявити рівень і особливості стресостійкості соціальних працівників, що працюють під час війни та визначити основні внутрішні й зовнішні чинники, що її формують.

Для дослідження резильєнтності обрано Дніпровський міський центр соціальних служб та БО «Пліч-о-пліч (м. Бахмут). Всього було опитано 28 респондентів.

Рисунок 1



Опитування було проведено за допомогою програми Google Forms, яка є ефективним, валідним та безпечним способом збору емпіричних даних, особливо в умовах війни. Вона дозволяє отримати достовірні показники стресостійкості та професійного функціонування соціальних працівників без порушення їхнього робочого графіка та без додаткових ризиків.

Обробка результатів здійснювалась за допомогою програми IBM SPSS Statistics 22.

В ході дослідження, були використані такі психодіагностичні методики:

- 1) Копінг-стратегії (Е. Нейм)
- 2) Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун);
- 3) Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова;
- 4) Опитувальник «Професійне вигорання» (Грінберг);
- 5) Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейт призначена для вивчення характерних способів подолання стресових ситуацій. Вона дає змогу оцінити, які стратегії людина використовує у складних умовах, а також визначити їхню переважну спрямованість. Інструмент охоплює 26 варіантів копінг-поведінки, що об'єднані у три великі групи відповідно до провідних сфер психічної діяльності: когнітивні, емоційні та поведінкові механізми.

Методика дозволяє фіксувати як адаптивні, так і неадаптивні форми реагування, забезпечуючи комплексний аналіз способів осмислення стресової ситуації, емоційного ставлення до неї та практичних дій у відповідь на труднощі. Завдяки цьому вона є інформативним інструментом для дослідження індивідуальних ресурсів та уразливостей, пов'язаних зі здатністю до подолання стресу.

Адаптація методики була здійснена у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева під керівництвом Л. І. Вассермана, що забезпечило її психометричну надійність та відповідність вимогам наукових досліджень і практичної психології.

Дослідник О. Кокун створив власний опитувальник для визначення життєстійкості соціономічної сфери. Аналіз наявних методик показав, що жодна з них не орієнтована безпосередньо на професійний вимір життєстійкості: більшість інструментів мають загальний характер і охоплюють переважно повсякденні аспекти життя.

Розробка опитувальника ґрунтувалася на класичній моделі життєстійкості S. Kobasa та S. Maddi, яка охоплює три ключові складові: контроль, включеність і прийняття виклику (control, commitment, challenge). Усередині кожної складової було додатково виокремлено чотири компоненти – емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний, що дало змогу точніше відобразити особливості діяльності соціальних працівників.

У підсумку опитувальник дає можливість оцінити не лише загальний рівень професійної життєстійкості, а й вираженість її основних складових та

внутрішніх компонентів, що робить його адаптованим та релевантним для дослідження фахівців соціальної сфери.

Методика складається з 24 тверджень, спрямованих на діагностику загального рівня професійної життєстійкості, а також на вимірювання трьох її базових складових і чотирьох функціональних компонентів.

Відповіді респондентів фіксуються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 0 – «ні», 1 – «скоріше ні», 2 – «важко відповісти», 3 – «скоріше так», 4 – «так». Сумарні бали підраховуються відповідно до ключа. Чим вищий бал, тим вищим є рівень розвитку певного компонента професійної життєстійкості.

Методика О. Рукавішнікова призначена для комплексного оцінювання явищ професійного стресу та психічного вигорання. Вона досліджує як внутрішні психологічні прояви виснаження, так і зміни у професійній поведінці, що з'являються внаслідок тривалого емоційного напруження.

Опитувальник складається з трьох основних шкал, що дозволяють оцінити:

1. Психоемоційне виснаження — відчуття перевтоми, спустошення, нестачі емоційних ресурсів.
2. Деперсоналізацію (професійну дистантність) — формування відстороненого, інколи цинічного ставлення до клієнтів або колег.
3. Професійну мотивацію — рівень мотивації та ентузіазму щодо роботи з людьми.

Отже, ця методика є надійним інструментом для дослідження психічного вигорання, а в умовах війни – особливо актуальною. Вона дає можливість глибоко оцінити стан соціальних працівників, зрозуміти характер професійних труднощів і своєчасно впроваджувати заходи психологічної підтримки.

Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга – це короткий опитувальник, призначений для оцінки рівня емоційного виснаження. Вона містить 20 тверджень, на які респондент відповідає «згоден» або «не згоден». Методика дозволяє швидко визначити ступінь

сформованості емоційного вигорання за трьома рівнями: низький (0–7 балів), середній (8–14), високий (15–20).

Інструмент дає змогу оперативно виявляти ознаки професійного виснаження у фахівців і є особливо корисним для дослідження соціальних працівників у воєнних умовах, коли їхня діяльність пов'язана з високим стресом і значним емоційним навантаженням.

Методика «Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, створеним для оцінювання рівня життєстійкості особистості – її здатності адаптуватися, відновлюватися та ефективно функціонувати в умовах стресу чи після травматичних подій. Коротка версія шкали, що містить 10 пунктів, зберігає ключові психометричні характеристики повної форми та дозволяє швидко отримати валідні результати.

Опитувальник складається із тверджень, що відображають основні прояви життєстійкості: гнучкість у реагуванні на зміни, уміння зберігати самоконтроль у складних ситуаціях, здатність підтримувати концентрацію, долати негативні переживання та відновлювати внутрішні ресурси після стресових подій. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (0–4), де вищий бал вказує на сильнішу вираженість відповідної характеристики.

Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40. Варіанти відповідей даної методики: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

2.2. Опис результатів досліджень за допомогою описової статистики

Проаналізувавши дані статистики, варто зазначити, що ми не знайшли особливих відмінностей між працівниками міського центру соціальних служб та Благодійної організації “Пліч-о-пліч” (далі БО), це свідчить про те, що в організаціях працюють вмотивовані люди.

Попри те, що не було виявлено статистично значущих відмінностей, ми зауважили, що у співробітників Благодійної організації показник по адаптивності трохи вищий ($M=8.07$, $CD=1.42$), ніж у працівників соціальної служби ($M=7.5$, $CD=1.89$). Вищі показники адаптивних копінг-стратегій у працівників БО можуть свідчити про те, що працівники цієї організації частіше використовують конструктивні форми подолання стресу – когнітивну переоцінку, планування, пошук підтримки тощо. Благодійні організації, як правило, працюють у гнучкіших форматах, з більшою автономією персоналу та тіснішою горизонтальною взаємодією. Це створює умови для розвитку самостійності, відповідальності та ініціативності, які формують адаптивний стиль поведінки в стресових умовах.

Показники неадаптивності низькі для двох організацій, але для працівників БО “Пліч-о-пліч” ці показники менше їм притаманні ($M=4.15$, $CD=1.29$), ніж соціальним працівникам ($M=4.83$, $CD=1.99$), це означає, що вони менше вірять у себе та в свої можливості щодо вирішення труднощів та негараздів у житті. Дещо вищі показники неадаптивних копінгів у працівників державних соціальних служб можуть пояснюватися більшою структурованістю, бюрократичністю та складністю процедур у державних установах. У таких умовах працівники нерідко відчують обмежений вплив на прийняття рішень, підвищену відповідальність без достатньої автономії та значні адміністративні навантаження. Це потенційно знижує суб’єктивне відчуття контролю над ситуацією та може сприяти формуванню менш впевнених у собі копінг-реакцій.

Розглянемо детальніше показники копінг-стратегій респондентів. У працівників міського центру соціальних служб виявлено, що більшість ($n=8$), як і серед співробітників БО «Пліч-о-пліч» ($n=8$), використовують адаптивні когнітивні копінг-стратегії. Це свідчить про здатність працівників аналізувати проблемні ситуації, раціонально оцінювати труднощі й активно шукати конструктивні способи їх подолання. Загалом такі особи виявляють вищу впевненість у власних силах і можливостях.

Щодо відносно адаптивних когнітивних стратегій, у Благодійній організації цей тип копінгу домінує у 4 респондентів, тоді як у міському центрі – у 3 працівників. Для таких осіб характерне прагнення порівнювати власні труднощі з труднощами інших людей, що сприяє їх відносному знеціненню та зниженню емоційного напруження. Деякі респонденти також застосовують релігійні переконання як ресурс для подолання стресу, що відповідає змісту даної шкали.

Неадаптивні когнітивні стратегії частіше зустрічаються серед працівників соціальної служби ($n=4$). Це свідчить про недостатню віру в інтелектуальні та особистісні ресурси, схильність сумніватися у власній здатності впоратися зі складними життєвими ситуаціями. Інтерпретація за методикою Е. Неім показала наявність тенденції до дисимуляції – прагнення приховувати психологічні труднощі або їх можливі прояви, що може свідчити як про внутрішню напругу, так і про професійну рольову установку.

За емоційними копінг-стратегіями встановлено, що більшість соціальних працівників ($n=13$) та значна частина співробітників БО ($n=11$) використовують адаптивні емоційні стратегії. Це вказує на збережений емоційний баланс, оптимізм та здатність контролювати переживання попри стресогенні чинники. Натомість неадаптивні емоційні копінги спостерігаються у невеликій кількості респондентів обох груп ($n = 2$), що може проявлятися у пригніченості, почутті безнадійності або переживанні негативних емоцій, таких як гнів чи фрустрація.

Аналіз поведінкових копінг-стратегій показав, що адаптивний рівень мають 7 працівників соціальної служби та 8 співробітників БО. Це означає, що вони схильні звертатися по соціальну підтримку, зокрема до близького оточення, що є ефективною поведінковою стратегією в умовах підвищеного стресу. Водночас 5 респондентів міського центру та 3 працівники БО демонструють неадаптивні поведінкові стратегії, що проявляється в униканні розв'язання проблем, запереченні труднощів або спробах дистанціюватися від негативних думок.

Отримані результати свідчать про загалом достатній рівень сформованості ефективних копінг-стратегій у працівників соціальної сфери обох організацій, що є важливим чинником професійної стійкості в умовах війни. Переважання адаптивних когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій свідчить про здатність респондентів раціонально осмислювати складні ситуації, контролювати власний емоційний стан та звертатися по соціальну підтримку. Це дозволяє працівникам ефективно функціонувати у ситуаціях підвищеного навантаження, працювати з вразливими групами населення та зберігати професійну мотивацію.

Разом із тим, виявлені прояви неадаптивних стратегій (зокрема уникання, дисимуляція, знижена віра у власні можливості) вказують на наявність ризику виснаження ресурсів, що може ускладнювати ефективне реагування на стресові події. Такі особливості пояснюють потребу у цілеспрямованих програмах підтримки психічного здоров'я соціальних працівників, спрямованих на розвиток саморегуляції, конструктивного вирішення проблем та підвищення впевненості у власних професійних компетентностях.

За результатами Опитувальника професійної життестійкості (ПЖ), розробленого О. Кокуном, статистично значущих відмінностей між двома групами респондентів не виявлено. Середні показники є тотожними: у соціальних працівників ($M = 5.26$, $CD = 2.36$), у співробітників благодійної організації – ($M = 5.26$, $CD = 2.48$).

Аналіз загального рівня професійної життестійкості показав, що в обох вибірках по одному респондентові має низький рівень ПЖ. Показник «нижче за середній» встановлено у трьох працівників соціальної служби та у одного представника благодійної організації. Середній рівень ПЖ мають п'ятеро респондентів соціальної служби та троє представників БО.

Важливо наголосити, що високих показників професійної життестійкості серед соціальних працівників не виявлено. Натомість у благодійній організації, незважаючи на меншу вибірку ($n = 13$), четверо

респондентів продемонстрували високий рівень професійної життєстійкості. Це може свідчити про певні особливості мотивації чи професійного досвіду працівників БО, які потребують подальшого аналізу.

Одним із можливих пояснень вищих показників професійної життєстійкості у частини співробітників Благодійної організації, наявність у структурі БО психолога, який систематично проводить тренінги та заходи, спрямовані на покращення командної взаємодії, розвиток навичок саморегуляції та ефективного подолання стресу.

За методикою «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавішнікова було встановлено, що за шкалою психоемоційного виснаження (ПВ) більшість респондентів демонструють показники у середньому діапазоні — від 21 до 39 балів. Такі результати свідчать про помірний рівень психоемоційного виснаження, характерний для більшості опитаних працівників соціальної сфери. Середні показники вказують на те, що респонденти вже відчують ознаки напруження, емоційної втоми та зниження енергетичних ресурсів, однак ці прояви ще не досягли критичних рівнів, властивих високому ступеню вигорання.

За шкалою «особистісне віддалення» (ОВ) вкрай низьких показників не виявлено. Середні значення мають 7 соціальних працівника та 5 співробітника БО, високі значення має однакова кількість осіб (n=4) та вкрай високі показники притаманні двом соціальним фахівцям та п'ятьом представникам БО «Пліч-о-пліч».

Такі результати за шкалою «особистісне віддалення» (ОВ) свідчать про різний ступінь формування захисної психологічної дистанції у респондентів. Вкрай низьких показників не виявлено означає те, що всі учасники дослідження певною мірою застосовують механізм емоційного відсторонення як спосіб захисту від професійного перевантаження. Середні значення вказують на помірний рівень дистанціювання. Це означає, що фахівці інколи намагаються зменшити емоційну залученість у складні випадки, щоб зберегти внутрішні ресурси, однак цей механізм у них ще не

носить деструктивного характеру. Високі показники сигналізують про більш виражену тенденцію до уникання емоційних контактів, формального виконання обов'язків та зниження емпатійної взаємодії з клієнтами. Це може бути наслідком накопиченої втоми, професійного стресу або тривалої роботи з кризовими ситуаціями. Вкрай високі значення свідчать про ймовірне формування стійкого емоційного виснаження та значного рівня внутрішньої дистанції від професійної діяльності. Це може розглядатися як ризик подальшого розвитку синдрому емоційного вигорання, що потребує своєчасних профілактичних та корекційних заходів.

За останньою шкалою Рукавішнікова «професійна мотивація» (ПМ), проаналізувавши відповіді респондентів, було встановлено, що низьких, середніх та високих значень у всіх опитаних респондентів не виявлено. Переважають тільки вкрай високі значення (від 32 до 51 балів) в обох організаціях.

За шкалою «професійна мотивація» (ПМ) методики О. Рукавішнікова аналіз відповідей респондентів показав відсутність низьких, середніх та високих рівнів у всіх опитаних учасників. У двох вибірках переважають виключно вкрай високі показники (у діапазоні від 32 до 51 балів). Такий результат свідчить про наявність у працівників соціальної сфери високої внутрішньої орієнтації на професійну діяльність, значущості професійних цінностей, відповідальності та готовності продовжувати роботу навіть в умовах підвищеного стресового навантаження навіть під час війни.

За методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга було встановлено, що низький рівень професійного вигорання притаманний 11 соціальним працівникам та 3 співробітникам благодійної організації. Переважання низького рівня вигорання серед соціальних працівників указує на відносно ефективні механізми професійної адаптації, стабільну мотиваційну сферу та наявність ресурсів для подолання професійних навантажень. Середній рівень вигорання виявлено у 3 працівників соціальної служби та 8 представників благодійної організації. Це може свідчити про

підвищену емоційну напруженість, характерну для діяльності благодійної організації, пов'язаної з роботою з уразливими групами населення, а також про можливу нестачу системних заходів підтримки персоналу. Високий рівень синдрому вигорання зафіксовано лише у 1 соціального фахівця та у 2 співробітників БО. Це вказує на наявність окремих випадків ризику професійної дестабілізації, які потребують індивідуального аналізу та профілактичних втручань.

Отримані результати свідчать про загалом помірний рівень поширення синдрому професійного вигорання серед обох груп респондентів, без різко виражених критичних тенденцій.

Проаналізувавши дані за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10, вдалося встановити, що в більшості респондентів переважає середній та високий рівні резильєнтності. Таким чином, домінування середніх і високих значень резильєнтності вказує на достатню психологічну стійкість груп, що потенційно пом'якшує негативний вплив професійних стресорів і сприяє підтриманню функціональної ефективності працівників. такі показники є позитивним прогностичним фактором, оскільки резильєнтність знижує ризик вигорання та підвищує здатність справлятися з високими емоційними навантаженнями.

Таким чином, описовий аналіз показав, що працівники як державної, так і благодійної соціальної сфери мають сформовані адаптивні особистісні ресурси, необхідні для ефективного виконання професійних завдань. Водночас наявність окремих індикаторів емоційної втоми та неадаптивних стратегій реагування підкреслює потребу в системних заходах психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції/

2.3. Аналіз взаємозв'язку копінг-стратегій та рівня професійного вигорання

З метою перевірки відмінностей між групами соціальних фахівців та працівників благодійної організації «Пліч-о-пліч» за показниками копінг-стратегій, професійної життєстійкості, резильєнтності та психічного вигорання було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

У ході дослідження рівня професійного вигорання серед соціальних працівників соціальної служби та співробітників БО «Пліч-о-пліч» статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було. Водночас аналіз показав певні закономірності, пов'язані з використанням різних типів копінг-стратегій.

Так, за шкалами копінг-стратегій не виявлено статистично значущих відмінностей між групами: адаптивні копінги ($F(2,25)=0.10$; $p=0.903$); відносно адаптивні ($F(2,25)=0.76$; $p=0.479$); неадаптивні ($F(2,25)=0.16$; $p=0.852$). Це свідчить про те, що учасники дослідження використовують подібні копінг-стратегії незалежно від групової належності.

Аналогічні результати отримано щодо показників професійної життєстійкості. Жодна зі шкал не продемонструвала статистично значущих відмінностей: загальна професійна життєстійкість ($F(2,25)=0.89$; $p=0.425$); РПВ ($F=0.39$; $p=0.684$); РПК ($F=0.34$; $p=0.717$); РППВ ($F=1.26$; $p=0.302$); РЕКПЖ ($F=1.24$; $p=0.306$); РМКПЖ ($F=1.32$; $p=0.285$); РСКПЖ ($F=0.32$; $p=0.728$). Найближчим до статистичної значущості виявився показник професійного компоненту професійної життєстійкості (РПКПЖ): $F(2,25)=2.45$; $p=0.107$), що може вказувати на тенденцію до відмінностей, яка потребує подальшого дослідження на ширшій вибірці. Подібно, аналіз показників психічного вигорання також засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей: загальний показник психоемоційного виснаження (ПВ) ($F(2,25)=0.51$; $p=0.609$); особистісного віддалення (ОВ) ($F=0.28$; $p=0.757$); показник професійної мотивації ПМ ($F=0.40$; $p=0.677$). Це може

свідчити про відносно однаковий рівень професійного напруження та виснаження в усіх групах.

Показник загальної резильєнтності також не продемонстрував статистично значущих відмінностей: $F(2,25)=0.47$; $p=0.63$. Таким чином, рівень психологічної стійкості соціальних працівників в умовах воєнного стану не залежить від групової належності.

Зокрема, респонденти, яким притаманні адаптивні копінги, продемонстрували низький ($M=7.85$, $CD=1.84$) та середній рівень вигорання ($M=7.88$, $CD=1.67$). Особи з відносно адаптивними копінгами характеризуються переважно помірним рівнем вигорання ($M=4.04$, $CD=1.29$), тоді як у групі з неадаптивними копінгами зафіксовано низький ($M=4.75$, $CD=1.69$) або помірний ($M=4.46$, $CD=1.98$) рівні вигорання.

Загалом отримані результати свідчать, що рівень вигорання у вибірці є низьким. Так, серед респондентів із низьким рівнем вигорання ($n=10$) зафіксовано високі показники адаптивних копінг-стратегій. Аналогічно, у групі з помірним рівнем вигорання також спостерігаються високі значення адаптивних копінгів.

Водночас у респондентів із відносно адаптивним типом копіngu та низьким рівнем вигорання виявлено найнижчий середній показник ($M=3.75$, $SD=1.21$), що може свідчити про певну нестійкість або недостатню сформованість цього стилю подолання стресу.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про загальну однорідність вибірки. Соціальні працівники, попри відмінності у досвіді чи робочих умовах, демонструють подібні рівні копіngu, життєстійкості та симптомів вигорання. Це може бути пов'язано з тим, що всі вони функціонують у високостресових умовах війни, що вирівнює міжгрупові відмінності. Тенденційні результати за окремими шкалами професійної життєстійкості свідчать про перспективність подальших досліджень із залученням ширшої вибірки.

2.4. Аналіз особливостей професійної життєстійкості та вигорання за рівнем резильєнтності

З метою виявлення відмінностей у показниках копінг-стратегій, професійної життєстійкості та рівня вигорання залежно від рівня резильєнтності було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Отримані результати засвідчили наявність як статистично значущих, так і тенденційних відмінностей між групами.

За копінг-стратегією Е. Неім серед 28 опитаних респондентів, високий рівень резильєнтності притаманний лише 5 особам із нашої вибірки. Помірний рівень має 13 учасників та низький у 10 осіб. По шкалі адаптивності копінг-стратегії, нами було зауважено статистично значущі відмінності за шкалою адаптивних копінг-стратегій ($F(2,25)=3.31$, $p=0.053$), де показники осіб з низьким рівнем резильєнтності ($M=8.8$, $CD=1.03$) є істотно вищими за показник з помірним рівнем резильєнтності ($M=7.19$, $CD=1.49$). Таким чином, особи з нижчою резильєнтністю частіше демонструють виражені адаптивні копінг-поведінкові копінги. Це можна пояснити тим, що особи з нижчою резильєнтністю можуть активніше залучати адаптивні копінги, намагаючись компенсувати власну вразливість до стресу. Вони можуть свідомо застосовувати різні стратегії подолання, аби утримувати емоційну рівновагу та виконувати професійні обов'язки, що створює підвищені показники за шкалою адаптивності. Також респонденти з помірною резильєнтністю можуть використовувати ширший спектр стратегій, де адаптивні копінги не завжди займають провідне місце.

Важливо враховувати, що резильєнтність є багатовимірною характеристикою, а копінг-стратегії – лише одним із її проявів. Тому висока адаптивність у копінгах не завжди прямо відображає загальний рівень життєстійкості.

По шкалі неадаптивності теж були істотно статистичні відмінності ($F(2,25)=3.5$, $p=0,046$), де показники високого рівня резильєнтності ($M=5.5$, $CD=2.5$) є вищими за показник з низьким рівнем ($M=3.5$, $CD=1.05$). Така закономірність має кілька пояснень. По-перше, висока резильєнтність передбачає гнучкість реагування, а гнучкість дозволяє тимчасово використовувати неадаптивні копінг-стратегії (наприклад, уникання або відкладання проблеми) як короточасний спосіб стабілізації емоційного стану. Тобто їх застосування не свідчить про дезадаптацію, а може бути частиною комплексного стилю саморегуляції. По-друге, соціальні працівники з високою резильєнтністю частіше працюють у складніших або більш емоційно насичених умовах, що може спричиняти періодичне використання неадаптивних копінгів як реакцію на надмірне навантаження. При цьому загальна ресурсність дозволяє уникнути негативних довгострокових наслідків. По-третє, респонденти з низькою резильєнтністю можуть занижувати прояви неадаптивних копінгів через недостатню саморефлексію або бажання виглядати більш стійкими (ефект соціальної бажаності). Це типове явище для осіб із підвищеним рівнем вразливості, які уникають власних слабких місць.

Таким чином, підвищені показники неадаптивних копінгів у респондентів з високою резильєнтністю не свідчать про їхню емоційну нестабільність. Навпаки, це може відображати гнучкість, ситуативність та різноманітність їхніх стратегій подолання, а також пов'язане зі складнішим характером їхньої роботи навантаження.

Виявлені статистично значущі відмінності за показником професійної життєстійкості ($F(2,25)=3.66$, $p=0,04$) демонструють, що респондентам із високим рівнем професійної життєстійкості переважно властивий помірний рівень резильєнтності ($M=6.46$, $CD=1.65$). Такий результат може свідчити про те, що саме помірний рівень резильєнтності забезпечує оптимальний баланс між стресостійкістю та здатністю мобілізуватися у професійній діяльності. Занадто високий рівень резильєнтності іноді пов'язаний із

надмірною самостійністю чи схильністю ігнорувати втому, що може ускладнювати залученість у командну взаємодію або професійне самозбереження. Натомість помірний рівень часто відповідає більш реалістичному сприйняттю труднощів, здатності критично оцінювати ситуацію та звертатися по підтримку у разі потреби, що підсилює професійну життєстійкість. Можна припустити, що саме збалансована резильєнтність є найсприятливішим підґрунтям для формування високої професійної життєстійкості у фахівців соціальної сфери.

Отже, однофакторний дисперсійний аналіз показав, що резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, який значною мірою визначає характер використовуваних копінг-стратегій та рівень професійної життєстійкості соціальних працівників. Зокрема, висока резильєнтність асоціюється з більшою адаптивністю поведінки, ефективністю професійної діяльності та здатністю зберігати внутрішню стійкість у складних умовах. Водночас рівень професійного вигорання не виявив залежності від резильєнтності, що може свідчити про вплив зовнішніх стресогенних факторів, характерних для умов війни.

2.5 Кореляційний аналіз

У цьому підрозділі наведено результати кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між основними змінними дослідження. Використання коефіцієнта кореляції Пірсона дало змогу оцінити силу та напрямок зв'язку між показниками адаптивних та неадаптивних стратегій, компонентами резильєнтності та рівнем професійної життєстійкості респондентів.

За результатами було виявлено помірну зворотну кореляцію за шкалами адаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями ($r=-0.477$, $p<0.01$), отримані показники свідчать, що отримані показники свідчать, що зі зростанням використання адаптивних копінг-стратегій у респондентів

спостерігається тенденція до зниження застосування відносно адаптивних стратегій. Тобто особи, які частіше вдаються до конструктивних, ефективних способів подолання стресу, менш схильні звертатися до стратегій, що не завжди призводять до позитивних результатів і можуть бути менш ефективними у довготривалій перспективі.

Також помітна тенденція, що адаптивні негативно корелюють із неадаптивними стратегіями ($r=-0.685$; $p<0.001$). Це свідчить про їхній протилежний характер і взаємовиключні способи реагування на стрес.

Резильєнтність позитивно корелює з неадаптивними копінгами ($r=0.404$; $p=0.033$). Такий нетиповий зв'язок може свідчити про те, що в умовах війни та постійної загрози й небезпеки, характерних для життя у прифронтових регіонах, частина респондентів з високою резильєнтністю використовує окремі неадаптивні механізми як тимчасові захисні стратегії. Наприклад, уникнення, емоційне дистанціювання або приглушення переживань можуть слугувати способом зменшення інтенсивності стресу в момент ракетних атак чи інших травматичних подій. У таких екстремальних умовах короткострокове уникнення думок про небезпеку може виконувати функцію психологічного буфера та допомагати підтримувати базовий рівень функціонування. Таким чином, навіть попри формальну класифікацію цих копінгів як «неадаптивних», у реаліях воєнного часу вони можуть мати адаптивний характер і сприяти збереженню стресостійкості.

Професійна життестійкість позитивно корелює з РПВ (Рівень професійної включеності) ($r=0.756$; $p<0.001$), РПК (Рівень професійного контролю) ($r=0.763$, $p<0.001$) РППВ (Рівень професійного прийняття виклику) ($r=0.908$. $p<0.001$), РЕКПЖ (Рівень емоційного компоненту професійної життестійкості) ($r=0.764$; $p<0.001$), РМКПЖ (Рівень мотиваційного компоненту професійної життестійкості) ($r=0.898$; $p<0.001$), РСКПЖ (Рівень соціального компоненту професійної життестійкості) ($r=0.836$; $p<0.001$), РПКПЖ (Рівень професійного компоненту професійної

життєстійкості) ($r=0.595$; $p<0.001$), що свідчить про позитивну внутрішню кореляцію.

Також ПЖ (професійна життєстійкість) не пов'язана із вигоранням та резильєнтністю на рівні статистичної значущості, що підтверджує попередні результати ANOVA: професійна життєстійкість не є прямим індикатором наявності або відсутності вигорання у вибірці.

За методикою О. Рукавішнікова показники психоемоційного виснаження (ПВ) та особистісного віддалення (ОВ) продемонстрували сильну позитивну кореляцію ($r=0.788$; $p<0.001$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційного виснаження зростає й тенденція до формування емоційної дистанції у стосунках з оточенням, особливо в професійній діяльності. Такий зв'язок є типовим для синдрому вигорання: коли внутрішні ресурси виснажуються, людина починає захищати себе шляхом емоційного «відключення», байдужості або уникання контактів. Іншими словами, особистісне віддалення може виступати своєрідним механізмом психологічного захисту, який розвивається як реакція на тривале перенапруження та хронічний стрес. Отже, високі показники кореляції підтверджують взаємопов'язаний характер цих складових синдрому емоційного вигорання.

За показником професійна мотивація (ПМ) було виявлено негативно значущий зв'язок з відносно адаптивними копінгамі ($r=-0.420$; $p=0.026$), що свідчить про те, що зі зростанням професійної мотивації респонденти рідше використовують саме відносно адаптивні копінгі. Це може означати, що респонденти, які спираються на порівняння з іншими чи релігійні способи вирішення труднощів, мають нижчу професійну мотивацію.

Також ми простежили ще один значущий позитивний зв'язок, між резильєнтністю та професійною життєстійкістю (показник РПКПЖ) ($r=0.588$; $p=0.001$), що вказує на те, що зі зростанням здатності особистості до відновлення після стресу підвищується й її стійкість у професійній діяльності. Це означає, що резильєнтність виступає фундаментальною

психологічною умовою професійної життєстійкості: люди, які швидше відновлюють психоемоційний баланс, легше долають робочі труднощі, ефективніше адаптуються до змін і зберігають продуктивність у складних умовах. Обидва показники є взаємно підсилюючими — резильєнтність забезпечує емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість та оптимізм, тоді як професійна життєстійкість є специфічним проявом цих якостей у трудовому середовищі. Працівники з високою резильєнтністю зазвичай краще справляються з професійними викликами, зберігають мотивацію, адаптуються до емоційно напружених ситуацій та менш вразливі до вигорання. Досить сильний коефіцієнт кореляції підтверджує ключову роль резильєнтності у підтриманні професійного благополуччя, що робить розвиток цієї якості важливим напрямом профілактики професійного стресу.

У сукупності результати кореляційного аналізу свідчать про те, що стресостійкість, професійна життєстійкість та копінг-стратегії соціальних працівників формують взаємопов'язану систему адаптаційних ресурсів. Хоча окремі неадаптивні стратегії можуть проявлятися частіше у період підвищеної небезпеки, загальна структура взаємозв'язків підтверджує високу психологічну готовність респондентів до роботи в екстремальних умовах та важливість розвитку резильєнтності як ключового захисного чинника.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

У ході емпіричного дослідження було визначено психологічні особливості життєстійкості соціальних працівників у період воєнного стану, а також виявлено специфіку взаємозв'язків між резильєнтністю, професійною життєстійкістю, копінг-стратегіями та симптомами професійного вигорання у соціальних працівників та співробітників благодійної організації “Пліч-о-пліч” в умовах війни. Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнень.

По-перше, рівень психічного вигорання у більшості респондентів виявився низьким або помірним. Найнижчі показники вигорання характерні для працівників, які застосовують адаптивні або відносно адаптивні копінг-стратегії, що підтверджує їхню роль як захисних механізмів у професійній діяльності.

По-друге, за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона було встановлено переважання середнього та високого рівнів резильєнтності серед опитаних. Статистично значущі відмінності у використанні копінг-стратегій показали, що респонденти з низьким рівнем резильєнтності демонструють вищі значення за адаптивними копінг-стратегіями, ніж особи з помірним рівнем, що свідчить про різні стилі реагування на стрес залежно від ресурсності особистості.

Нетиповим, але показовим результатом став позитивний зв'язок між резильєнтністю та неадаптивними копінг-стратегіями. У контексті воєнних умов це може означати використання уникнення чи емоційного дистанціювання як короточасних захисних механізмів, що допомагають зменшити психічне перевантаження під час ракетних атак та інших травматичних подій.

По-третє, було виявлено виражений позитивний зв'язок між резильєнтністю та показником професійної життєстійкості, що підтверджує взаємозалежність здатності до швидкого відновлення після стресу та стійкості у професійній діяльності. Працівники з вищою резильєнтністю виявляють більше професійної саморегуляції, емоційної врівноваженості та здатності підтримувати ефективність у складних умовах.

Крім того, показник професійної мотивації продемонстрував негативний значущий зв'язок із відносно адаптивними копінг-стратегіями, що може свідчити про частіше використання менш ефективних стратегій подолання стресу серед осіб із нижчим рівнем мотивації.

Також було встановлено сильну позитивну кореляцію між психоемоційним виснаженням і особистісним віддаленням, що відповідає

структурі синдрому професійного вигорання та підтверджує взаємозумовленість його компонентів.

У цілому результати дослідження засвідчують, що психологічні ресурси – резильєнтність, адаптивні копінг-стратегії та професійна життєстійкість – відіграють провідну роль у збереженні психічного здоров'я та ефективності соціальних працівників у воєнних умовах. Вони виступають ключовими факторами, які пом'якшують негативні наслідки стресу та знижують ризик розвитку професійного вигорання.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було досліджено психологічні особливості життєстійкості соціальних працівників під час війни, що дозволило всебічно проаналізувати як теоретичні засади поняття життєстійкості, так і практичні аспекти її прояву у фахівців соціальної сфери, діяльність яких у часи війни набуває особливої значущості. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що життєстійкість (hardiness), резильєнтність та стресостійкість є взаємопов'язаними, але не тотожними поняттями. Життєстійкість виступає інтегральною характеристикою особистості, що включає залученість, контроль і прийняття виклику; резильєнтність забезпечує здатність до відновлення після стресу, тоді як стресостійкість відображає навички підтримання стабільності у складних умовах. У контексті війни саме життєстійкість визначає здатність соціальних працівників продовжувати ефективну професійну діяльність, відновлювати психологічні ресурси та зберігати мотивацію, незважаючи на екстремальні обставини.

Емпіричне дослідження підтвердило статистично значущий позитивний зв'язок між резильєнтністю та професійною життєстійкістю соціальних працівників ($r = 0,588$; $p = 0,001$), що демонструє: що зі зростанням здатності особистості до відновлення після стресу підвищується її стійкість у професійній діяльності, здатність зберігати мотивацію, самоконтроль та емоційну рівноваженість у складних умовах. Це означає, що резильєнтність є базовою психологічною умовою професійної життєстійкості, а обидва конструкти мають взаємопідсилюючий характер. Працівники з високим рівнем резильєнтності легше долають професійні труднощі, демонструють гнучкість, здатність адаптуватися до змін, краще витримують високий рівень емоційної напруги, рідше зазнають професійного виснаження та вигорання. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку резильєнтності як фактора підтримання професійного благополуччя і психологічної стійкості у сфері соціальної роботи, особливо в умовах війни.

За результатами кореляційного та однофакторного дисперсійного аналізу встановлено, що рівень психічного вигорання серед досліджуваних соціальних працівників та співробітників благодійної організації загалом залишається низьким або помірним, що може бути пов'язано з використанням переважно адаптивних або відносно адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, найнижчі рівні вигорання були притаманні тим респондентам, які застосовували найбільш адаптивні способи подолання стресу.

Нетиповий позитивний зв'язок між резильєнтністю та неадаптивними копінг-стратегіями ($r=0,404$; $p=0,033$) вказує на те, що в умовах хронічної небезпеки, регулярних ракетних атак та загальної психологічної напруги частина працівників використовує окремі «неадаптивні» форми реакції як короткострокові захисні механізми. Тимчасове уникнення, емоційне дистанціювання чи приглушення переживань у ситуаціях різкої небезпеки можуть виконувати функцію психологічного буфера, допомагаючи людині зберегти працездатність та базовий рівень функціонування. Таким чином, у реаліях воєнного часу певні неадаптивні копінги набувають умовно адаптивного значення.

Було також зафіксовано негативний значущий зв'язок між професійною мотивацією та відносно адаптивними копінг-стратегіями ($r=-0,420$; $p=0,026$), що може свідчити про те, що частина респондентів із нижчим рівнем професійної мотивації частіше застосовує менш ефективні, проміжні стратегії подолання. Водночас сильна позитивна кореляція між компонентами психічного вигорання (психоемоційне виснаження та особистісне віддалення) узгоджується з класичними моделями синдрому вигорання.

Аналіз також засвідчив, що життестійкість соціальних працівників під час воєнних подій формується під впливом низки умов: індивідуально-психологічних (емоційна регуляція, оптимізм, віра у власні сили), професійних (досвід роботи, рівень кваліфікації, підтримка колег та

керівництва) та соціально-контекстуальних (умови війни, інтенсивність навантаження, характер цільової групи). Особливу роль відіграє організаційна підтримка, яка здатна зменшувати вплив стресорів та зміцнювати внутрішні ресурси працівників.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що життєстійкість соціальних працівників у період війни є багатовимірним психологічним утворенням, що визначає їх здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах. Високий рівень резильєнтності та професійної життєстійкості забезпечує стійкість до стресу, попереджає професійне вигорання, сприяє збереженню працездатності та емоційного балансу. Результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на зміцнення життєстійкості: впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку резильєнтності, створення умов для професійного зростання та формування середовища взаємопідтримки.

Таким чином, отримані дані підтверджують високу значущість життєстійкості як ключового ресурсу професійного функціонування соціальних працівників під час війни, а також необхідність цілеспрямованих заходів з її розвитку на індивідуальному та організаційному рівнях.

Результати магістерської роботи створюють широкі перспективи для подальших наукових досліджень у галузі психології життєстійкості соціальних працівників. Зокрема, доцільним є поглиблене вивчення механізмів впливу резильєнтності на професійне функціонування під час війни, дослідження ролі організаційної підтримки, супервізії та міжособистісних ресурсів, а також аналіз динаміки життєстійкості у період війни. Отримані результати наголошують на актуальності розробки та впровадження цільових програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку резильєнтності та особистісного зростання, що сприятимуть підвищенню стійкості соціальних працівників до стресових ситуацій та забезпеченню їх психічного здоров'я, професійного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Altinsoy F., Aypay A. A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 2208-2220. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>
2. Bartone P. T., Johnsen B. H., Eid J., Hystad S. W., Laberg J. C. Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study *Stress and Health*. 2016. Vol. 33, № 5. P. 498-507. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2734>
3. Bartone P. T. Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience *Security Informatics*. 2012. Vol. 1, № 1. Art. 21. DOI: <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>
4. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76-82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
5. Escolas S. M., Pitts B. L., Safer M. A., Bartone P. T. The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms *Military Psychology*. 2013. Vol. 25, № 2. P. 116-127.
6. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes *Australian Journal of Psychology*. 2014. Vol. 66, № 2. P. 82-92. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
7. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160-168. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
8. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health under Stress*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1984. 256 p.
9. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and mental health *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265-274.

10. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, № 2. P. 83-94. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
11. Melnychuk T., Grubi T., Aliksieieva S., Maslich S., Lunov V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. 2022. Vol. 17, № 1. P. 95-107. DOI: <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
12. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5-13.
13. Алексеенко Т. Ф. *Соціалізація особистості: можливості й ризики*. Київ: Педагогічна думка, 2007. 224 с.
14. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4, № 4. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 27.08.2025)
15. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. № 53. С. 5-12.
16. Балахтар В. В. *Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук*. Київ, 2019. 595 с.
17. Болотнікова І. В. Особливості складових та компонентів професійної життєстійкості працівників профспілок *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. V, Вип. 20. С. 3-8.
18. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19 *Pomiędzy*.

- Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 4 (7). P. 159-173.
DOI: <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.04.15>
19. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129-132.
 20. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку *Психологія*. 2019. Вип. 64. С. 62-77.
 21. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. та ін. *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб.* Київ, 2017. 92 с.
 22. Дубчак Г. М. *Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук.* Київ, 2018. 387 с.
 23. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 24. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 55, № 1. С. 23-30.
 25. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. V, Вип. 20. С. 68-81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356> (дата звернення: 27.08.2025).
 26. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. V, Вип. 21. С. 69-88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273> (дата звернення: 29.08.2025).
 27. Кокун О. М. *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

28. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. та ін. *Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: метод. рек. / за ред. О. М. Кокуну.* Київ ; Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
29. Кокун О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник.* Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
30. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології *Практична психологія та соціальна робота.* 2013. № 9. С. 1-5.
31. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості: монографія.* Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
32. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: матеріали V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Полтава, 27-28 квіт. 2020 р.).* Полтава, 2020. С. 71-73.
33. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень *Актуальні проблеми психології.* 2018. Т. 3, Вип. 14. С. 26-64.
34. Максименко С. Д., Осьодло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта *Проблеми сучасної психології.* 2010. Вип. 8. С. 3-19.
35. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 143-150.
36. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки *Освіта регіону.* 2011. № 3. С. 128-131.
37. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя *Вісник Харківського національного університету.* 2011. № 981. С. 168-172.

38. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 1(22). С. 38-45. Doi: 10.15330/vpufpn.22.38-45
39. Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості *Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 11–13 квіт. 2018 р.)*. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2018. С. 658-661.
40. Ришко Г. М. *Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів*: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 255 с.
41. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/> (дата звернення: 02.09.2025).
42. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 352 с.
43. Тептюк Ю. О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 24-25 січ. 2020 р.). Львів, 2020. С. 127-131.
44. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1(36). С. 373-379.
45. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 105 с.
46. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, т. 2. С. 160-165.

47. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4(2). С. 59-62. DOI: 10.32840/2663-6026.2019.4-1.11.
48. Чиханцова О. А. *Психологічні основи життєстійкості особистості*: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
49. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 42. С. 211-232.
50. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 6, Вип. 15. С. 368-375.
51. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. Вип. 4. С. 11-28.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник професійної життєстійкості (Коkun, 2021-б)

Регістраційний бланк

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?	0	1	2	3	4
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?	0	1	2	3	4
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	0	1	2	3	4
4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	0	1	2	3	4
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	0	1	2	3	4
6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?	0	1	2	3	4
7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	0	1	2	3	4
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	0	1	2	3	4
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?	0	1	2	3	4
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?	0	1	2	3	4
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	0	1	2	3	4

12. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?	0	1	2	3	4
13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	0	1	2	3	4
14. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	0	1	2	3	4
15. Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	0	1	2	3	4
16. Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	0	1	2	3	4
17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?	0	1	2	3	4
18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?	0	1	2	3	4
19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	0	1	2	3	4
20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	0	1	2	3	4
21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	0	1	2	3	4
22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?	0	1	2	3	4
23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?	0	1	2	3	4
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	0	1	2	3	4

Обробка результатів. Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

№	Показники	Сума балів за запитаннями
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	1 – 24 (від 0 до 96)
2	Рівень професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22 (від 0 до 32)
3	Рівень професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23 (від 0 до 32)
4	Рівень професійного прийняття ризику	3,6,9,12,15,18,21,24 (від 0 до 32)
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15 (від 0 до 24)
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18 (від 0 до 24)
7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21 (від 0 до 24)
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24 (від 0 до 24)

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали
1	Низький	0 – 53
2	Нижчий за середній	54 – 60
3	Середній	61 – 66
4	Вищий за середній	67 – 74
5	Високий	75 – 96

Додаток Б

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь

ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: ніші є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»

8. «Я впадаю у люті, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»

2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»

3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»

4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»

6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»

7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»

8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Додаток В

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10;

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

- 0 = повністю невірно
- 1 = зрідка вірно
- 2 = вірно час від часу
- 3 = часто вірно
- 4 = вірно майже у всіх випадках

	Повністю невірно			Вірно майже у всіх випадках		
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4	
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4	
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4	
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4	
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4	
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4	
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4	
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4	
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4	
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4	

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Додаток Г

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова

Інструкція. Вам пропонується відповісти на низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь				
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть безсоння				

6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				
8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Переконаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений професією, яку обрав				
13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				

18	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				
25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				

30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				

42	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно- незахищений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				
44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				

55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				
63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				

66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				
71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

Обробка та інтерпретація результатів:

Ця методика має три шкали: *психоемоційного виснаження (ПВ)*, *особистісного віддалення (ОВ)* і *професійної мотивації (ПМ)*. Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

ПВ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

ОВ - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Таблиці норм

Норми для компонента «психоемоційне виснаження» (ПВ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-20	21-39	40-49	50 і вище
Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-16	17-31	32-40	41 і вище
Норми для компонента «професійна мотивація» (ПМ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
7 і нижче	8-12	13-24	25-31	32 і вище
Норми для індексу психічного «вигорання» (ІПВ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
31 і нижче	32-51	52-92	92-112	113 і вище

Змістовні характеристики шкал

Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Нижче наводимо прояви ПВ на різних системних рівнях

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ	Прояви «психічного вигорання» на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному
ПВ	Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність	Небажання йти на роботу; бажання скоріше закінчити робочий день; поява прогулів

ОВ	Небажання контактувати з людьми; цінічне, негативне ставлення до них	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Знижена самооцінка: незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях

Додаток Д

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» Грінберг Дж.

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 - якщо не згодні.

Текст опитувальника:

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи па роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в животі?
8. Ви втратили вагу?

9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що пробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. (Обробка даних запропонована авторами навчального посібника).

Рівні “вигорання”

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
“Вигорання”	0 – 7	8 – 14	15 - 20

Додаток Е

Описові статистики									
		N	Серед нє значен	Стд. відхиле ння	Станд. похибка	95%-ий довірчий інтервал для середнього		Мінімум	Максимум
						Нижня межа	Верхня межа		
Адаптивні	Соц.служ ба	15	7,533	1,8942	,4891	6,484	8,582	5,5	10,0
	БФ	13	8,077	1,4266	,3957	7,215	8,939	5,5	10,0
	Всього	28	7,786	1,6856	,3185	7,132	8,439	5,5	10,0
Відносно адаптивні	Соц.служ ба	15	4,000	1,5811	,4082	3,124	4,876	3,0	8,0
	БФ	13	4,154	1,2972	,3598	3,370	4,938	3,0	5,5
	Всього	28	4,071	1,4319	,2706	3,516	4,627	3,0	8,0
Неадаптив ні	Соц.служ ба	15	4,833	1,9970	,5156	3,727	5,939	3,0	8,0
	БФ	13	4,154	1,2972	,3598	3,370	4,938	3,0	5,5
	Всього	28	4,518	1,7131	,3238	3,854	5,182	3,0	8,0
Стени проф. ж	Соц.служ ба	15	5,267	2,3669	,6111	3,956	6,577	1,0	9,0
	БФ	13	5,269	2,4884	,6902	3,765	6,773	1,0	10,0
	Всього	28	5,268	2,3785	,4495	4,346	6,190	1,0	10,0
Стени РПВ	Соц.служ ба	15	5,567	2,4990	,6453	4,183	6,951	1,0	10,0
	БФ	13	5,308	2,4962	,6923	3,799	6,816	1,0	10,0

	Всего	28	5,446	2,4545	,4639	4,495	6,398	1,0	10,0
Стени РПК	Соц.служ ба	15	5,167	2,3120	,5969	3,886	6,447	1,0	8,0
	БФ	13	5,308	2,5211	,6992	3,784	6,831	1,0	10,0
	Всего	28	5,232	2,3668	,4473	4,314	6,150	1,0	10,0
Стени РППВ	Соц.служ ба	15	5,267	2,4919	,6434	3,887	6,647	1,0	10,0
	БФ	13	5,269	2,6348	,7308	3,677	6,861	1,0	10,0
	Всего	28	5,268	2,5110	,4745	4,294	6,242	1,0	10,0
Стени РЕКПЖ	Соц.служ ба	15	5,300	2,4986	,6451	3,916	6,684	1,0	10,0
	БФ	13	5,192	2,4456	,6783	3,714	6,670	1,0	10,0
	Всего	28	5,250	2,4286	,4590	4,308	6,192	1,0	10,0
Стени РМКПЖ	Соц.служ ба	15	5,333	2,4029	,6204	4,003	6,664	1,0	9,0
	БФ	13	5,115	2,6153	,7254	3,535	6,696	1,0	10,0
	Всего	28	5,232	2,4589	,4647	4,279	6,186	1,0	10,0
Стени РСКПЖ	Соц.служ ба	15	5,300	2,4039	,6207	3,969	6,631	1,0	10,0
	БФ	13	5,462	2,3932	,6638	4,015	6,908	1,0	10,0
	Всего	28	5,375	2,3555	,4452	4,462	6,288	1,0	10,0
Стени РПКПЖ	Соц.служ ба	15	5,300	2,4770	,6396	3,928	6,672	1,0	10,0
	БФ	13	5,500	2,4410	,6770	4,025	6,975	1,0	10,0
	Всего	28	5,393	2,4166	,4567	4,456	6,330	1,0	10,0
Стени ПВ	Соц.служ ба	15	5,267	2,6516	,6846	3,798	6,735	1,0	10,0
	БФ	13	5,269	2,6427	,7330	3,672	6,866	1,0	9,0
	Всего	28	5,268	2,5980	,4910	4,260	6,275	1,0	10,0
Стени ОВ	Соц.служ ба	15	5,333	2,5612	,6613	3,915	6,752	1,0	10,0

	БФ	13	5,231	2,6663	,7395	3,620	6,842	1,0	10,0
	Всього	28	5,286	2,5619	,4842	4,292	6,279	1,0	10,0
Стени ПМ	Соц.служ ба	15	5,233	2,4192	,6246	3,894	6,573	1,0	9,0
	БФ	13	5,308	2,5211	,6992	3,784	6,831	2,0	10,0
	Всього	28	5,268	2,4209	,4575	4,329	6,207	1,0	10,0
Стени вигорання	Соц.служ ба	15	5,433	2,6040	,6724	3,991	6,875	1,0	10,0
	БФ	13	5,346	2,5689	,7125	3,794	6,899	1,0	10,0
	Всього	28	5,393	2,5399	,4800	4,408	6,378	1,0	10,0
Стени резильєнт ності	Соц.служ ба	15	5,167	2,4976	,6449	3,784	6,550	1,0	10,0
	БФ	13	5,269	2,5051	,6948	3,755	6,783	1,0	10,0
	Всього	28	5,214	2,4549	,4639	4,262	6,166	1,0	10,0

Додаток Ж

Критерій однорідності дисперсій				
	Статист ика Лівія	ст.св.1	ст.св.2	Знач.
Адаптивні	4,001	1	26	,056
Відносно адаптивні	,176	1	26	,678
Неадаптивні	3,303	1	26	,081
Стени проф. ж	,029	1	26	,866
Стени РПВ	,019	1	26	,891
Стени РПК	,018	1	26	,893
Стени РППВ	,000	1	26	1,000
Стени РЕКПЖ	,008	1	26	,930
Стени РМКПЖ	,137	1	26	,714
Стени РСКПЖ	,010	1	26	,923
Стени РПКПЖ	,009	1	26	,925
Стени ПВ	,000	1	26	,986
Стени ОВ	,001	1	26	,980

Стени ПМ	,020	1	26	,889
Стени вигорання	,011	1	26	,916
Стени резильєнтності	,000	1	26	,993

Додаток 3

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA)

ANOVA						
		Сума квадратів	ст.св.	Середнє квадрат.	F	Знач.
Адаптивні	Між групами	2,058	1	2,058	,717	,405
	В групах	74,656	26	2,871		
	Всього	76,714	27			
Відносно адаптивні	Між групами	,165	1	,165	,078	,783
	В групах	55,192	26	2,123		
	Всього	55,357	27			
Неадаптивні	Між групами	3,215	1	3,215	1,100	,304
	В групах	76,026	26	2,924		
	Всього	79,241	27			
Стени проф. ж.	Між групами	,000	1	,000	,000	,998
	В групах	152,741	26	5,875		
	Всього	152,741	27			
Стени РПВ	Між групами	,467	1	,467	,075	,787
	В групах	162,203	26	6,239		
	Всього	162,670	27			
Стени РПК	Між групами	,139	1	,139	,024	,879
	В групах	151,103	26	5,812		
	Всього	151,241	27			
Стени РППВ	Між групами	,000	1	,000	,000	,998
	В групах	170,241	26	6,548		
	Всього	170,241	27			
Стени РЕКПЖ	Між групами	,081	1	,081	,013	,909
	В групах	159,169	26	6,122		
	Всього	159,250	27			
Стени РМКПЖ	Між групами	,331	1	,331	,053	,820
	В групах					

	В групах	162,910	26	6,266		
	Всього	163,241	27			
Стени РСКПЖ	Між групами	,182	1	,182	,032	,860
	В групах	149,631	26	5,755		
	Всього	149,813	27			
Стени РПКПЖ	Між групами	,279	1	,279	,046	,832
	В групах	157,400	26	6,054		
	Всього	157,679	27			
Стени ПВ	Між групами	,000	1	,000	,000	,998
	В групах	182,241	26	7,009		
	Всього	182,241	27			
Стени ОВ	Між групами	,073	1	,073	,011	,918
	В групах	177,141	26	6,813		
	Всього	177,214	27			
Стени ПМ	Між групами	,039	1	,039	,006	,937
	В групах	158,203	26	6,085		
	Всього	158,241	27			
Стени вигорання	Між групами	,053	1	,053	,008	,930
	В групах	174,126	26	6,697		
	Всього	174,179	27			
Стени резильєнтності	Між групами	,073	1	,073	,012	,915
	В групах	162,641	26	6,255		
	Всього	162,714	27			

Додаток К

Робастні критерії рівності середніх					
		Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знач.
Адаптивні	Уэлч	,747	1	25,553	,396
	Брауна-Форсайта	,747	1	25,553	,396
Відносно адаптивні	Уэлч	,080	1	25,938	,780
	Брауна-Форсайта	,080	1	25,938	,780
Неадаптивні	Уэлч	1,168	1	24,245	,290
	Брауна-Форсайта	1,168	1	24,245	,290
Стени проф. ж	Уэлч	,000	1	25,014	,998
	Брауна-Форсайта	,000	1	25,014	,998

Стени РПВ	Уэлч	,075	1	25,445	,787
	Брауна-Форсайта	,075	1	25,445	,787
Стени РПК	Уэлч	,024	1	24,645	,879
	Брауна-Форсайта	,024	1	24,645	,879
Стени РППВ	Уэлч	,000	1	24,960	,998
	Брауна-Форсайта	,000	1	24,960	,998
Стени РЕКПЖ	Уэлч	,013	1	25,585	,909
	Брауна-Форсайта	,013	1	25,585	,909
Стени РМКПЖ	Уэлч	,052	1	24,665	,821
	Брауна-Форсайта	,052	1	24,665	,821
Стени РСКПЖ	Уэлч	,032	1	25,469	,860
	Брауна-Форсайта	,032	1	25,469	,860
Стени РПКПЖ	Уэлч	,046	1	25,540	,832
	Брауна-Форсайта	,046	1	25,540	,832
Стени ПВ	Уэлч	,000	1	25,461	,998
	Брауна-Форсайта	,000	1	25,461	,998
Стени ОВ	Уэлч	,011	1	25,105	,918
	Брауна-Форсайта	,011	1	25,105	,918
Стени ПМ	Уэлч	,006	1	25,096	,937
	Брауна-Форсайта	,006	1	25,096	,937
Стени вигорання	Уэлч	,008	1	25,533	,930
	Брауна-Форсайта	,008	1	25,533	,930
Стени резильєнтності	Уэлч	,012	1	25,414	,915
	Брауна-Форсайта	,012	1	25,414	,915

Додаток Л

Таблиця однофакторного аналізу за фактором професійного вигорання

						95%-ий довірчий інтервал для середнього			
	Рівень_вигорання	N	Середнє	Стд. відхилення	Станд. похибка	Нижня межа	Верхня межа	Мінімум	Максимум
адаптивні	низький рівень вигорання	10	7,85	1,84	0,58	6,53	9,17	5,5	10
	помірний рівень вигорання	12	7,88	1,67	0,48	6,82	8,93	5,5	10
	високий рівень вигорання	6	7,5	1,73	0,71	5,68	9,32	5,5	10
	Загалом	28	7,79	1,69	0,32	7,13	8,44	5,5	10
відносно_адаптивні	низький рівень вигорання	10	3,75	1,21	0,38	2,89	4,61	3	5,5
	помірний рівень вигорання	12	4,04	1,29	0,37	3,22	4,86	3	5,5
	високий рівень вигорання	6	4,67	2,04	0,83	2,52	6,81	3	8
	Загалом	28	4,07	1,43	0,27	3,52	4,63	3	8
неадаптивні	низький рівень вигорання	10	4,75	1,69	0,53	3,54	5,96	3	8
	помірний рівень вигорання	12	4,46	1,98	0,57	3,2	5,72	3	8
	високий рівень вигорання	6	4,25	1,37	0,56	2,81	5,69	3	5,5
	Загалом	28	4,52	1,71	0,32	3,85	5,18	3	8
профЖит Ст	низький рівень вигорання	10	5	2,36	0,75	3,31	6,69	1	9
	помірний рівень вигорання	12	5,92	2,42	0,7	4,38	7,45	2	10
	високий рівень вигорання	6	4,42	2,38	0,97	1,92	6,91	1	7
	Загалом	28	5,27	2,38	0,45	4,35	6,19	1	10

РПВ	низький рівень вигорання	10	5,55	2,51	0,79	3,75	7,35	1	8
	помірний рівень вигорання	12	5,75	2,48	0,72	4,17	7,33	2	10
	високий рівень вигорання	6	4,67	2,58	1,05	1,96	7,38	1	8
	Загалом	28	5,45	2,45	0,46	4,49	6,4	1	10
РПК	низький рівень вигорання	10	4,9	2,13	0,67	3,38	6,42	2	8
	помірний рівень вигорання	12	5,67	2,22	0,64	4,26	7,08	2	10
	високий рівень вигорання	6	4,92	3,23	1,32	1,53	8,31	1	8
	Загалом	28	5,23	2,37	0,45	4,31	6,15	1	10
РППВ	низький рівень вигорання	10	4,9	2,02	0,64	3,45	6,35	1	8
	помірний рівень вигорання	12	6,08	2,78	0,8	4,32	7,85	2	10
	високий рівень вигорання	6	4,25	2,56	1,05	1,56	6,94	1	6,5
	Загалом	28	5,27	2,51	0,47	4,29	6,24	1	10
РЕКПЖ	низький рівень вигорання	10	5,1	2,02	0,64	3,65	6,55	1	8
	помірний рівень вигорання	12	5,96	2,68	0,77	4,25	7,66	2	10
	високий рівень вигорання	6	4,08	2,4	0,98	1,57	6,6	1	6,5
	Загалом	28	5,25	2,43	0,46	4,31	6,19	1	10
РМКПЖ	низький рівень вигорання	10	5,1	2,5	0,79	3,31	6,89	1	9
	помірний рівень вигорання	12	5,96	2,39	0,69	4,44	7,48	2	10
	високий рівень вигорання	6	4	2,39	0,97	1,49	6,51	1	6,5
	Загалом	28	5,23	2,46	0,46	4,28	6,19	1	10
РСКПЖ	низький рівень вигорання	10	5,75	2,16	0,68	4,2	7,3	3	9
	помірний рівень вигорання	12	5,38	2,02	0,58	4,09	6,66	2	10

	вигорання								
	високий рівень вигорання	6	4,75	3,43	1,4	1,15	8,35	1	10
	Загалом	28	5,38	2,36	0,45	4,46	6,29	1	10
РПКПЖ	низький рівень вигорання	10	4,5	2,36	0,75	2,81	6,19	1	8
	помірний рівень вигорання	12	6,5	2,2	0,63	5,11	7,89	3	10
	високий рівень вигорання	6	4,67	2,4	0,98	2,15	7,19	1	7
	Загалом	28	5,39	2,42	0,46	4,46	6,33	1	10
ПВ	низький рівень вигорання	10	4,8	3,02	0,96	2,64	6,96	1	9
	помірний рівень вигорання	12	5,21	2,14	0,62	3,85	6,57	1	8
	високий рівень вигорання	6	6,17	2,93	1,19	3,1	9,24	3	10
	Загалом	28	5,27	2,6	0,49	4,26	6,28	1	10
ОВ	низький рівень вигорання	10	5,1	2,48	0,78	3,33	6,87	2	10
	помірний рівень вигорання	12	5,08	2,37	0,68	3,58	6,59	1	8
	високий рівень вигорання	6	6	3,35	1,37	2,49	9,51	1	10
	Загалом	28	5,29	2,56	0,48	4,29	6,28	1	10
ПМ	низький рівень вигорання	10	4,75	1,75	0,55	3,5	6	2	8
	помірний рівень вигорання	12	5,42	2,32	0,67	3,94	6,89	2	9
	високий рівень вигорання	6	5,83	3,64	1,49	2,01	9,66	1	10
	Загалом	28	5,27	2,42	0,46	4,33	6,21	1	10
Резилієнтність	низький рівень вигорання	10	4,6	2,66	0,84	2,69	6,51	1	8
	помірний рівень вигорання	12	5,58	2,4	0,69	4,06	7,11	2	10

	високий рівень вигорання	6	5,5	2,43	0,99	2,95	8,05	3	10
	Загалом	28	5,21	2,45	0,46	4,26	6,17	1	10

	Статистика Лівія	df1	df2	Знач.
адаптивні	0,12	2	25	0,886
відносно_адаптивні	2,69	2	25	0,088
неадаптивні	0,83	2	25	0,449
профЖитСт	0,03	2	25	0,97
РПВ	0,02	2	25	0,984
РПК	1,24	2	25	0,307
РППВ	0,98	2	25	0,389
РЕКПЖ	0,71	2	25	0,499
РМКПЖ	0,15	2	25	0,86
РСКПЖ	1,14	2	25	0,334
РПКПЖ	0,18	2	25	0,84
ПВ	1,61	2	25	0,22
ОВ	0,68	2	25	0,518
ПМ	2,53	2	25	0,1
Резилієнтність	0,48	2	25	0,626

		Сума квадратів	df	Середнє за квадратами	F	Знач.
адаптивні	Між групами	0,63	2	0,31	0,1	0,903
	Всередині груп	76,09	25	3,04		
	Загалом	76,71	27			
відносно_адаптивні	Між групами	3,17	2	1,58	0,76	0,479
	Всередині груп	52,19	25	2,09		
	Загалом	55,36	27			
неадаптивні	Між групами	1,01	2	0,51	0,16	0,852
	Всередині груп	78,23	25	3,13		
	Загалом	79,24	27			
профЖитСт	Між групами	10,12	2	5,06	0,89	0,425
	Всередині груп	142,63	25	5,71		
	Загалом	152,74	27			
РПВ	Між групами	4,86	2	2,43	0,39	0,684
	Всередині груп	157,81	25	6,31		
	Загалом	162,67	27			
РПК	Між групами	3,97	2	1,98	0,34	0,717
	Всередині груп	147,28	25	5,89		
	Загалом	151,24	27			
РППВ	Між групами	15,55	2	7,77	1,26	0,302
	Всередині груп	154,69	25	6,19		
	Загалом	170,24	27			
РЕКПЖ	Між групами	14,41	2	7,21	1,24	0,306
	Всередині груп	144,84	25	5,79		
	Загалом	159,25	27			
РМКПЖ	Між групами	15,61	2	7,81	1,32	0,285
	Всередині груп	147,63	25	5,91		
	Загалом	163,24	27			
РСКПЖ	Між групами	3,75	2	1,88	0,32	0,728
	Всередині груп	146,06	25	5,84		
	Загалом	149,81	27			
РПКПЖ	Між групами	25,85	2	12,92	2,45	0,107
	Всередині груп	131,83	25	5,27		
	Загалом	157,68	27			

ПВ	Між групами	7,08	2	3,54	0,51	0,609
	Всередині груп	175,16	25	7,01		
	Загалом	182,24	27			
ОВ	Між групами	3,9	2	1,95	0,28	0,757
	Всередині груп	173,32	25	6,93		
	Загалом	177,21	27			
ПМ	Між групами	4,87	2	2,43	0,4	0,677
	Всередині груп	153,38	25	6,13		
	Загалом	158,24	27			
Резилієнтність	Між групами	5,9	2	2,95	0,47	0,63
	Всередині груп	156,82	25	6,27		
	Загалом	162,71	27			

			Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	95%-ий довірчий інтервал	
						Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,03	0,75	1	-1,94	1,89
		високий рівень вигорання	0,35	0,9	1	-1,96	2,66
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,03	0,75	1	-1,89	1,94
		високий рівень вигорання	0,38	0,87	1	-1,86	2,61
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,35	0,9	1	-2,66	1,96
		помірний рівень вигорання	-0,38	0,87	1	-2,61	1,86
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,03	0,75	0,999	-1,95	1,9
		високий рівень вигорання	0,35	0,9	0,923	-2,12	2,82
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,03	0,75	0,999	-1,9	1,95
		високий рівень вигорання	0,38	0,87	0,901	-1,98	2,73
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,35	0,9	0,923	-2,82	2,12
		помірний рівень вигорання	-0,38	0,87	0,901	-2,73	1,98
			Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство				Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,29	0,62	1	-1,88	1,3

		високий рівень вигорання	-0,92	0,75	0,692	-2,83	1
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,29	0,62	1	-1,3	1,88
		високий рівень вигорання	-0,63	0,72	1	-2,48	1,23
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,92	0,75	0,692	-1	2,83
		помірний рівень вигорання	0,63	0,72	1	-1,23	2,48
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,29	0,62	0,849	-1,64	1,06
		високий рівень вигорання	-0,92	0,75	0,6	-3,6	1,77
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,29	0,62	0,849	-1,06	1,64
		високий рівень вигорання	-0,63	0,72	0,779	-3,31	2,06
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,92	0,75	0,6	-1,77	3,6
		помірний рівень вигорання	0,63	0,72	0,779	-2,06	3,31
			95%-ий довірчий інтервал				
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні		помірний рівень вигорання	0,29	0,76	1	-1,65	2,24
	низький рівень вигорання	високий рівень вигорання	0,5	0,91	1	-1,84	2,84
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,29	0,76	1	-2,24	1,65
		високий рівень вигорання	0,21	0,88	1	-2,06	2,48
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,5	0,91	1	-2,84	1,84
		помірний рівень вигорання	-0,21	0,88	1	-2,48	2,06
Геймс-Гауел		помірний рівень вигорання	0,29	0,76	0,927	-1,69	2,27
	низький рівень вигорання	високий рівень вигорання	0,5	0,91	0,797	-1,55	2,55
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,29	0,76	0,927	-2,27	1,69
		високий рівень вигорання	0,21	0,88	0,963	-1,89	2,3
Геймс-Гауел	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,5	0,91	0,797	-2,55	1,55

		помірний рівень вигорання	-0,21	0,88	0,963	-2,3	1,89
			Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство				Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні		помірний рівень вигорання	-0,92	1,02	1	-3,54	1,71
		високий рівень вигорання	0,58	1,23	1	-2,58	3,75
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,92	1,02	1	-1,71	3,54
		високий рівень вигорання	1,5	1,19	0,662	-1,56	4,56
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,58	1,23	1	-3,75	2,58
		помірний рівень вигорання	-1,5	1,19	0,662	-4,56	1,56
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,92	1,02	0,648	-3,51	1,67
		високий рівень вигорання	0,58	1,23	0,883	-2,74	3,91
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,92	1,02	0,648	-1,67	3,51
		високий рівень вигорання	1,5	1,19	0,449	-1,76	4,76
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,58	1,23	0,883	-3,91	2,74
		помірний рівень вигорання	-1,5	1,19	0,449	-4,76	1,76
			Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство				Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,2	1,08	1	-2,96	2,56
		високий рівень вигорання	0,88	1,3	1	-2,45	4,21
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,2	1,08	1	-2,56	2,96
		високий рівень вигорання	1,08	1,26	1	-2,14	4,31
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,88	1,3	1	-4,21	2,45
		помірний рівень вигорання	-1,08	1,26	1	-4,31	2,14
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,2	1,08	0,981	-2,91	2,51
		високий рівень вигорання	0,88	1,3	0,786	-2,71	4,48
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,2	1,08	0,981	-2,51	2,91

		високий рівень вигорання	1,08	1,26	0,682	-2,43	4,59
		низький рівень вигорання	-0,88	1,3	0,786	-4,48	2,71
	високий рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-1,08	1,26	0,682	-4,59	2,43
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,77	1,04	1	-3,43	1,9
		високий рівень вигорання	-0,02	1,25	1	-3,23	3,2
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,77	1,04	1	-1,9	3,43
		високий рівень вигорання	0,75	1,21	1	-2,36	3,86
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,02	1,25	1	-3,2	3,23
		помірний рівень вигорання	-0,75	1,21	1	-3,86	2,36
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,77	1,04	0,693	-3,12	1,59
		високий рівень вигорання	-0,02	1,25	1	-4,29	4,26
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,77	1,04	0,693	-1,59	3,12
		високий рівень вигорання	0,75	1,21	0,868	-3,51	5,01
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,02	1,25	1	-4,26	4,29
		помірний рівень вигорання	-0,75	1,21	0,868	-5,01	3,51
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-1,18	1,07	0,831	-3,92	1,55
		високий рівень вигорання	0,65	1,28	1	-2,65	3,95
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	1,18	1,07	0,831	-1,55	3,92
		високий рівень вигорання	1,83	1,24	0,459	-1,36	5,02
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,65	1,28	1	-3,95	2,65
		помірний рівень вигорання	-1,83	1,24	0,459	-5,02	1,36
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-1,18	1,07	0,494	-3,78	1,42
		високий рівень вигорання	0,65	1,28	0,859	-2,79	4,09

	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	1,18	1,07	0,494	-1,42	3,78
		високий рівень вигорання	1,83	1,24	0,379	-1,73	5,4
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,65	1,28	0,859	-4,09	2,79
		помірний рівень вигорання	-1,83	1,24	0,379	-5,4	1,73
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,86	1,03	1	-3,5	1,79
		високий рівень вигорання	1,02	1,24	1	-2,17	4,21
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,86	1,03	1	-1,79	3,5
		високий рівень вигорання	1,88	1,2	0,395	-1,21	4,96
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-1,02	1,24	1	-4,21	2,17
		помірний рівень вигорання	-1,88	1,2	0,395	-4,96	1,21
	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,86	1,03	0,675	-3,4	1,69
		високий рівень вигорання	1,02	1,24	0,671	-2,23	4,26
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,86	1,03	0,675	-1,69	3,4
		високий рівень вигорання	1,88	1,2	0,326	-1,49	5,24
Геймс-Гауел	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-1,02	1,24	0,671	-4,26	2,23
		помірний рівень вигорання	-1,88	1,2	0,326	-5,24	1,49
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,86	1,04	1	-3,53	1,81
		високий рівень вигорання	1,1	1,25	1	-2,12	4,32
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,86	1,04	1	-1,81	3,53
		високий рівень вигорання	1,96	1,22	0,359	-1,16	5,08
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-1,1	1,25	1	-4,32	2,12

		помірний рівень вигорання	-1,96	1,22	0,359	-5,08	1,16
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,86	1,04	0,697	-3,53	1,81
		високий рівень вигорання	1,1	1,25	0,666	-2,29	4,49
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,86	1,04	0,697	-1,81	3,53
		високий рівень вигорання	1,96	1,22	0,274	-1,31	5,23
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-1,1	1,25	0,666	-4,49	2,29
		помірний рівень вигорання	-1,96	1,22	0,274	-5,23	1,31
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	0,37	1,03	1	-2,28	3,03
		високий рівень вигорання	1	1,25	1	-2,2	4,2
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,37	1,03	1	-3,03	2,28
		високий рівень вигорання	0,63	1,21	1	-2,48	3,73
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-1	1,25	1	-4,2	2,2
		помірний рівень вигорання	-0,63	1,21	1	-3,73	2,48
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	0,37	1,03	0,909	-1,91	2,66
		високий рівень вигорання	1	1,25	0,803	-3,53	5,53
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,37	1,03	0,909	-2,66	1,91
		високий рівень вигорання	0,63	1,21	0,912	-3,88	5,13
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	-1	1,25	0,803	-5,53	3,53
		помірний рівень вигорання	-0,63	1,21	0,912	-5,13	3,88
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-2	0,98	0,158	-4,52	0,52

		високий рівень вигорання	-0,17	1,19	1	-3,21	2,88	
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	2	0,98	0,158	-0,52	4,52	
		високий рівень вигорання	1,83	1,15	0,369	-1,11	4,78	
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,17	1,19	1	-2,88	3,21	
			-1,83	1,15	0,369	-4,78	1,11	
	Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-2	0,98	0,129	-4,49	0,49
			високий рівень вигорання	-0,17	1,19	0,99	-3,52	3,18
		помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	2	0,98	0,129	-0,49	4,49
високий рівень вигорання			1,83	1,15	0,305	-1,41	5,07	
високий рівень вигорання		низький рівень вигорання	0,17	1,19	0,99	-3,18	3,52	
		помірний рівень вигорання	-1,83	1,15	0,305	-5,07	1,41	
						95%-ий довірчий інтервал		
(J) Сімейство		(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа	
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,41	1,13	1	-3,32	2,5	
		високий рівень вигорання	-1,37	1,37	0,981	-4,87	2,14	
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,41	1,13	1	-2,5	3,32	
		високий рівень вигорання	-0,96	1,32	1	-4,35	2,44	
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	1,37	1,37	0,981	-2,14	4,87	
			0,96	1,32	1	-2,44	4,35	
	Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,41	1,13	0,932	-3,35	2,53
			високий рівень вигорання	-1,37	1,37	0,655	-5,5	2,77
помірний рівень вигорання		низький рівень вигорання	0,41	1,13	0,932	-2,53	3,35	
		високий рівень вигорання	-0,96	1,32	0,763	-4,82	2,91	
високий рівень вигорання		низький рівень вигорання	1,37	1,37	0,655	-2,77	5,5	
		помірний рівень вигорання	0,96	1,32	0,763	-2,91	4,82	
				Середня	Станд.	Знач.	95%-ий довірчий інтервал	

	(J) Сімейство	(J) Сімейство	різниця (I - J)	похибка		Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	0,02	1,13	1	-2,88	2,91
		високий рівень вигорання	-0,9	1,36	1	-4,39	2,59
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,02	1,13	1	-2,91	2,88
		високий рівень вигорання	-0,92	1,32	1	-4,29	2,46
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,9	1,36	1	-2,59	4,39
		помірний рівень вигорання	0,92	1,32	1	-2,46	4,29
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	0,02	1,13	1	-2,63	2,66
		високий рівень вигорання	-0,9	1,36	0,839	-5,36	3,56
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	-0,02	1,13	1	-2,66	2,63
		високий рівень вигорання	-0,92	1,32	0,824	-5,33	3,5
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,9	1,36	0,839	-3,56	5,36
		помірний рівень вигорання	0,92	1,32	0,824	-3,5	5,33
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,67	1,06	1	-3,39	2,05
		високий рівень вигорання	-1,08	1,28	1	-4,37	2,2
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,67	1,06	1	-2,05	3,39
		високий рівень вигорання	-0,42	1,24	1	-3,59	2,76
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	1,08	1,28	1	-2,2	4,37
		помірний рівень вигорання	0,42	1,24	1	-2,76	3,59
Геймс-Гауел	низький рівень вигорання	помірний рівень вигорання	-0,67	1,06	0,728	-2,87	1,54
		високий рівень вигорання	-1,08	1,28	0,781	-5,86	3,7
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,67	1,06	0,728	-1,54	2,87
		високий рівень вигорання	-0,42	1,24	0,965	-5,2	4,37
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	1,08	1,28	0,781	-3,7	5,86
		помірний рівень вигорання	0,42	1,24	0,965	-4,37	5,2

		вигорання					
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні		помірний рівень вигорання	-0,98	1,07	1	-3,74	1,77
	низький рівень вигорання	високий рівень вигорання	-0,9	1,29	1	-4,22	2,42
	помірний рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,98	1,07	1	-1,77	3,74
		високий рівень вигорання	0,08	1,25	1	-3,13	3,3
	високий рівень вигорання	низький рівень вигорання	0,9	1,29	1	-2,42	4,22
			-0,08	1,25	1	-3,3	3,13
	Геймс-Гауел		помірний рівень вигорання	-0,98	1,07	0,646	-3,76
високий рівень вигорання			-0,9	1,29	0,773	-4,39	2,59
помірний рівень вигорання		низький рівень вигорання	0,98	1,07	0,646	-1,8	3,76
		високий рівень вигорання	0,08	1,25	0,997	-3,23	3,4
високий рівень вигорання		низький рівень вигорання	0,9	1,29	0,773	-2,59	4,39
		помірний рівень вигорання	-0,08	1,25	0,997	-3,4	3,23

Додаток М

Таблиця однофакторного дисперсійного аналізу за фактором рівня резильєнтності

						95%-ий довірчий інтервал для середнього			
	Рівень_резилієнтності	N	Середнє	Стд. відхилення	Станд. похибка	Нижня межа	Верхня межа	Мінімум	Максимум
адаптивні	низький рівень резилієнтності	10	8,8	1,03	0,33	8,06	9,54	8	10

	помірний рівень резилієнтності	13	7,19	1,49	0,41	6,29	8,09	5,5	10
	високий рівень резилієнтності	5	7,3	2,46	1,1	4,24	10,36	5,5	10
	Загалом	28	7,79	1,69	0,32	7,13	8,44	5,5	10
відносно_ада птивні	низький рівень резилієнтності	10	4	1,29	0,41	3,08	4,92	3	5,5
	помірний рівень резилієнтності	13	4,35	1,65	0,46	3,35	5,34	3	8
	високий рівень резилієнтності	5	3,5	1,12	0,5	2,11	4,89	3	5,5
	Загалом	28	4,07	1,43	0,27	3,52	4,63	3	8
неадаптивні	низький рівень резилієнтності	10	3,5	1,05	0,33	2,75	4,25	3	5,5
	помірний рівень резилієнтності	13	4,92	1,5	0,42	4,02	5,83	3	8
	високий рівень резилієнтності	5	5,5	2,5	1,12	2,4	8,6	3	8
	Загалом	28	4,52	1,71	0,32	3,85	5,18	3	8
профЖитСт	низький рівень резилієнтності	10	4,2	2,94	0,93	2,1	6,3	1	9
	помірний рівень резилієнтності	13	6,46	1,65	0,46	5,46	7,46	4	10
	високий рівень резилієнтності	5	4,3	1,4	0,62	2,57	6,03	3	6
	Загалом	28	5,27	2,38	0,45	4,35	6,19	1	10
РПВ	низький рівень резилієнтності	10	4,4	2,13	0,67	2,88	5,92	1	8
	помірний рівень резилієнтності	13	6,42	1,77	0,49	5,36	7,49	4	10
	високий рівень резилієнтності	5	5	3,87	1,73	0,19	9,81	1	10

	Загалом	28	5,45	2,45	0,46	4,49	6,4	1	10
РПК	низький рівень резилієнтності	10	3,9	2,85	0,9	1,86	5,94	1	10
	помірний рівень резилієнтності	13	6,58	1,54	0,43	5,65	7,51	4	8
	високий рівень резилієнтності	5	4,4	1,14	0,51	2,98	5,82	3	6
	Загалом	28	5,23	2,37	0,45	4,31	6,15	1	10
РППВ	низький рівень резилієнтності	10	4,2	2,97	0,94	2,07	6,33	1	8
	помірний рівень резилієнтності	13	6,73	1,64	0,46	5,74	7,72	5	10
	високий рівень резилієнтності	5	3,6	1,14	0,51	2,18	5,02	2	5
	Загалом	28	5,27	2,51	0,47	4,29	6,24	1	10
РЕКПЖ	низький рівень резилієнтності	10	4,55	2,93	0,93	2,45	6,65	1	10
	помірний рівень резилієнтності	13	6,23	1,82	0,51	5,13	7,33	3	10
	високий рівень резилієнтності	5	4,1	2,13	0,95	1,45	6,75	2	6,5
	Загалом	28	5,25	2,43	0,46	4,31	6,19	1	10
РМКПЖ	низький рівень резилієнтності	10	4,1	2,8	0,88	2,1	6,1	1	9
	помірний рівень резилієнтності	13	6,5	1,84	0,51	5,39	7,61	4	10
	високий рівень резилієнтності	5	4,2	1,82	0,82	1,94	6,46	2	6,5
	Загалом	28	5,23	2,46	0,46	4,28	6,19	1	10
РСКПЖ	низький рівень резилієнтності	10	4,7	3,01	0,95	2,55	6,85	1	10
	помірний рівень резилієнтності	13	6,42	1,73	0,48	5,38	7,47	4	10

	високий рівень резилієнтності	5	4	1	0,45	2,76	5,24	3	5
	Загалом	28	5,38	2,36	0,45	4,46	6,29	1	10
РПКПЖ	низький рівень резилієнтності	10	3,8	2,36	0,75	2,11	5,49	1	8
	помірний рівень резилієнтності	13	6,19	1,84	0,51	5,08	7,31	3	10
	високий рівень резилієнтності	5	6,5	2,6	1,16	3,27	9,73	4	10
	Загалом	28	5,39	2,42	0,46	4,46	6,33	1	10
ПВ	низький рівень резилієнтності	10	4,85	3,33	1,05	2,47	7,23	1	10
	помірний рівень резилієнтності	13	5,38	2,42	0,67	3,92	6,84	1	9
	високий рівень резилієнтності	5	5,8	1,48	0,66	3,96	7,64	4	8
	Загалом	28	5,27	2,6	0,49	4,26	6,28	1	10
ОВ	низький рівень резилієнтності	10	4,85	2,79	0,88	2,85	6,85	1	10
	помірний рівень резилієнтності	13	5,5	2,51	0,7	3,98	7,02	2	10
	високий рівень резилієнтності	5	5,6	2,68	1,2	2,27	8,93	1	8
	Загалом	28	5,29	2,56	0,48	4,29	6,28	1	10
ПМ	низький рівень резилієнтності	10	5,6	2,28	0,72	3,97	7,23	2	10
	помірний рівень резилієнтності	13	4,85	2,79	0,77	3,16	6,53	1	9
	високий рівень резилієнтності	5	5,7	1,86	0,83	3,39	8,01	3	8
	Загалом	28	5,27	2,42	0,46	4,33	6,21	1	10
Вигорання	низький рівень резилієнтності	10	5,15	3,03	0,96	2,98	7,32	1	10

	помірний рівень резилієнтності	13	5,35	2,57	0,71	3,79	6,9	1	10
	високий рівень резилієнтності	5	6	1,58	0,71	4,04	7,96	4	8
	Загалом	28	5,39	2,54	0,48	4,41	6,38	1	10

	Статистика Лівія	df1	df2	Знач.
адаптивні	9,89	2	25	0,001
відносно_адаптивні	2,5	2	25	0,102
неадаптивні	3,47	2	25	0,047
профЖитСт	3,77	2	25	0,037
РПВ	4,55	2	25	0,021
РПК	3,91	2	25	0,033
РППВ	4,2	2	25	0,027
РЕКПЖ	1,24	2	25	0,308
РМКПЖ	1,94	2	25	0,164
РСКПЖ	3,46	2	25	0,047
РПКПЖ	0,83	2	25	0,449
ПВ	2,08	2	25	0,146
ОВ	0,03	2	25	0,971
ПМ	1,13	2	25	0,34
Вигорання	1,04	2	25	0,369

		Сума квадратів	df	Середнє за квадратами	F	Знач.
адаптивні	Між групами	16,05	2	8,02	3,31	0,053
	Всередині груп	60,67	25	2,43		
	Загалом	76,71	27			
відносно_адаптивні	Між групами	2,66	2	1,33	0,63	0,54
	Всередині груп	52,69	25	2,11		
	Загалом	55,36	27			
неадаптивні	Між групами	17,32	2	8,66	3,5	0,046
	Всередині груп	61,92	25	2,48		
	Загалом	79,24	27			
профЖитСт	Між групами	34,61	2	17,31	3,66	0,04
	Всередині груп	118,13	25	4,73		
	Загалом	152,74	27			
РПВ	Між групами	24,35	2	12,17	2,2	0,132

	Всередині груп	138,32	25	5,53		
	Загалом	162,67	27			
РПК	Між групами	44,72	2	22,36	5,25	0,013
	Всередині груп	106,52	25	4,26		
	Загалом	151,24	27			
РППВ	Між групами	53,13	2	26,57	5,67	0,009
	Всередині груп	117,11	25	4,68		
	Загалом	170,24	27			
РЕКПЖ	Між групами	24,02	2	12,01	2,22	0,13
	Всередині груп	135,23	25	5,41		
	Загалом	159,25	27			
РМКПЖ	Між групами	39,04	2	19,52	3,93	0,033
	Всередині груп	124,2	25	4,97		
	Загалом	163,24	27			
РСКПЖ	Між групами	28,29	2	14,14	2,91	0,073
	Всередині груп	121,52	25	4,86		
	Загалом	149,81	27			
РПКПЖ	Між групами	39,81	2	19,9	4,22	0,026
	Всередині груп	117,87	25	4,71		
	Загалом	157,68	27			
ПВ	Між групами	3,34	2	1,67	0,23	0,794
	Всередині груп	178,9	25	7,16		
	Загалом	182,24	27			
ОВ	Між групами	2,99	2	1,49	0,21	0,808
	Всередині груп	174,22	25	6,97		
	Загалом	177,21	27			
ПМ	Між групами	4,35	2	2,17	0,35	0,706
	Всередині груп	153,89	25	6,16		
	Загалом	158,24	27			
Вигорання	Між групами	2,46	2	1,23	0,18	0,837
	Всередині груп	171,72	25	6,87		
	Загалом	174,18	27			

			Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	95%-ий довірчий інтервал
--	--	--	----------------------------	-------------------	-------	-----------------------------

	(J) Сімейство	(J) Сімейство				Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	1,61	0,66	0,064	-0,07	3,29
		високий рівень резилієнтності	1,5	0,85	0,273	-0,69	3,69
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-1,61	0,66	0,064	-3,29	0,07
		високий рівень резилієнтності	-0,11	0,82	1	-2,21	2
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-1,5	0,85	0,273	-3,69	0,69
		помірний рівень резилієнтності	0,11	0,82	1	-2	2,21
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	1,61	0,66	0,016	0,28	2,94
		високий рівень резилієнтності	1,5	0,85	0,455	-2,32	5,32
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-1,61	0,66	0,016	-2,94	-0,28
		високий рівень резилієнтності	-0,11	0,82	0,995	-3,89	3,68
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-1,5	0,85	0,455	-5,32	2,32
		помірний рівень резилієнтності	0,11	0,82	0,995	-3,68	3,89
Геймс-Гауел						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-0,35	0,61	1	-1,91	1,22
		високий рівень резилієнтності	0,5	0,8	1	-1,54	2,54
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,35	0,61	1	-1,22	1,91
		високий рівень резилієнтності	0,85	0,76	0,836	-1,11	2,81
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,5	0,8	1	-2,54	1,54
		помірний рівень резилієнтності	-0,85	0,76	0,836	-2,81	1,11
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-0,35	0,61	0,84	-1,89	1,2
		високий рівень резилієнтності	0,5	0,8	0,727	-1,29	2,29
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,35	0,61	0,84	-1,2	1,89
		високий рівень резилієнтності	0,85	0,76	0,451	-0,99	2,68
Геймс-Гауел	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,5	0,8	0,727	-2,29	1,29
		помірний рівень	-0,85	0,76	0,451	-2,68	0,99

		резилієнтності					
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-1,42	0,66	0,124	-3,12	0,28
		високий рівень резилієнтності	-2	0,86	0,086	-4,21	0,21
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	1,42	0,66	0,124	-0,28	3,12
		високий рівень резилієнтності	-0,58	0,83	1	-2,7	1,55
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2	0,86	0,086	-0,21	4,21
		помірний рівень резилієнтності	0,58	0,83	1	-1,55	2,7
Геймс-Гауел	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-1,42	0,66	0,037	-2,77	-0,08
		високий рівень резилієнтності	-2	0,86	0,293	-5,88	1,88
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	1,42	0,66	0,037	0,08	2,77
		високий рівень резилієнтності	-0,58	0,83	0,882	-4,42	3,26
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2	0,86	0,293	-1,88	5,88
		помірний рівень резилієнтності	0,58	0,83	0,882	-3,26	4,42
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,26	0,91	0,062	-4,61	0,08
		високий рівень резилієнтності	-0,1	1,19	1	-3,16	2,96
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,26	0,91	0,062	-0,08	4,61
		високий рівень резилієнтності	2,16	1,14	0,211	-0,77	5,1
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,1	1,19	1	-2,96	3,16
		помірний рівень резилієнтності	-2,16	1,14	0,211	-5,1	0,77
Геймс-Гауел	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,26	0,91	0,111	-4,99	0,46
		високий рівень резилієнтності	-0,1	1,19	0,996	-3,05	2,85
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,26	0,91	0,111	-0,46	4,99
		високий рівень резилієнтності	2,16	1,14	0,052	-0,02	4,34

		низький рівень резилієнтності	0,1	1,19	0,996	-2,85	3,05
	високий рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,16	1,14	0,052	-4,34	0,02
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,02	0,99	0,155	-4,56	0,52
		високий рівень резилієнтності	-0,6	1,29	1	-3,91	2,71
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,02	0,99	0,155	-0,52	4,56
		високий рівень резилієнтності	1,42	1,24	0,783	-1,75	4,6
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,6	1,29	1	-2,71	3,91
		помірний рівень резилієнтності	-1,42	1,24	0,783	-4,6	1,75
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,02	0,99	0,065	-4,16	0,11
		високий рівень резилієнтності	-0,6	1,29	0,945	-6,55	5,35
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,02	0,99	0,065	-0,11	4,16
		високий рівень резилієнтності	1,42	1,24	0,726	-4,59	7,44
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,6	1,29	0,945	-5,35	6,55
		помірний рівень резилієнтності	-1,42	1,24	0,726	-7,44	4,59
Геймс-Гауел						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,68	0,87	0,015	-4,9	-0,45
		високий рівень резилієнтності	-0,5	1,13	1	-3,4	2,4
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,68	0,87	0,015	0,45	4,9
		високий рівень резилієнтності	2,18	1,09	0,168	-0,61	4,96
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,5	1,13	1	-2,4	3,4
		помірний рівень резилієнтності	-2,18	1,09	0,168	-4,96	0,61
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,68	0,87	0,046	-5,31	-0,05
		високий рівень резилієнтності	-0,5	1,13	0,88	-3,24	2,24
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,68	0,87	0,046	0,05	5,31

		високий рівень резилієнтності	2,18	1,09	0,021	0,35	4
		низький рівень резилієнтності	0,5	1,13	0,88	-2,24	3,24
	високий рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,18	1,09	0,021	-4	-0,35
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,53	0,91	0,031	-4,87	-0,19
		високий рівень резилієнтності	0,6	1,19	1	-2,44	3,64
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,53	0,91	0,031	0,19	4,87
		високий рівень резилієнтності	3,13	1,14	0,033	0,21	6,05
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,6	1,19	1	-3,64	2,44
		помірний рівень резилієнтності	-3,13	1,14	0,033	-6,05	-0,21
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,53	0,91	0,073	-5,29	0,22
		високий рівень резилієнтності	0,6	1,19	0,843	-2,24	3,44
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,53	0,91	0,073	-0,22	5,29
		високий рівень резилієнтності	3,13	1,14	0,002	1,28	4,99
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,6	1,19	0,843	-3,44	2,24
		помірний рівень резилієнтності	-3,13	1,14	0,002	-4,99	-1,28
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-1,68	0,98	0,294	-4,19	0,83
		високий рівень резилієнтності	0,45	1,27	1	-2,82	3,72
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	1,68	0,98	0,294	-0,83	4,19
		високий рівень резилієнтності	2,13	1,22	0,282	-1,01	5,27
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,45	1,27	1	-3,72	2,82
		помірний рівень резилієнтності	-2,13	1,22	0,282	-5,27	1,01
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-1,68	0,98	0,28	-4,44	1,08
Геймс-Гауел		високий рівень	0,45	1,27	0,939	-3,15	4,05

		резилієнтності					
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	1,68	0,98	0,28	-1,08	4,44
		високий рівень резилієнтності	2,13	1,22	0,195	-1,12	5,38
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,45	1,27	0,939	-4,05	3,15
		помірний рівень резилієнтності	-2,13	1,22	0,195	-5,38	1,12
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,4	0,94	0,051	-4,81	0,01
		високий рівень резилієнтності	-0,1	1,22	1	-3,23	3,03
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,4	0,94	0,051	-0,01	4,81
		високий рівень резилієнтності	2,3	1,17	0,183	-0,71	5,31
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,1	1,22	1	-3,03	3,23
		помірний рівень резилієнтності	-2,3	1,17	0,183	-5,31	0,71
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,4	0,94	0,079	-5,06	0,26
		високий рівень резилієнтності	-0,1	1,22	0,996	-3,32	3,12
Геймс-Гауел	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,4	0,94	0,079	-0,26	5,06
		високий рівень резилієнтності	2,3	1,17	0,104	-0,5	5,1
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,1	1,22	0,996	-3,12	3,32
		помірний рівень резилієнтності	-2,3	1,17	0,104	-5,1	0,5
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-1,72	0,93	0,225	-4,1	0,66
		високий рівень резилієнтності	0,7	1,21	1	-2,4	3,8
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	1,72	0,93	0,225	-0,66	4,1
		високий рівень резилієнтності	2,42	1,16	0,141	-0,55	5,4
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,7	1,21	1	-3,8	2,4
		помірний рівень	-2,42	1,16	0,141	-5,4	0,55

Геймс-Гауел	низький рівень резилієнтності	резилієнтності	-1,72	0,93	0,273	-4,53	1,08
		високий рівень резилієнтності	0,7	1,21	0,787	-2,1	3,5
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	1,72	0,93	0,273	-1,08	4,53
		високий рівень резилієнтності	2,42	1,16	0,007	0,69	4,16
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,7	1,21	0,787	-3,5	2,1
		помірний рівень резилієнтності	-2,42	1,16	0,007	-4,16	-0,69
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,39	0,91	0,044	-4,74	-0,05
		високий рівень резилієнтності	-2,7	1,19	0,096	-5,75	0,35
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,39	0,91	0,044	0,05	4,74
		високий рівень резилієнтності	-0,31	1,14	1	-3,24	2,62
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,7	1,19	0,096	-0,35	5,75
		помірний рівень резилієнтності	0,31	1,14	1	-2,62	3,24
Геймс-Гауел	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-2,39	0,91	0,043	-4,72	-0,07
		високий рівень резилієнтності	-2,7	1,19	0,19	-6,71	1,31
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,39	0,91	0,043	0,07	4,72
		високий рівень резилієнтності	-0,31	1,14	0,968	-4,28	3,66
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	2,7	1,19	0,19	-1,31	6,71
		помірний рівень резилієнтності	0,31	1,14	0,968	-3,66	4,28
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-0,53	1,13	1	-3,42	2,35
		високий рівень резилієнтності	-0,95	1,47	1	-4,71	2,81
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,53	1,13	1	-2,35	3,42
		високий рівень резилієнтності	-0,42	1,41	1	-4,03	3,2
	високий рівень	низький рівень	0,95	1,47	1	-2,81	4,71

		резилієнтності					
	резилієнтності		0,42	1,41	1	-3,2	4,03
		помірний рівень резилієнтності	-0,53	1,13	0,905	-3,76	2,69
	низький рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,95	1,47	0,732	-4,24	2,34
		низький рівень резилієнтності	0,53	1,13	0,905	-2,69	3,76
	помірний рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,42	1,41	0,899	-2,93	2,1
		низький рівень резилієнтності	0,95	1,47	0,732	-2,34	4,24
Ґеймс-Ґауел	високий рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	0,42	1,41	0,899	-2,1	2,93
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
		помірний рівень резилієнтності	-0,65	1,11	1	-3,5	2,2
	низький рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,75	1,45	1	-4,46	2,96
		низький рівень резилієнтності	0,65	1,11	1	-2,2	3,5
	помірний рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,1	1,39	1	-3,66	3,46
		низький рівень резилієнтності	0,75	1,45	1	-2,96	4,46
Бонфероні	високий рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	0,1	1,39	1	-3,46	3,66
		помірний рівень резилієнтності	-0,65	1,11	0,833	-3,51	2,21
	низький рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,75	1,45	0,871	-4,96	3,46
		низький рівень резилієнтності	0,65	1,11	0,833	-2,21	3,51
	помірний рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,1	1,39	0,997	-4,2	4
		низький рівень резилієнтності	0,75	1,45	0,871	-3,46	4,96
Ґеймс-Ґауел	високий рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	0,1	1,39	0,997	-4	4,2
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
		помірний рівень резилієнтності	0,75	1,04	1	-1,92	3,43
	низький рівень резилієнтності	високий рівень резилієнтності	-0,1	1,36	1	-3,59	3,39
Бонфероні	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,75	1,04	1	-3,43	1,92

		високий рівень резилієнтності	-0,85	1,31	1	-4,2	2,5
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,1	1,36	1	-3,39	3,59
			0,85	1,31	1	-2,5	4,2
Ґеймс-Ґауел	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	0,75	1,04	0,759	-1,91	3,42
		високий рівень резилієнтності	-0,1	1,36	0,995	-3,13	2,93
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	-0,75	1,04	0,759	-3,42	1,91
		високий рівень резилієнтності	-0,85	1,31	0,738	-3,91	2,2
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,1	1,36	0,995	-2,93	3,13
	високий рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	0,85	1,31	0,738	-2,2	3,91
						95%-ий довірчий інтервал	
	(J) Сімейство	(J) Сімейство	Середня різниця (I - J)	Станд. похибка	Знач.	Нижня межа	Верхня межа
Бонфероні	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-0,2	1,1	1	-3,02	2,63
		високий рівень резилієнтності	-0,85	1,44	1	-4,53	2,83
	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,2	1,1	1	-2,63	3,02
		високий рівень резилієнтності	-0,65	1,38	1	-4,19	2,89
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,85	1,44	1	-2,83	4,53
			0,65	1,38	1	-2,89	4,19
	низький рівень резилієнтності	помірний рівень резилієнтності	-0,2	1,1	0,985	-3,25	2,86
		високий рівень резилієнтності	-0,85	1,44	0,76	-4	2,3
Ґеймс-Ґауел	помірний рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,2	1,1	0,985	-2,86	3,25
		високий рівень резилієнтності	-0,65	1,38	0,795	-3,33	2,02
	високий рівень резилієнтності	низький рівень резилієнтності	0,85	1,44	0,76	-2,3	4
		помірний рівень резилієнтності	0,65	1,38	0,795	-2,02	3,33

