

Лаптев І. М.<https://orcid.org/0009-0007-9167-3129>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК НІВЕЛЮВАННЯ СИМПТОМІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена визначенню копінг-стратегії як чинника нівелювання симптомів професійного вигорання працівників в умовах воєнного стану в Україні. Загальновідомо, що у сучасному українському суспільстві вимоги до продуктивності та якості праці фахівців постійно зростають. Проте сьогодні професійна діяльність відбувається в екстремальних умовах, зумовлених повномасштабним вторгненням та дією воєнного стану. Постійна загроза життю, невизначеність, необхідність оперативного прийняття рішень у критичних ситуаціях та надмірне психоемоційне навантаження стали щоденною реальністю для більшості працівників. Поєднання професійних обов'язків із високим рівнем особистої відповідальності за безпеку родини створює умови для тотального виснаження психофізичних ресурсів особистості. За таких обставин критично підвищується ризик виникнення синдрому професійного вигорання, що проявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності.

У ситуації хронічного стресу особливого значення набувають копінг-стратегії. Їхнє основне призначення полягає в активізації адаптивного потенціалу людини, що дозволяє не лише протидіяти негативним чинникам, а й зберігати професійну цілісність. Таким чином, вивчення копінг-поведінки як чинника нівелювання симптомів професійного вигорання працівників є надзвичайно необхідним для збереження кадрового потенціалу країни в умовах війни.

Визначено, що ключовим механізмом, що визначає, чи призведе стрес до вигорання, є копінг-поведінка, під якою варто розуміти свідомі зусилля особистості, спрямовані на управління стресовою ситуацією. Виокремлено два основні типи таких стратегій, зокрема адаптивні (аналіз проблеми, пошук підтримки, планування дій). Такі стратегії підвищують адаптивний потенціал і дозволяють мінімізувати стресовий вплив та дезадаптивні (ігнорування проблем, відсторонення, емоційні вибухи). Такі методи лише тимчасово знімають напругу, але в перспективі поглиблюють кризу). Встановлено, що ефективність копінг-стратегій обумовлена низкою детермінант. Ключовим фактором є релевантність стратегії характеру ситуації. Крім того, важливу роль відіграє суб'єктивний компонент (індивідуально-психологічні риси та досвід) та етнокультурні норми, що диктують прийнятні моделі поведінки. З'ясовано, що професійне вигорання в умовах війни набуває ознак комплексної психотравми, де стандартна робоча перевтома підсилюється екзистенційними загрозами та «втомою від співчуття». Це проявляється через емоційне спустошення, цинічне ставлення до роботи та знецінення власних досягнень, що в підсумку руйнує професійну ідентичність фахівця.

Ключові слова: професійне вигорання, фахівці, військові дії, копінг-стратегії, чинник нівелювання.

Постановка проблеми. Сьогодні успішна кар'єра вимагає від фахівця не лише високої кваліфікації, але й міцного здоров'я та стресостійкості. Вміння зберігати психологічну рівновагу під тиском зовнішніх чинників стає критично важливим для забезпечення якості роботи. Сучасне життя вимагає від людини повної самовіддачі як у роботі, так

і в сім'ї. Постійна відповідальність, необхідність швидко приймати рішення та високе інтелектуальне навантаження змушують нас працювати на межі емоційних і фізичних можливостей. Тому, надмірне використання психофізичного потенціалу особистості під впливом цих факторів є передумовою для формування синдрому професійного вигорання.



Для протидії стресу людина використовує певні методи, зокрема копінг-стратегії, що бувають як конструктивними, так і неефективними. Головна функція копінгу полягає в посиленні адаптивних можливостей, що дозволяє успішно долати труднощі або пристосовуватися до них. Таким чином, розвиток копінг-поведінки є потужним засобом профілактики емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дану проблематику досліджували такі науковці як І. Бабій, М. Бондар, Ю. Галевська, І. Данилюк, В. Дячук, І. Іванашко, В. Панок, В. Предко, А. Стеценко, С. Цимбал-Слатвінська, Г. Якимчук та інші. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що війна виступає каталізатором деструктивних процесів у психіці. Сучасні наукові праці демонструють зміну структури копінг-поведінки. Так, найбільш розповсюдженими адаптивними стратегіями наразі є планування, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Водночас зафіксовано зростання використання пасивних стратегій, зокрема дистанціювання, що часто є лише тимчасовою захисною реакцією на ситуації хронічної невизначеності. Дослідження підкреслюють, що за умов інтенсивного стресу особистість застосовує усвідомлені механізми подолання – копінг-стратегії, які мають на меті підвищити адаптивний потенціал людини.

Постановка завдання. Метою статті є визначення копінг-стратегії як чинника нівелювання симптомів професійного вигорання працівників в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах професійна діяльність в Україні зазнала кардинальних трансформацій. Війна виступає як найбільший стресовий фактор, що накладається на повсякденні робочі обов'язки, створюючи ефект «подвійного навантаження». Сьогодні фахівець будь-якої сфери змушений функціонувати в режимі постійної готовності до небезпеки, що вимагає граничної самодисципліни та інтелектуальної напруги. Сукупність цих екстремальних чинників призводить до швидкого вичерпання внутрішніх резервів. Коли інтенсивність зовнішніх викликів перевищує здатність організму до відновлення, виникає ризик формування синдрому професійного вигорання. Щоб глибше дослідити, як людина пристосовується до дестабілізації, науковці запропонували нові концепції. Ключовою серед них став «копінг», тобто поняття, що охоплює методи та стратегії подолання стресу й адаптації до мінливих умов життя.

Специфіка професійного стресу полягає в його хронічному характері. На відміну від ситуативних епізодів, він зумовлений стабільними чинниками робочого середовища. Щоденний вплив одних і тих самих стресорів спричиняє кумулятивний ефект, що поступово виснажує ресурси працівника. Другою визначальною рисою професійного стресу є обмеженість стратегій уникнення. Соціально-економічна залежність, відповідальність та прив'язаність до професійної ролі фактично позбавляють працівника можливості швидко вийти з напруженої ситуації, змушуючи його залишатися під впливом стресорів. Третім аспектом є глибокий зв'язок професійного стресу з самосвідомістю особистості. Оскільки робота є важливою частиною ідентичності, будь-які труднощі чи критичні зауваження сприймаються як удар по самооцінці, перетворюючи робочі прорахунки на особисту травму. Четвертою особливістю є висока конфліктність робочого середовища. Необхідність постійної взаємодії з різними групами неминує породжує міжособистісні суперечки, що стають потужним додатковим джерелом психоемоційного тиску.

Тому, погоджуємося з думкою науковців, що тривалий професійний стрес має серйозні негативні наслідки для особистості, найважливішими з яких є професійне вигорання та професійна деформація. Професійне вигорання являє собою синдром емоційного, фізичного та розумового виснаження, що розвивається внаслідок тривалого перебування у емоційно напружених ситуаціях, пов'язаних з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Структура професійного вигорання включає три основні компоненти: емоційне виснаження – почуття спустошеності, втрати енергії, хронічної втоми; деперсоналізацію – розвиток цинічного, байдужого ставлення до клієнтів, колег, роботи загалом; редукцію особистих досягнень – зниження самооцінки професійної компетентності, відчуття безрезультатності власної роботи. Професійне вигорання негативно впливає на всі сфери життя людини: знижує ефективність професійної діяльності, погіршує фізичне та психічне здоров'я, руйнує міжособистісні відносини, призводить до втрати сенсу життя. Професійна деформація являє собою більш глибокі негативні зміни у структурі особистості, що виникають під впливом тривалого виконання професійної діяльності. Вона проявляється у розвитку професійних стереотипів, ригідності мислення, авторитарності, емоційній холодності, втраті емпатії,

перенесенні професійних моделей поведінки на інші сфери життя [2].

Багато авторів підводили свої висновки про захисні механізми до того, що існує зв'язок між копінгом і захисним механізмом. Психологічний захист задає напрям копінгу, який формується в пізніші терміни онтогенезу і закріплюється у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, використовувані людиною у складних ситуаціях, складаються із провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, вироблення копінг-поведінки. Зараз у постановці психотерапевтичних завдань захисні механізми та копінг-стратегії поєднують у єдину систему, необхідну для адаптації особистості. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів [5, с. 216–217].

В цілому, копінг-стратегії – багатоскладові, здоров'язбережувальні технології практичного спрямування, що враховують адаптаційні механізми захисту, стають ефективними інструментами подолання стресу, професійного вигорання через активізацію активних методів ефективного вирішення проблемних ситуацій. Нині, коли стресовість як «рутинний атрибут» присутня в житті кожного, розуміння роботи механізмів захисту, пошуку стимулюючої стратегії копінгу дозволить зберегти фізичне та психічне здоров'я, адаптувати усвідомлену реакцію людини на кожну проблемну ситуацію [6, с. 119].

Таким чином, ключовим механізмом, що визначає, чи призведе стрес до вигорання, є копінг-поведінка. Це свідомі зусилля особистості, спрямовані на управління стресовою ситуацією. У психологічній літературі виокремлюють два основні типи таких стратегій:

1. Адаптивні (аналіз проблеми, пошук підтримки, планування дій). Такі стратегії підвищують адаптивний потенціал і дозволяють мінімізувати стресовий вплив.

2. Деадаптивні (ігнорування проблем, відсторонення, емоційні вибухи). Такі методи лише тимчасово знімають напругу, але в перспективі поглиблюють кризу.

Психологічне призначення копінгу в умовах війни полягає в активному оволодінні ситуацією. Ефективне використання копінг-механізмів дозволяє працівнику: знизити рівень емоційного залучення в деструктивні переживання;

переосмислити стресові чинники як такі, що піддаються контролю; зберегти працездатність навіть у складних безпекових умовах. Отже, копінг-поведінка виступає внутрішнім ресурсом особистості, який здатний нівелювати симптоми вигорання. Вміння трансформувати дезадаптивні реакції у конструктивні стратегії подолання є вирішальним фактором психологічної стійкості працівника в сучасних реаліях України.

Основною функцією копінг-стратегій є зменшення рівня стресу та збереження психологічної рівноваги. Однак, деструктивні стратегії мають лише короточасний ефект зниження внутрішньої напруги. Вони також часто базуються на інфантильних реакціях – ухиленні від відповідальності, запереченні проблеми, мінімізації її значущості. Натомість, люди, схильні до конструктивного копінгу, зазвичай володіють рисами, які забезпечують ефективну саморегуляцію: це внутрішній локус контролю, орієнтація на дію, воля, високий рівень стресостійкості. Такі риси, як правило, формуються на основі життєстійкості – здатності залишатися стабільним та активним навіть в умовах невизначеності й напруження [4]. Відповідно, ефективність адаптації людини до стресових ситуацій значною мірою залежить від сформованості у неї конструктивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що використання деструктивних копінг-стратегій, зокрема уникнення труднощів, знижує рівень життєстійкості, яка є важливим предиктором ментального здоров'я. Натомість застосування конструктивних стратегій, таких як проактивне реагування та цілеспрямоване планування вирішення проблем, пов'язане з вищими показниками життєстійкості [1, с. 33–34]. Крім того, дослідження показали, позитивний статистично значущий зв'язок між показниками життєстійкості та схильністю до використання копінгу, орієнтованого на вирішення проблем. Водночас було встановлено негативний зв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегією уникнення труднощів [3, с. 97–98].

Ефективність нівелювання симптомів професійного вигорання безпосередньо залежить від типу обраної копінг-поведінки. Когнітивні стратегії є найбільш дієвими у подоланні деперсоналізації; до них належить «логічний аналіз» ситуації та «позитивна переоцінка», що дозволяє вписати свою професійну роль у контекст загальнонаціонального спротиву. Копінг-стратегії виконують роль буфера між зовнішнім стресором та внутрішньою реакцією. Зокрема, в умовах війни вирішальними стають:

1. Пошук соціальної підтримки (обговорення переживань із колегами чи професійною спільнотою дозволяє розділити емоційний вантаж, що безпосередньо знижує рівень деперсоналізації).

2. Позитивна переоцінка (знаходження нових сенсів у професійній діяльності. Це нівелює редукацію професійних досягнень).

3. Планомірне розв'язання проблем (розбиття великих завдань на дрібні кроки допомагає подолати почуття безпорадності перед хаосом війни).

Ефективність копінг-стратегій обумовлена низкою детермінант. Ключовим фактором є релевантність стратегії характеру ситуації. Так, проблемно-орієнтований підхід доцільний у контрольованих умовах, тоді як емоційна регуляція є ефективнішою у разі неможливості зовнішніх змін. Крім того, важливу роль відіграє суб'єктивний компонент (індивідуально-психологічні риси та досвід) та етнокультурні норми, що диктують прийнятні моделі поведінки. Результати наукових досліджень підтверджують пряму залежність між рівнем стресостійкості та різноманітністю використуваних копінг-механізмів. Психологічно стійкі працівники демонструють високу адаптивну гнучкість, надаючи перевагу активним, проблемно-спрямованим діям.

Суттєвим ресурсом подолання стресу є соціальна підтримка, що виконує захисну функцію. Оскільки копінг-стратегії піддаються формуванню, їх розвиток доцільно реалізовувати через спеціалізовані тренінги та консультування. Такі програми зазвичай поєднують теоретичне вивчення природи стресу з опануванням практичних інструментів. Особливу цінність має групова робота, яка завдяки інтерактивним методам (рольові ігри, рефлексія) та обміну досвідом забезпечує синергетичний ефект у засвоєнні нових навичок.

Висновки. Таким чином, у сучасному суспільстві вимоги до продуктивності та якості праці фахівців постійно зростають, що вимагає не лише високої кваліфікації, а й міцного фізичного та психологічного здоров'я. Проте сьогодні професійна діяльність в Україні відбувається в екстремальних

умовах, зумовлених повномасштабним вторгненням та дією воєнного стану. Постійна загроза небезпеки, невизначеність, необхідність швидкого прийняття рішень та надмірне емоційне залучення стали щоденною реальністю для більшості працівників, незалежно від сфери їхньої діяльності. Професійна та сімейна зайнятість у таких обставинах супроводжується значним рівнем відповідальності та інтелектуальним напруженням, що створює ефект «подвійного навантаження». Сукупність цих чинників спричиняє виснаження внутрішніх ресурсів особистості, що суттєво підвищує ризик виникнення синдрому емоційного вигорання. Професійне вигорання в умовах війни набуває ознак комплексної психотравми, де стандартна робоча перевтома підсилюється екзистенційними загрозами та «втомою від співчуття». Це проявляється через емоційне спустошення, цинічне ставлення до роботи та знецінення власних досягнень, що в підсумку руйнує професійну ідентичність фахівця.

В умовах воєнного стану природа професійного стресу трансформується: до хронічного характеру додається «ефект безстроковості». Кумулятивне накопичення стресу тепер живиться не просто рутинною, а станом постійної гіперпильності та очікування небезпеки. Соціально-професійна відповідальність перед державою перетворює обмеженість виходу зі стресової ситуації на безальтернативність. За таких обставин копінг-стратегії стають критично важливим, а подекуди й єдиним інструментом збереження психологічної цілісності фахівця. Трактування копінг-поведінки як стабільного особистісного конструкту дає змогу моделювати ризику вигорання. У воєнний період життєстійкість та емоційна стійкість слугують базовим ресурсом, проте вирішальне значення має операційний рівень – різноманітність когнітивних та поведінкових тактик. Саме копінг-варіативність виступає мірилом професійної адаптивності: розгалужений арсенал стратегій подолання мінімізує деструктивний вплив воєнних чинників на психіку та продуктивність працівника.

Список літератури:

1. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 17. С. 30–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4).
2. Дячук В., Іванашко О. Психологічні особливості стресостійкості та копінг-стратегій працівників Державної податкової служби України. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/30622/1/zbirnyk_Psychol_2025.pdf#page=88
3. Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В. Особливості психоемоційного стану та копінг-поведінки українців залежно від рівня ментального здоров'я в умовах пандемії COVID-19 і війни. *Вчені*

записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 91–102. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/14>.

4. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 2. С. 44–52. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>.

5. Стеценко А.І., Галевська Ю.С. Особливості застосування копінг-стратегій військовослужбовцями. *Габітус*. 2024. Випуск 67. С. 214–218. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.34>.

6. Цимбал-Слатвінська С.В., Бабій І.В. Копінг-стратегії як здоров'язберігаючі технології. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Випуск 67. С. 118–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.2.23>.

Laptiev I. M. COPING STRATEGIES AS A FACTOR IN ALLEVIATING THE SYMPTOMS OF OCCUPATIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE

The article is devoted to the definition of coping strategies as a factor in alleviating the symptoms of professional burnout of employees under martial law in Ukraine. It is well known that in modern Ukrainian society the requirements for the productivity and quality of work of specialists are constantly increasing. However, today professional activity takes place in extreme conditions caused by a full-scale invasion and the effect of martial law. The constant threat to life, uncertainty, the need for prompt decision-making in critical situations and excessive psycho-emotional stress have become a daily reality for most employees. The combination of professional duties with a high level of personal responsibility for the safety of the family creates conditions for the total depletion of the psychophysical resources of the individual. Under such circumstances, the risk of professional burnout syndrome, which manifests itself in emotional exhaustion, depersonalization, and decreased professional efficiency, increases critically.

In a situation of chronic stress, coping strategies become especially important. Their main purpose is to activate a person's adaptive potential, which allows not only to counteract negative factors, but also to maintain professional integrity. Thus, the study of coping behavior as a factor in leveling the symptoms of professional burnout of employees is extremely necessary for preserving the country's human resources potential in war conditions.

It has been determined that the key mechanism that determines whether stress will lead to burnout is coping behavior, which should be understood as the conscious efforts of the individual aimed at managing a stressful situation. Two main types of such strategies are distinguished, in particular adaptive (problem analysis, support search, action planning. Such strategies increase adaptive potential and allow minimizing the impact of stress) and maladaptive (ignoring problems, withdrawal, emotional outbursts. Such methods only temporarily relieve tension, but in the long run deepen the crisis). It has been established that the effectiveness of coping strategies is determined by a number of determinants. The key factor is the relevance of the strategy to the nature of the situation. In addition, an important role is played by the subjective component (individual psychological traits and experience) and ethnocultural norms that dictate acceptable models of behavior. It has been found that professional burnout in war conditions acquires signs of complex psychotrauma, where standard work overwork is exacerbated by existential threats and "compassion fatigue". This manifests itself through emotional devastation, a cynical attitude towards work, and a devaluation of one's own achievements, which ultimately destroys the professional identity of the specialist.

Keywords: professional burnout, specialists, military operations, coping strategies, leveling factor.

Дата першого надходження статті до видання: 15.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026