

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра Експериментальної та прикладної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**"Самоконтроль як стратегія запобігання психологічному виснаженню в людей з
високим рівнем самодисципліни"**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачки вищої освіти

ОС «Бакалавр»

Бородько Єлизавети Олексіївни

Науковий керівник:

PhD у галузі психології

асистент кафедри експериментальної та прикладної психології

Литвин Сергій Віталійович

підпис

Допустити до захисту в ЕК

кафедра експериментальної та прикладної психології

протокол № __ від _____

Завідувач кафедри:

Каріне МАЛИШЕВА

_____ (підпис)

Київ — 2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ВИГОРАННЯ, КОПІНГУ ТА САМОКОНТРОЛЮ.....	12
1.1 Психоемоційне вигорання та виснаження як психологічні феномени....	12
1.2 Копінг-стратегії як механізми подолання хронічного стресу.....	17
1.3 Самоконтроль і самодисципліна як ресурси психологічної регуляції.....	22
1.4 Фізична активність як практика турботи про себе.....	23
Висновок до Розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ІДЕЇ ДОСЛІДЖЕННЯ	
САМОКОНТРОЛЮ ЯК СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ	
ВИСНАЖЕННЮ В ЛЮДЕЙ З ВИСОКИМ РІВНЕМ САМОДИСЦИПЛІНИ...28	
2.1 Дизайн дослідження та загальна методологія.....	28
2.2 Психодіагностичний інструментарій (ASPAQ, BSCS, MINI-Z, IES-R, Brief-COPE).....	31
2.3 Характеристика вибірки.....	35
2.4 Методи статистичного аналізу.....	36
Висновок до Розділу II.....	38
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЯК	
СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИСНАЖЕННЮ В	
ЛЮДЕЙ З ВИСОКИМ РІВНЕМ САМОДИСЦИПЛІНИ.....	39
3.1 Описові статистики та загальна характеристика показників.....	39

3.2 Адаптація опитувальника ASPAQ (Affective State and Physical Activity Questionnaire – опитувальник афективного стану та фізичної активності).	40
3.3 Адаптація опитувальника BSCS (Brief Self-Control Scale – опитувальник самоконтролю).....	50
3.4 Адаптація опитувальника MINI Z (опитувальник вигорання та виснаження на робочому місці).....	59
3.5 Кореляційний аналіз вигорання, самоконтролю та копінг-стратегій.....	64
3.6 Регресійний аналіз змінних для вивчення факторів унікаючої копінг-стратегії, сприйнятого стресу, гармонії на робочому місці та самоконтролю.....	67
3.7 Аналіз самозвіту у відкритих відповідях щодо самоконтролю.....	70
Висновок до Розділу III.....	75
ВИСНОВКИ.....	79
ДЖЕРЕЛА.....	83
ДОДАТКИ.....	103

АНОТАЦІЯ

Проблема високого травматичного стресу та способів подолання його лишається актуальною в Україні і ускладненою повномасштабним вторгненням, та призводить до виснаження, зумовленого екстремальним кризовим станом. Ця наукова робота мала на меті дослідити самоконтроль як стратегію запобігання психологічному виснаженню в людей з високим рівнем самодисципліни. Дані були зібрані онлайн методом поширення опитувальника в соціальних мережах. Аналіз даних включав адаптацію шкал ASPAQ, MINI Z та BSCS для української вибірки, кореляційний та регресійний аналіз між шкалами, а також якісний аналіз категорій відкритих відповідей. Вдалось адаптувати з чіткою факторною структурою шкали ASPAQ та BSCS. Отримані результати свідчать, що вищий самоконтроль пов'язаний із нижчою схильністю до уникного копінгу та кращим професійним благополуччям, тоді як уникні копінг-стратегії асоціюються з вищим рівнем сприйманого стресу й більшим ризиком вигорання. Зокрема фізична активність при цьому має неоднозначну роль: її суб'єктивна значущість знижує вплив негативних емоцій на активність і опосередковано пов'язана з меншим стресом, однак частіше використання фізичної активності як форми уникного копінгу може супроводжуватися вищим рівнем стресу та гіршим професійним функціонуванням. Результати свідчать, що самоконтроль і фізична активність можуть виступати захисними чинниками професійного благополуччя, тоді як уникні копінг-стратегії, високий рівень сприйманого стресу і в деяких випадках фізична активність також підвищують ризик вигорання й погіршують адаптацію до робочого середовища.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, самоконтроль, виснаження.

ВСТУП

Темпи розвитку сучасного суспільства та промисловості досить швидкі. Якість обслуговування, надання послуг та кількість можливостей у сферах технологій, штучного інтелекту та медицини продовжують зростати. Компонентами цього складного механізму, що рухає світ і науку вперед, є звичайні працівники. Щоб досягти успіху, необхідно щоразу докладати трохи більше зусиль, однак є ризик, що це може призвести до перевтоми і, як наслідок, перевантаження розуму та тіла людини.

Перепрацювання призводить до виснаження, як було показано в низці досліджень, особливо в працівників, які працювали дистанційно повний робочий день (Lazauskaitė-Zabielskė, Urbanavičiūtė & Žiedelis, 2023), може призводити до трудоголізму за умови відсутності винагороди та особливо в поєднанні з високою сумлінністю (Mazzetti et al., 2016), та загалом мають негативні наслідки як на робочому місці для конкретної людини, так і глобально для суспільства (Mokhtar, 2025). Самому перепрацюванню при цьому сприяє такий психологічний клімат, який сприймається працівником як суворий та негнучкий, тобто коли від працівників очікується конкретна поведінка і незначною мірою наявна можливість поводитись природно в ситуації (Lazauskaitė-Zabielskė, Urbanavičiūtė & Žiedelis, 2023).

Згідно з пошуком на платформі Google Scholar, інформації про мотивацію українців до роботи та перевантаження в таких умовах недостатньо. Kuchyn та ін. (2024) у своїй роботі описують, що, наприклад, багато аспірантів-медиків розглядають свої наукові дослідження як стабілізуючий фактор серед хаосу, що забезпечує відчуття нормальності та спрямованості під час триваючого конфлікту. Ця мотивація ще більше підсилюється особистою відданістю професійному розвитку та прагненням сприяти післявоєнному відновленню, навіть в умовах значних порушень, емоційного стресу та втрат. Вплив таких умов праці може позначитися на повсякденному житті людей,

зокрема на задоволенні таких базових потреб, як достатній сон, здорове харчування, фізична активність та час для себе.

При цьому самодисципліна, підтримка щоденної рутини та регулярні заняття фізичною активністю, вправами чи спортом можуть грати роль протективних факторів або практик турботи про себе для підтримки ментального ресурсу. Саморегуляція через самодисципліну може допомагати досягати академічних здобутків, досягнень у спорті та особистих цілей, однак може інколи бути саморуйнівною за умови поєднання високого рівня нейротизму та сумлінності. Важливо розрізняти межу, де дотримання певних власних правил додає структури до дня, а відтак приземляє людину та дозволяє почуватись безпечніше, порівняно із ситуаціями, де залізний самоконтроль не дає зайвий раз дихнути і обертається обсецією тим або іншим видом діяльності. (He et al., 2023; Cepni et al., 2025; Gillebaart & Schneider, 2024; Wilson & Rhodes, 2021).

Актуальність наукової роботи полягає у спробі зв'язано дослідити самодисципліну та фізичну активність як методи самодопомоги для боротьби із перепрацюванням, викликаним стресом війни на фоні зменшення кількості вихідних порівняно із умовами відсутності воєнного стану. Науковці описують ефекти від фізіологічного стресу (тобто фізичних навантажень) як такі, що покращують роботу мозку, а саме захищають від пролонгованого впливу кортизолу; сприяють виробленню ендоканабіноїдів, важливих для емоційної стабільності; впливають на виділення нейротрофічного фактору мозку, котрий сприяє нейрогенезу, синаптичній пластичності та довготривалої потенціації, важливої для запам'ятовування і вивчення інформації; та загалом сприяють покращенню виконавчих функцій, тобто планування, прийняття рішень, здійснення намірів, когнітивної гнучкості, контролю імпульсів (Heijnen et al., 2016; Basso & Suzuki, 2017). Саморегуляція через самодисципліну, котра в теорії здатна допомагати керувати комплексними та складними вимогами, у свою чергу показала

негативну кореляцію із важчими симптомами ПТСР (Liang et al., 2023), у той час як низька ефективність саморегуляції позитивно корелювала зі сприйнятим стресом, а відтак чинила вплив на якість життя (Salahuddin et al., 2025). Таким чином, дослідження ефекту самодисципліни та фізичної активності як стратегій подолання труднощів може підсвітити важливі закономірності психіки українців під час повномасштабного вторгнення в умовах виснаження унаслідок війни, а відтак забезпечити напрямками подальших розробок для покращення якості життя тих, хто переживає непрості часи.

Низка авторів досліджували вигорання та виснаження в умовах повномасштабного вторгнення (Lefterov et al., 2025; Kalfon Hakhmigari & Diamant, 2025; Owoc et al., 2025; Botiakova, 2023; Kang et al., 2024; Gusak et al., 2026; Tsybuliak et al., 2025; Nazarovets et al., 2025; Tsybuliak et al., 2024; Кратюк, М & Шуст, 2025; Білозерська, 2023; Карамушка, Карамушка & Вісіч, 2024; Любива & Чеканська, 2026; Кресан, 2023), самодисципліну та самоконтроль (Bakker & de Vries, 2021; Roczniowska & Bakker, 2021; Turner & Rankine, 2025; Zeshan, 2024; Wood et al., 2020; Castellini et al., 2026; Diestel & Schmidt, 2010; Оленченко, 2025; Тіхомірова, 2025; Правицька, 2024; Гулай & Угрин, 2025\$ Потапчук & Потапчук, 2015; Зарицька, 2015; Мельник, 2025; Карасевич & Карасевич, 2024), особливості фізичної активності, фізичних вправ та спорту (Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Malm, Jakobsson & Isaksson, 2019; Rhodes, Warburton & Murray, 2009; Rodrigues et al., 2024; Ding, 2025; Винник, 2010; Цьось, Шевчук & Касарда, 2014; Богдашенко, 2025; Біліченко, 2011; Клименченко, 2024), у тому числі як протективний фактор від вигорання або практика самотурботи (Mincarone et al., 2024; Dreher, Döbereck & Lachtermann, 2020; Naczenski et al., 2017; Mahindru, Patil, P & Agrawal, 2023; Wilczyńska, 2022), стратегії подолання стресу (Waterhouse & Samra, 2026; Gautam et al., 2024; Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023;

Xu et al., 2023; Graham, 2023; Akram, Bhutto & Chughtai, 2022; Потапчук & Міщенко, 2023; Нагорняк, 2024; Паливода, 2023).

Мета дослідження: адаптувати українські версії опитувальників ASPAQ, MINI-Z та BSCS, а також дослідити прояви психологічного виснаження, стратегії відновлення ресурсу та роль самодисципліни як чинника запобігання психоемоційному виснаженню та перепрацюванню в умовах повномасштабного вторгнення.

Завдання наукової роботи є такими:

- 1) Провести теоретико-методологічний аналіз конструктів вигорання, копінг-стратегій та самоконтролю в умовах повномасштабного вторгнення.
- 2) Здійснити адаптацію опитувальників ASPAQ, MINI-Z та BSCS, які вивчають вплив виснаження негативних афектів (як наслідок виснаження) на заняття фізичною активністю, феномен виснаження на робочому місці та рівень самоконтролю відповідно;
- 3) Виявити ознаки виснаження унаслідок стресових подій;
- 4) Дослідити стратегії подолання стресу в умовах повномасштабного вторгнення;
- 5) Дослідити роль самодисципліни як протективного чинника від виснаження.

Об'єкт дослідження: психологічне виснаження в умовах повномасштабного вторгнення.

Предмет дослідження: самоконтроль як стратегія запобігання психологічному виснаженню в людей з високим рівнем самодисципліни.

Отже, постають такі дослідницькі питання:

Дослідницьке питання 1: чи мають українці, котрі проживають в Україні, ознаки перепрацювання та/або психоемоційного виснаження? Якщо так, то якою мірою вони виражені?

Нульова гіпотеза 1: українці, котрі проживають в Україні, не мають ознак перепрацювання та/або психоемоційного виснаження.

Альтернативна гіпотеза 1: українці, котрі проживають в Україні, мають ознаки перепрацювання та/або психоемоційного виснаження.

Дослідницьке питання 2: Які стратегії українці використовують для відновлення ресурсу в умовах повномасштабного вторгнення?

Нульова гіпотеза 2: українці не мають виражених стратегій для відновлення ресурсу в умовах повномасштабного вторгнення.

Альтернативна гіпотеза 2: українці послуговуються принаймні однією із копінг-стратегій: проблемно орієнтовані (активне подолання, інструментальна підтримка, позитивний рефреймінг, планування), емоційно орієнтовані (емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, самозвинувачення, релігія), уникаючі (самовідволікання, відмова, вживання речовин, поведінкове розмежування)

Дослідницьке питання 3: яку роль відіграє самодисципліна в контексті перепрацювання під час повномасштабного вторгнення?

Нульова гіпотеза 3: жоден вид самодисципліни не є профілактикою перепрацювання та не запобігає психоемоційному виснаженню під час повномасштабного вторгнення

Альтернативна гіпотеза 3: дисципліна є профілактикою перепрацювання та запобігають психоемоційному виснаженню під час повномасштабного вторгнення

Методи дослідження: для надання відповіді на дослідницькі питання було використано такі теоретичні та емпіричні методи:

- Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових знань вигорання в умовах повномасштабного вторгнення, копінг-стратегій та самоконтролю як способу подолання стресу;
- Емпіричні методи: методики ASPAQ (вплив негативного афекту на заняття фізичною активністю), MINI Z (вигорання на робочому місці), BSCS (коротка шкала самоконтролю) адаптовані автором, а також IES-R (шкала стресових подій) та Brief-COPE (шкала для оцінки копінг-стратегій).
- Методи математико-статистичного аналізу: описова статистика, кореляційний, регресійний, факторний аналізи, а також якісний аналіз та візуалізація категорій відкритих відповідей за допомогою R та RStudio як програмного забезпечення.

Вибірка складає 154 особи, 78% жінок та 22% чоловіків. Більшість респондентів належать до вікової категорії 18-21 років.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні специфічних взаємозв'язків між сприйнятим стресом, гармонією на робочому місці, самоконтролем та копінг-стратегіями в українській вибірці. Зокрема, встановлено, що уникний копінг є ключовим медіатором між сприйнятим стресом і професійним благополуччям, а вищий самоконтроль пов'язаний із нижчою схильністю до уникних стратегій та кращою гармонією на робочому місці. Показано, що суб'єктивна значущість фізичної активності знижує вплив негативних емоцій на заняття фізичною активністю та опосередковано пов'язана з нижчим рівнем стресу, тоді як використання фізичної активності як форми уникного копіngu асоціюється з вищим рівнем стресу та ризиком вигорання. Також уперше для української вибірки адаптовано та психометрично перевірено опитувальники ASPAQ («Вплив негативного афекту на заняття фізичною активністю») і BSCS («Коротка шкала самоконтролю»), при цьому встановлено двовимірну структуру шкали самоконтролю (ініціативний та інгібіторний

самоконтроль), і тривимірну структуру для ASPAQ (виснаження, втручання та уникання фізичної активності).

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм профілактики професійного вигорання та психологічної підтримки, спрямованих на розвиток самоконтролю, формування адаптивних копінг-стратегій і підтримку фізичної активності як ресурсу психічного благополуччя.

Достовірність та обґрунтованість результатів забезпечувалися використанням валідних психодіагностичних методик, застосуванням адекватних статистичних методів аналізу даних відповідно до особливостей вибірки та характеру розподілу змінних, зокрема непараметричних критеріїв, кореляційного, регресійного і якісного аналізу. Водночас результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження, пов'язаних із нерепрезентативністю вибірки та ненормальним розподілом частини показників, що може обмежувати можливість узагальнення висновків на ширшу популяцію.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 137 найменувань, з них – 108 іноземною мовою, та 4 додатки. Дослідження містить 24 таблиці і 11 рисунків. Основний зміст викладено на 79 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 111 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ, КОПІНГУ ТА САМОКОНТРОЛЮ

1.1 Психоемоційне вигорання та виснаження як психологічні феномени

Перш за все, слід визначити термін «вигорання», зокрема той, який побутує в українському середовищі, оскільки «вигорання» може трактуватись по-різному в різних культурах; більш того, у деяких мовах слово на позначення цього явища несе дещо іншу конотацію, порівняно з оригінальним англомовним терміном (наприклад щось більш схоже на «виснаження» («exhaustion»), аніж «burnout», тобто «вигорання») (Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009). Як зазначено в Руденок, Данчук & Ромасюкова (2024), вигорання трактується як стан емоційного виснаження та втрати мотивації, зниження особистісних досягнень та деперсоналізацію (тобто відчуття ніби «я сам не свій»). Деякі українські дослідники описують вигорання як спосіб захиститись психологічно від високого навантаження на роботі (там же), деякі ж вказують на такі якості, як дратівливість, складнощі із відчуттям розчарування (Павелків, 2023). Емоційне вигорання, безперечно, при цьому має негативних вплив на психічне і фізичне благополуччя. МКХ-11 не класифікує вигорання як медичний стан, а натомість як професійне явище (Kramuschke, Renner & Kersting, 2024).

Україна не єдина держава, котра стикається з проблемою емоційного вигорання у громадян, зайнятих різними видами діяльності. Працівники інших країн, особливо в Азії, часто сприймають перепрацювання як норму. Зокрема в Японії, у корпоративній культурі існує мовчазна згода на те, що хороший працівник повинен воліти працювати понаднормово, часто неоплачувано (Kobayashi, Eweje & Tappin, 2024). Це природним чином призводить до виснаження, різних захворювань (зокрема серцево-судинних, цереброваскулярних або ментальних розладів), і може навіть спричинити смерть або самогубство працівника (Yukawa, Shimanuki & Eguchi, 2024; Ishikawa, 2022), не кажучи

вже про труднощі, пов'язані з участю в сімейному житті при такому способі життя, що впливає на соціальні відносини людини (Ishiyama & Kitayama, 1994). Лонгitudне дослідження, проведене на вибірці в Сполученому Королівстві, показало, що постійні перепрацювання загрожують розвитком депресії та тривоги, зокрема в жінок (Virtanen et al., 2011).

В Україні працівники схильні затримуватись на роботі, часто без жодної винагороди за це (Речун & Полукаров, 2024). Разом з тим, варто зазначити і про тенденцію зменшення робочих годин за останнє століття, яка торкнулась і України та є радше позитивним феноменом для психічного здоров'я, адже має на меті надання працівникам більше вільного часу для себе, сім'ї, тощо (Яновська, 2025).

Варто згадати деякі висновки інших вчених: іноді перевантаження сприймається працівниками із позитивною конотацією (Beckers et al., 2004); однак у цьому випадку вибірка повідомляла про не надто екстремальні понаднормові години (не більше 60 робочих годин на тиждень). Інше дослідження пояснює це через ставлення до керівника: якщо працівник сприймає керівника як справедливую людину, тоді більша кількість роботи менш імовірно поставатиме як перевантаження. І навпаки, якщо працівник вважає керівника несправедливим, тоді й більша кількість роботи сприйматиметься як перевантаження (Avery et al., 2010). Цікавими є і результати одного дослідження, де було виявлено нелінійну залежність між задоволеністю роботою та перепрацюваннями (ті, хто працювали більше 55 годин на тиждень, були схильні бути більш задоволеними роботою), однак очікувано лінійну залежність між перепрацюванням і погіршенням психічного здоров'я (Kuroda & Yamamoto, 2019).

В Україні посилюються тенденції до перевантаження на роботі, особливо через російське повномасштабне вторгнення. Фахівці різних галузей стикаються зі збільшеним навантаженням через переміщення установ, обмеженість ресурсів,

нестабільність інфраструктури та нестачу персоналу. Давні структурні проблеми, такі як низькі зарплати, обмежена інституційна підтримка та необхідність поєднувати кілька ролей, ще більше загострилися в умовах війни. Крім того, зокрема в Україні, умови життя, навчання та роботи ускладнені через російське повномасштабне вторгнення: повітряні тривоги, обстріли та тривалі відключення електроенергії. Наявність таких стресорів вимагає якісного відпочинку, який не всі можуть собі дозволити чи то з фінансових міркувань, чи то через відсутність часу.

Отже, перевантаження роботою в Україні відображає як існуючі системні навантаження на працюючих, так і додаткові вимоги, спричинені триваючою війною.

Крім того, українці також продемонстрували досить високий рівень тривожності, і дослідження показало, що українці (особливо наукові працівники) вважають психічне здоров'я важливим або дуже важливим (Tsybuliak & Suchikova, 2025). Є й інші висновки, які показують, що вплив стресу, пов'язаного з війною, на українських науковців, зокрема, виходить за межі вигорання та тривожності (Tsybuliak et al., 2024). Тож перевантаження роботою в Україні посилене кризою, на противагу інституціоналізованому перепрацюванню, актуальному для країн Азії зокрема.

Цікавими є наявні дані про співвіднесення рівнів перепрацювання на роботі та психоемоційного вигорання. Згідно з Schaufeli, Leiter & Maslach (2009), коли в 1960-х в Америці панувала бідність і влада (зокрема президент Джон Кеннеді) намагалась заохочувати людей не шукати, що країна може зробити для них, а подумати що народ може зробити для країни, американці ніби спочатку і загорілись ідеєю, однак виявилось, що фактори, які підтримували бідність і неблагополуччя країни фактично анулювали зусилля людей допомогти малозабезпеченим, відповідні сервіси зіштовхнулись із вигоранням. У цьому випадку, однак, автори зазначають нестачу співчуття, розуміння та результатів їхньої невтомної праці, як основні фактори

вигорання, оскільки фізичного виснаження для цього недостатньо. Більш того, для деяких працівників фізична втома може бути навпаки певним задоволенням та знаком того, що вони добре постарались і сприяти відчуттю самоактуалізації, зокрема у сфері роботи.

Як зазначено в Schaufeli, Leiter & Maslach (2009), інші автори (Cherniss and Krantz, 1983) помітили, що вигорання майже відсутнє там, де люди працюють радше за покликанням, аніж заради роботи як такої, наприклад в релігійних організаціях. Автори вважають, що в таких випадках певна ідеологія, а саме відданість суспільству та спільні цілі, відіграють протективну роль, таким чином запобігаючи вигоранню. Schaufeli, Leiter & Maslach (2009) також підбивають такий висновок: «З цієї точки зору, вигорання є ціною, яку доводиться платити за перетворення професій, пов'язаних з наданням допомоги, з «покликання» на «сучасні» професії». Після 1960 дві події ще ускладнили проблему вигорання в таких професіях: по-перше, знизилась їхня престижність, по-друге, зросли вимоги від отримувачів допомоги. Ці два фактори сприяли підвищенню тиску на працівників і зниженню нематеріальної винагороди: працівник отримує менше задоволення від сутності своєї діяльності, адже це більше не вважається престижним, поки на нейронному рівні це супроводжується слабшою роботою системи винагороди, яка сприяє мотивації працювати (Bromberg-Martin, Matsumoto & Nikosaka, 2010), і ще й клієнти очікують від професіонала більше, ніж раніше – суцільні збитки ресурсів для працівника, люди почали відчувати менше задоволення від роботи. Крім того, соціально-політичні події також здійснили свій вплив: починаючи від 1970-х років, значення церкви, сусідства та сім'ї дещо знизилась, відтак підтримка спільноти стала слабшою, натомість заохочувався індивідуалізм (зокрема в так званих WEIRD-країнах, тобто західних, освічених, індустріалізованих, багатих та демократичних, до яких Україна належить радше частково), а також

«нарцисична культура», у якій людина постійно бажає більшого, але при цьому неодмінно невдоволена. Варто також врахувати культурні синдроми, виділені Гаррі Тріандісом (Triandis, 1996). Щодо індивідуалізму та колективізму, інформація про значення переважання того чи іншого виміру в культурі для ознак нарцисизму неоднозначна: деякі дослідження вказують на прояв грандіозного нарцисизму в дорослих з індивідуалістських культур, а деякі - навпаки, з колективістських (Li & Benson, 2022). У більш закритих культурах з одного боку вищий тиск на працівників і більше вимог до молодших колег від старших співробітників через власне статус, що підвищує ризик вигорання, однак з іншого боку чіткіший (або жорсткіший) розподіл ролей дозволяє легше орієнтуватись у своїх межах завдань і не перевантажувати себе через взяття відповідальності за складніші завдання, які належать до обов'язків вищих за статусом колег. Крім того, як зазначає у своєму метааналізі Mokhtar (2025), якщо в робочому середовищі перепрацювання загалом поширене серед найманих, то працівники можуть не очікувати негайної винагороди за це, або більш того, вважати, що вони самі призвели себе до перепрацювання (наприклад попередньою неякісною роботою). У той же час у відкритих культурах через менш чіткі межі між співробітниками існує ризик того, що молодші колеги братимуть на себе завдання керівників наприклад (скажімо, через бажання допомогти або потребу підмінити або підстрахувати шефа), і наклавшись на власні наявні обов'язки, це може призвести до перевантаження і підвищити ризик вигорання. З іншого боку, дозвіл на вільнішу поведінку (у тому числі гнучкіший графік та можливі додаткові вихідні) діє як протисила і зменшує ризик вигорання у відкритих культурах (Kawasaki & Zou, 2026). Щодо значення простоти-складності культури для тенденцій перепрацювання і, як наслідок, вигорання, інформації бракує.

Виснаження, у тому числі психоемоційне виснаження викликане перевантаженням на робочому місці, є важливим предметом дослідження через свої небезпечні для здоров'я наслідки, такі як серцево-судинні захворювання, болі, ризик розвитку цукрового діабету (при поєднанні зі сном поганої якості) (Salvagioni et al., 2017), підвищений кров'яний тиск, цереброваскулярні захворювання, депресія та тривожність, втома, травми (за небезпечних умов роботи) (Wong, Chan & Ngan, 2019).

1.2 Копінг-стратегії як механізми подолання хронічного стресу

Існує чимало способів упоратись зі стресом різного виду та багато індивідуальних відмінностей у цьому. У психології дослідники виділяють копінги, сфокусовані на проблемі, оцінці ситуації, та емоціях. Окремо також зазначають про уникання, як стратегія, протилежна до подолання (тобто суб'єкт надає перевагу ніяк не взаємодіяти із стресором), або ж захист, який так само не належить до категорії способів подолання проблеми, оскільки останні є радше активними, у той час як захистні (Потапчук & Міщенко, 2023).

Дослідження Лазаруса та Фолкмана щодо стратегій подолання стресу описує копінг-стратегії як транзакційну модель: стрес визначається тим, як люди оцінюють ситуацію, а стратегії подолання – це сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, що застосовуються для управління вимогами, які сприймаються як обтяжливі або такі, що перевищують наявні ресурси. У цій парадигмі стратегії подолання зазвичай поділяють на орієнтовані на проблему, спрямовані на зміну стресогенного чинника, та орієнтовані на емоції, спрямовані на регулювання емоційної реакції (Biggs, Brough & Drummond, 2017). Селігман описував концепцію «вивченої безпорадності», як одну з дезадаптивних стратегій подолання стресу. Згодом, у своїх роботах з позитивної психології він наголошує на розвитку таких сильних сторін, як надія, оптимізм,

наполегливість та саморегуляція, як ресурсів, що допомагають людям ефективніше функціонувати в стресових ситуаціях (Maier & Seligman, 1976).

Розробляючи інструмент дослідження копінгових стратегій BRIEF-Cope (Carver, 1997), автор виділив такі копінгові стратегії: активний копінг (безпосередньо виконання дій, спрямованих на вирішення ситуації), планування (обдумування та розмірковування щодо того, як вчинити стосовно ситуації), позитивний рефреймінг (прагнення побачити корисну сторону проблеми), прийняття (примирення з ситуацією, визнання нового життя з урахуванням наслідків проблемної ситуації), гумор (створення жартів, мемів, інтернет-мемів про травматичні події), релігія або духовний досвід (молитви, медитації), емоційна підтримка (звернення до друзів, близьких людей тощо задля емоційної підтримки), інструментальна підтримка (звернення до друзів чи близьких людей для отримання поради чи засобів вирішення проблеми), самовідволікання (унікаюча копінг-стратегія, суть якої полягає в переключенні уваги на іншу діяльність, як-от робота, навчання, сім'я, друзі, фізична активність тощо), заперечення (не прийняття реальності, пошуки доказів, що те що сталося - насправді не відповідає дійсності), вираження емоцій (емоційні вислови, вираження почуттів щодо того, що сталося), вживання психоактивних речовин (ПАР), поведінкове розмежування (покидання спроби впоратись із тим, що сталося), самозвинувачення (занадто сильний інтернальний локус контролю).

Цікаво, як кожен вид копінгової стратегії є корисним: так, наприклад активний копінг може знижувати рівень тривожності (Fortea et al., 2025) завдяки тому, що суб'єкт береться як мінімум за структурування проблеми, а можливо і безпосередньо вирішення. Це дозволяє чіткіше розуміти, чого очікувати в майбутньому від проблеми, як розподілити ресурси найефективніше, аби проблема мінімальним чином вплинула на якість життя. Планування дозволяє радше сфокусуватись над розподілом ресурсів

перед активними діями і може бути дуже корисним для людей з низьким рівнем толерантності до невизначеності завдяки тому, що дозволяє структурувати та визначити найближчі дії. Так, наприклад це може бути корисно у випадках високої невизначеності: планування може пом'якшити пригнічений ментальний стан в умовах невизначеного майбутнього (Brown, Price & Dombrovski, 2023). Позитивний рефреймінг полягає в тому, що в будь-якій ситуації є кілька наслідків: негативний (втрата, труднощі, дискомфорт, невизначеність тощо), і позитивний (звільнення простору, можливість розширити свої можливості та отримати досвід, відкрити нову площину у сфері, свободу вибору дій тощо). Прийняття, яке є важливою складовою низки психотерапевтичних напрямків, як-от терапія прийняття та відповідальності (АСТ) чи терапія на основі майндфулнес, з одного боку вимагає зусиль відпустити чи позбутися втраченого внаслідок проблемної ситуації, а з іншого боку нагороджує відчуттям полегшення після того, як людина згодилась із результатами ситуації. Гумор та вміння посміятись із себе чи неприємної ситуації свідчить про високу когнітивну гнучкість особистості, уміння реструктурувати досвід так, щоб виникло утворення нової якості - кумедна історія, що зможе викликати сміх у першу чергу в потерпілого. Релігія чи духовний досвід – це глибоке знання з нескінченними нашаруваннями значень, тож такі практики допомагають знайти сенси навіть у складних травматичних ситуаціях. Емоційна підтримка зменшує рівень сприйнятого стресу та допомагає посилити життєстійкість, таким чином полегшуючи пригнічений стан, тривогу, смуток тощо (Асоба, 2024). Інструментальна підтримка дозволяє зменшити рівень тривоги та негативного афекту шляхом допомоги скласти послідовність конкретних кроків, спрямованих на подолання труднощів і може бути дуже цінною у ситуаціях, коли суб'єкту здається, що він втратив контроль (адже інструментальна підтримка ніби повертає керування потерпілому). Самовідволікання шляхом переключення уваги

дозволяє розвантажити свідомість і переміщає основну проблему на задній фон, де вона може несвідомо перероблюватись так, щоб через деякий час, повернувшись до першопочаткового питання, суб'єкт міг мати менш емоційну і більш чітку картину проблеми, а відтак легше впоратись з нею (Kalisch et al., 2006; Leslie-Miller, Cole & Waugh, 2023). Заперечення хоч і не вважається найконструктивнішою копінг-стратегією, однак є сильним помічним інструментом у короткотривалій перспективі для вкрай гострих ситуацій. Так, дослідження показали дієвість копінг-стратегії заперечення для військовослужбовців та онкохворих, де ситуація є доволі непростю (Russell, 1993; Shale, Shale & Shale, 2003). Вираження емоцій є способом полегшити стан через «вивітрювання»: цікавою аналогією є англomовне фразове дієслово «to bottle something up», тобто «тримати щось у собі» (буквально: запихувати щось у пляшку), адже рано чи пізно така пляшка переповниться, що може призвести до небажаних наслідків. Вираження емоцій саме і оберігає від таких наслідків. Вживання ПАР також не вважається конструктивною копінг-стратегією, адже несе в собі серйозні ризики виникнення залежності. Поведінкове розмежування дозволяє не занурюватись емоційно в подію, яка сталась, і таким чином відтягнути момент усвідомлення неприємної події до часу, коли психіка буде дещо стабільнішою, хоч і в довготривалій перспективі це може і нашкодити особистості як уникнення реального життя. Самозвинувачення як копінг-стратегія радше вважається дезадаптивною поведінкою та може бути предиктором великого депресивного розладу (Zahn et al., 2015), хоч і може мати деякі корисні наслідки у випадку низького рівня прояву, оскільки є по суті вираженням інтернального локусу контролю. Якщо самозвинувачення не є основною поведінкою та не порушує благополуччя людини, воно може бути корисним для взяття на себе відповідальності за свої дії і подальше врахування наслідків.

Однак також важливо приділити увагу саме особливостям копінг-стратегій, характерних для осіб, що переживають труднощі, ускладнені умовами війни. Так, наприклад для подолання хронічного стресу важливими є резильєнтність, копінг-стратегії та соціальна підтримка (Швалб, Яновська & Перелигіна, 2025). Це саме дослідження продемонструвало вищу резильєнтність, важливішу роль соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій для мешканців західного регіону країни, і зниження рівня життєстійкості, ролі соціальної підтримки та підвищення частоти послуговування дезадаптивними копінг-стратегіями серед внутрішньо-переміщених осіб з прифронтових ділянок (там само). Інше дослідження, де вибіркою були українські жінки показало, що відчуття когерентності (узгодженість між діями, емоціями та думками) позитивно корелювало з адаптивними копінг-стратегіями, і негативно корелювало з дезадаптивними копінг-стратегіями, депресією, униканням прийняття рішення, надпильністю та прокрастинацією (Yablonska, Vernik & Naivoronskyi, 2025).

Огляд робіт щодо копінг-стратегій з умовами війни в інших країнах (зокрема в Хорватії) показав такі реакції та способи подолання стресу: емоції (вираження і відчуття сорому, приниження, ненависті, неприйняття нового статусу, відчуття ізоляції та несправедливості, незахищеність), фізичні (ослаблення тіла та імунітету, втрата ваги, розвиток ПТСР, серед дітей - звичка гризти нігті, енурез, тики), духовні стратегії (віра у вищі сили), когнітивні стратегії (заперечення, втрата відчуття часу, ідеї самогубства, агресія), поведінкові стратегії (формування менших груп, ізоляція від інших людей, формація кланів, відчуття себе як громадянина нижчого прошарку суспільства), уникаючі стратегії пов'язані з вживанням психоактивних речовин, зависока або занижка опіка над дітьми, відсторонення або експлізіціонізм, апатія або

перепрацювання (Urlić & Britvić, 2012), без конкретних вказівок на конструктивні копінг-стратегії.

1.3 Самоконтроль і самодисципліна як ресурси психологічної регуляції

Потапчук та Міщенко (2023) описують самоконтроль як копінг-стратегію, яка дозволяє підійти до вирішення проблеми якомога раціональніше: потрапивши в негаразди, людина стримує (контролює) себе і не дозволяє швидко, різко та гаряче реагувати на ситуацію, однак натомість намагається охолонути емоційно і помірковано вирішити проблему. Таким чином самоконтроль може бути допоміжним завдяки наданню суб'єкту можливості прийняти рішення покладаючись не на емоції, а на мислення. Здоровий самоконтроль (тобто той, що не несе шкоди благополуччю суб'єкта, його особистому життю, відпочинку, тощо) таким чином може дозволяти структурувати діяльність краще в умовах високого навантаження, таким чином знижуючи відносний ризик до перепрацювання завдяки вищій організованості (Clinton et al., 2020). Крім того, самоконтроль може виступати предиктором високих досягнень (Duckworth & Seligman, 2017).

Більш високе «відчуття самодисципліни» було пов'язане з меншою схильністю до прокрастинації загалом, і цей ефект опосередковувався сильнішою автономною мотивацією (тобто поведінкою, зумовленою особистими або внутрішніми інтересами та цінностями, а не зовнішніми) (Tao & Jing, 2023).

З іншого боку надмірний самоконтроль може призвести до виснаження его (у його психоаналітичному сенсі, тобто так що унаслідок тривалого інтенсивного самоконтролю може знижуватись ефективність виконавчих функцій. Як наслідок, це також може призвести до перепрацювання і підвищеного сприйнятого стресу (Baumeister et al., 2024; Baumeister, 2014).

Дослідження самоконтролю та сили волі (Audiffren et al., 2022; Baumeister et al., 2024) доповнюють цю картину. Теорія сили та самоконтролю пропонує, що завдяки докладанню більшого зусилля тренується сила волі, тобто щоб зміцнити самоконтроль варто докласти більше сил. Водночас фізичні вправи потребують активного самоконтролю, особливо в умовах, коли вони не інтегровані в повсякденну діяльність як наслідок теорії активістату: двома її компонентами є певний звичний рівень фізичної активності для людини (1), і компенсаторні механізми, які спрямовують людину до дотримання цього рівня (2); тобто якщо малоактивна людина докладе сили волі та застосує самоконтроль своєї поведінки і збільшить кількість фізичної активності, вона може швидше зіткнутись із виснаженням його і через використання ресурсів самоконтролю, і через механізми наближення до сет-поінту фізичної активності в теорії активістату (Gomersall et al., 2013). Однак варто зазначити, що теорія активістату не має однозначних результатів у різних дослідженнях (там само).

1.4 Фізична активність як практика турботи про себе

Фізична активність – це будь-який рух м'язів та кісток, що вимагає витрат енергії. Натомість фізичні вправи автор визначає як вольову фізичну активність, котра є спланованою, повторюваною, структурованою, та виконується задля покращення здоров'я або форми тіла (Lieberman, 2020).

Фізична активність є ключовим компонентом благополуччя людини. Регулярні заняття фізичною активністю зменшують частоту серцевих скорочень і ризик гіпертензії (Childs & de Wit, 2014). Також фізична активність є важливим ресурсом для ментального благополуччя загалом завдяки виділенню нейромедіаторів, пов'язаних із хорошим настроєм, дозволяють відчувати контроль над власним життям, покращують якість сну і загалом зменшують ризик психологічного дистресу, таким чином дозволяючи ефективно долати міжособистісні та внутрішньособистісні конфлікти.

Посилення емоційного контролю завдяки фізичній активності сприяє емоційній регуляції, а відтак і ментальному благополуччю (Hu & Liu, 2025). Автори цього ж дослідження виявили роль самоефективності як медіатора між фізичною активністю та ментальним здоров'ям завдяки протективному ефекту самоефективності (там само): так, маючи переконання «Я ефективний(-а)» легше впоратись зі стресом; крім того, рівень розвитку ПТСР за умови змоги контролювати ситуацію в тому числі значно падає (Hancock & Bryant, 2018). Інше дослідження показало позитивний зв'язок між заняттями фізичною активністю та адаптивними копінг-стратегіями і психологічною стійкістю (Cao et al., 2024).

В Україні в умовах повномасштабного вторгнення фізична активність є стратегією подолання стресу (разом з емоційно-фокусованим копінгом), яка допомагає людям впоратися з хронічним стресом, зміцнити психологічну стійкість та зберегти відчуття звичного ритму життя й контролю (Шевченко та ін., 2026), хоча прямі емпіричні дослідження фізичної активності як механізму подолання стресу в цьому контексті залишаються відносно обмеженими порівняно з більш загальними дослідженнями у сфері психічного здоров'я (Yermakova & Prusik, 2026).

Разом з тим, деякі автори дослідили, що значно зросла кількість підлітків з малорухливим способом життя з початку повномасштабного вторгнення, хоча ставлення досліджуваних до фізичної активності продемонстровано дуже позитивне, однак бракувало мотивації та власного бажання займатись нею (Rak, Kashina-Yarmak & Eshenko, 2024).

Фізична активність продемонструвала свою ефективність як протектор від вигорання в огляді Dreher, Döbereck & Lachtermann (2020). Інший літературний огляд також показав значущість фізичної активності як протективного фактора від вигорання (зокрема від таких складових вигорання як емоційне виснаження та деперсоналізація)

(Mincarone et al., 2024). Інше лонгitudне дослідження також виявило сильну негативну кореляцію між заняттями фізичною активністю та вигоранням, хоча автори повідомляють про нестачу високоякісних лонгitudних досліджень з цієї теми (Naczenski et al., 2017).

Крім того, фізична активність функціонально та структурно змінює мозок (Mandolesi et al., 2018), а також запобігає розвитку нейродегенеративних і емоційних розладів. Річ у тім, що припускається, що фізична активність запускає вироблення BDNF (нейротрофічний фактор мозку), котрий у свою чергу провокує генез нейронів у гіпокампі. Однак справді нейрони закріпляться і залишаються в мозку лише якщо суб'єкт виконуватиме когнітивну діяльність під час фізичних вправ або одразу ж після, адже це дозволить використати потенціал (щойно створені нейрони), бо в іншому разі ці нейрони просто атрофуються, оскільки не будуть використані, що лежить в основі так званої «моделі адаптивної спроможності». Також за умов низького рівня фізичної активності біла та сіра речовина також можуть суттєво зменшуватись (Raichlen & Alexander, 2017).

Щодо значення фізичної активності для профілактики афективних порушень, що можна пов'язати з вищою здатністю долати стрес та протективними властивостями фізичної активності від перепрацювання, то є такі доробки: дослідження на американській вибірці продемонструвало позитивну кореляцію між кількістю днів, коли суб'єкт мав хороший настрій, і заняттями фізичною активністю (Chekroud et al., 2018). Це може бути пояснено з еволюційної точки зору так: переживаючи стрес, організм виділяє в кров різні гормони, у тому числі адреналін (котрий мобілізує глюкозу до м'язів для потенційного їх живлення якщо знадобиться тікати або битися, підвищує частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск, пригнічує травлення шлунку, розширює зіниці та загалом активує симпатичну нервову систему) та кортизол

(також впливає на підвищення тиску та рівень глюкози в крові). Якщо мобілізовані ресурси не використати (не втекти або не вступити у бійку внаслідок стресу, що було більш доцільно тисячі років тому серед людей, аніж зараз), то вони так і залишаються в крові і можуть негативно впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Сучасна людина, для того щоб «використати» надані стресом ресурси, може займатись фізичною активністю, аби подолати таку еволюційну невідповідність, і відтак мати більше шансів успішно підтримувати своє благополуччя навіть за умов стресу (Sapolsky, 2004). Дослідження та огляди літератури за різні роки підтверджують той факт, що фізична активність є предиктором ментального благополуччя, а також може знижувати тривожність як рису особистості, або тривожність як психічний стан (Fox, 1999), значущою як один з інструментів подолання депресивних станів (Ren & Xiao, 2023), способом підтримки балансу «робота-життя» завдяки переключенню уваги із завдань з роботи на фізичну активність (Mincarone et al., 2024). Проте бракує досліджень саме щодо захисної ролі практик турботи про себе та фізичної активності в контексті запобігання перепрацюванню у людей з високим рівнем самодисципліни в Україні під час повномасштабного вторгнення, тому ця наукова робота присвячена саме такому феномену.

Висновок до Розділу I

Отже, емоційне вигорання є складним психоемоційним феноменом, який формується під впливом не лише інтенсивного робочого навантаження, а й ширших соціальних, культурних та організаційних чинників. Дослідження свідчать, що перевантаження роботою, нестача підтримки, зниження престижності професій допомоги та несприятливі умови праці суттєво підвищують ризик виснаження і погіршення психічного та фізичного здоров'я. В українському контексті проблема вигорання особливо загострюється через наслідки повномасштабної війни, що посилює

тривожність, нестабільність і хронічний стрес серед працівників різних сфер. Водночас наявність відчуття покликання, підтримки спільноти, справедливого ставлення в колективі та можливостей для відпочинку можуть виконувати захисну функцію щодо розвитку вигорання. Таким чином, проблема психоемоційного виснаження потребує комплексного підходу, що враховуватиме як індивідуальні, так і соціально-культурні особливості трудового середовища. Копінг-стратегії є важливим механізмом адаптації до стресу, а їхня ефективність залежить як від особливостей ситуації, так і від індивідуальних ресурсів людини. В умовах війни особливого значення набувають резильєнтність, соціальна підтримка та адаптивні способи подолання стресу, тоді як переважання дезадаптивних стратегій може погіршувати психоемоційний стан і ускладнювати процес пристосування до кризових обставин. Самоконтроль і фізична активність можуть виступати важливими ресурсами подолання стресу та профілактики емоційного вигорання, особливо в умовах високого навантаження й невизначеності. Водночас надмірний самоконтроль без достатнього відпочинку здатен призводити до виснаження, тоді як регулярна фізична активність сприяє підтримці психічного та фізичного благополуччя, підвищує резильєнтність і може виконувати захисну функцію щодо наслідків хронічного стресу та перепрацювання.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ІДЕЇ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЯК СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИСНАЖЕННЮ В ЛЮДЕЙ З ВИСОКИМ РІВНЕМ САМОДИСЦИПЛІНИ

2.1 Дизайн дослідження та загальна методологія

Оскільки одним із завдань роботи є адаптація певних опитувальників українською мовою (ASPAQ – «афективний стан та фізична активність у дорослих», MINI Z – опитувальник для оцінки стресу та вигорання серед співпрацівників, BSCS – «коротка шкала самоконтролю»), важливо описати методологічні особливості дослідження саме в межах адаптації опитувальників для цієї наукової роботи. Опитування було поширене онлайн через гугл-форму (перша хвиля), який включав перекладені (з використанням експертних оцінок) методики ASPAQ (Ciucurel et al., 2025), MINI Z (Linzer et al., 2016) та BSCS (Tangney, Boone & Baumeister, 2018).

Процедура дослідження включала онлайн-опитування, реалізоване за допомогою Google Forms у форматі першої хвилі збору даних. Вибір онлайн-дизайну обумовлений можливістю швидкого залучення респондентів, а також підвищенням географічної доступності вибірки в умовах соціальних обмежень. Переклад та адаптація опитувальників здійснювалися з урахуванням принципів еквівалентності (семантична, концептуальна та метрична еквівалентність), що передбачає не лише буквальний переклад пунктів, але й узгодження змісту з культурними та мовними особливостями української вибірки. У процесі адаптації враховувалися термінологічні особливості психологічних конструктів (зокрема, «самоконтроль», «вигорання», «стрес», «залучення у фізичну активність»), що дозволило забезпечити концептуальну відповідність шкал оригінальним інструментам. Зібрані дані використовувалися для подальшого психометричного аналізу адаптованих шкал, який включав перевірку внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха, омега Макдональда), дослідження

факторної структури (експлораторний та конфірмаційний факторний аналізи), а також аналіз кореляційної валідності між шкалами та додатковими змінними, включаючи показники копінг-стратегій та саморегуляції. Окремо, у рамках змішаного підходу, було зібрано відкриті відповіді респондентів щодо значущості фізичної активності та самодисципліни. Ці дані підлягали процедурі контент-аналізу з подальшою кодувальною трансформацією у категоріальні змінні для інтеграції якісних показників у кількісний аналіз.

Отриманий емпіричний матеріал відкритих відповідей складався з переліків асоціативних і семантичних конструктів, що відображали поведінкові, емоційні, когнітивні та контекстуальні аспекти досліджуваних феноменів.

На першому етапі всі вихідні елементи були проаналізовані методом індуктивного відкритого кодування. Кожен термін у відповіді розглядався як окрема смислова одиниця. Далі здійснювалося: очищення від дублювання та семантично близьких повторів; групування споріднених понять за принципом семантичної подібності; формування проміжних тематичних кластерів. У результаті цього етапу було отримано набір первинних категорій, які відображали узагальнені психологічні домени, релевантні до поведінки саморегуляції, афективних станів, тілесного досвіду та контекстуальних впливів.

Наступний етап – формування узагальнених латентних категорій (аналітичне узагальнення). Цей етап мав дедуктивно-індуктивний характер: первинні дані були зіставлені з теоретично релевантними психологічними конструктами саморегуляції, мотивації, афекту та ідентичності. У результаті було виділено 10 узагальнених категорій, які охоплювали зазначені субординатні конструкти:

1. Дисципліна — саморегуляція, планування, контроль, рутини, регулярність, превенція.

2. Мотивація — бажання, прагнення, амбіція, ентузіазм, досягнення, ефективність.
3. Виснаження — стрес, дистрес, апатія, суїцидальність, фрустрація.
4. Відновлення — релаксація, баланс, задоволення, полегшення, стабілізація.
5. Уникання — прокрастинація, лінь, недисциплінованість, імпульсивність, відволікання.
6. Ідентичність — суб'єктивність, смисл, впевненість, самовизначення, цілісність.
7. Тілесність — фізична активність, спорт, ходьба, сон, енергія, втома.
8. Контекст — соціальні, часові та ситуаційні фактори (робота, війна, графік, дедлайни).
9. Стосунки — любов, обов'язок, соціальні порівняння, прив'язаність, реактивність.
10. Рефлексія — інтерпретація, переосмислення, когнітивний аналіз, психологічні захисти.

Після визначення латентних категорій кожен первинний кластер був зіставлений із однією чи кількома узагальненими категоріями. Такий крок дозволив зберегти багатовимірність значень (через мультикатегоріальне кодування), уникнути надмірної редукції складних психологічних конструктів та забезпечити узгодженість між індуктивними даними та теоретичною моделлю. Отже, дизайн дослідження поєднує елементи психометричної адаптації, кореляційно-експланаторного аналізу та контент-аналізу відкритих відповідей, що дозволяє забезпечити багатовимірне розуміння взаємозв'язків між фізичною активністю, саморегуляцією та психологічним станом респондентів.

2.2 Психодіагностичний інструментарій (ASPAQ, BSCS, MINI-Z, IES-R, Brief-COPE)

Збір даних проводився в онлайн-форматі через поширення гугл-форми в соціальних мережах. Усі респонденти дали згоду на обробку даних, зібраних дослідженням. Для заохочення заповнення опитувальника респондентам пропонувалась грошова винагорода. Опитування складалося з 7-ми частин:

- 1) Згода на обробку даних, вказаних респондентом;
- 2) ASPAQ (Ciucurel et al., 2025) – вплив негативних афектів на заняття фізичною активністю; його включення є концептуально обґрунтованим у межах дослідження, оскільки дозволяє операціоналізувати емоційно-поведінковий зв'язок між психоемоційним станом та рівнем фізичної активності. Опитувальник виступає як інструмент для аналізу того, якою мірою емоційні стани та афективна регуляція пов'язані з поведінковими проявами самодисципліни та фізичної активності як потенційного ресурсу відновлення. Адаптація опитувальника ASPAQ дала змогу перевірити його психометричні властивості в українській вибірці та визначити особливості прояву виснаження негативних афектів у контексті фізичної активності серед українців в умовах повномасштабного вторгнення. У ході адаптації було виділено три підшкали: «Уникання фізичної активності, спричинене настроєм», «Афективне та когнітивне втручання у фізичну активність» та «Когнітивне та афективне виснаження».
- 3) MINI Z (Linzer et al., 2016) – оцінка стресу та ризиків вигорання на роботі. MINI Z застосовано як короткий скринінговий інструмент для вимірювання рівня професійного стресу та ознак емоційного вигорання. Його використання є доцільним у межах дослідницького питання 1, оскільки він дозволяє оцінити

суб'єктивний рівень виснаження та робочого стресу як одного з ключових компонентів перепрацювання. Оскільки вибірка включає респондентів у різних життєвих та професійних умовах, MINI Z забезпечує універсальну оцінку стресового навантаження, що є релевантним для популяційного аналізу в умовах хронічного кризового контексту. Цей опитувальник було включено, алже його адаптація дала б змогу оцінити рівень професійного стресу та ризиків вигорання серед українців, а також перевірити придатність інструменту для виявлення ознак перепрацювання в умовах тривалого стресу, спричиненого повномасштабним вторгненням, проте не вдалось виділити чітку факторну структуру.

4) BSCS (Tangney, Boone & Baumeister, 2018) – оцінка самоконтролю.

Опитувальник використовується для вимірювання рівня самоконтролю як ключового психологічного ресурсу саморегуляції поведінки. Його включення безпосередньо пов'язане з дослідницьким питанням 3, яке передбачає аналіз ролі дисципліни у профілактиці психоемоційного виснаження. BSCS дозволяє операціоналізувати індивідуальні відмінності в здатності до довгострокового планування, імпульс-контролю та дотримання поведінкових стратегій, зокрема у сфері регулярної фізичної активності. Адаптація опитувальника BSCS дала змогу дослідити самоконтроль як ключовий ресурс саморегуляції та оцінити його потенційну протективну роль щодо психоемоційного виснаження й перепрацювання в умовах повномасштабного вторгнення; у ході адаптації було виділено дві підшкали — інгібіторний самоконтроль та ініціативний самоконтроль.

5) IES-R (Weiss & Marmar, 1997) в адаптації Крупельницької, Яценка & Морозової-Ларіни (2025) – оцінка сприйнятого стресу після переживання

травматичних подій; ця методика використовується для оцінки рівня суб'єктивно пережитого стресу після травматичних подій, включаючи симптоми вторгнення, уникнення та гіперактивації. У контексті даного дослідження цей інструмент є критично важливим, оскільки дозволяє виміряти інтенсивність психологічної реакції на хронічні стресори війни. Використання адаптованої української версії забезпечує культурну та мовну релевантність вимірювання, що є особливо важливим у кризовому контексті України. Опитувальник IES-R дозволив оцінити вираженість симптомів вторгнення, уникнення та гіперактивації як складових психологічної реакції на травматичні події, що дало змогу визначити рівень суб'єктивно пережитого стресу внаслідок війни та дослідити його зв'язок із психоемоційним виснаженням, перепрацюванням і самоконтролем.

- 6) Brief-COPE (Carver, 1997) в адаптації Яблонської, Верника & Гайворонського (2023) – опитувальник на виявлення стратегій подолання стресу; ця шкала використовується для ідентифікації індивідуальних стратегій подолання стресу, включно з проблемно-орієнтованими, емоційно-орієнтованими та унікальними копінг-стратегіями. Його включення безпосередньо відповідає дослідницькому питанню 2, оскільки дозволяє емпірично визначити, які саме механізми психологічної адаптації використовують респонденти в умовах тривалого стресу, спричиненого повномасштабною війною. Опитувальник Brief-COPE дозволив оцінити використання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікальних копінг-стратегій, що дало змогу визначити основні способи психологічної адаптації та відновлення ресурсу, які використовують українці в умовах тривалого стресу, спричиненого повномасштабною війною.

- 7) Демографічна частина, запитання самозвіту та деталі щодо отримання винагороди за заповнення опитувальника.

Опитування містило питання про місце проживання під час та після початку ПМВ (повномасштабного вторгнення), і цей субкластер питань має варіанти відповідей «За кордоном», «В Україні на неокупованих територіях», «В Україні на окупованих територіях», «В Україні на територіях, які були окуповані з початку повномасштабного вторгнення, але потім були звільнені». Останніми в частині збору соціально-демографічних даних були питання про сприйняту значущість фізичної активності (семантичний диференціал, п'ятибальна шкала Лікерта), місце дисципліни у житті суб'єкта (респондентам було запропоновано оцінити, чи вважають вони себе дисциплінованими і чи заважає або допомагає це їм у житті) та частота занять фізичною активністю (до 1 разу на тиждень, 1-2 рази на тиждень, 3-5 разів на тиждень, 6-7 разів на тиждень) та відкрите питання, де респонденти мали змогу пояснити свої відповіді щодо значущості фізичної активності та місця дисципліни у житті.

Етапи адаптації та валідації опитувальників для української вибірки такі:

1. Переклад опитувальників (із залученням експертних оцінок через гугл-форму) для загальноукраїнської вибірки;
2. Ретестове дослідження (друга хвиля): повторне поширення методик ASPAQ, MINI Z та BSCS онлайн через гугл-форму через 2 тижні серед респондентів, які пройшли опитувальник у першій хвилі;
3. Аналіз даних: конфірмаційний факторний аналіз (КФА), експлораторний факторний аналіз (ЕФА), експлораторне моделювання структурних рівнянь (ЕМСР);

2.3 Характеристика вибірки

Єдиним критерієм включення було досягнення повноліття. 100% респондентів задовільняють цей критерій. Усі учасники дали інформовану згоду перед проходженням опитування. У дослідженні використано модифіковану періодизацію Левінсона (Korelman & Glass, 1979) як основу для запитання про вік респондентів. Запитання про стать включало опції «Жіноча», «Чоловіча», «Не бажаю вказувати» та «Інше». Запитання про сімейні статуси містило варіанти «Неодружений/незаміжня», «Одружений/заміжня», «Громадянський шлюб», «Розлучений(-а)», «Вдівець/вдова». Було додано також питання про наявність досвіду перебування в окупації для контролю взаємодії між таким досвідом та іншими шкалами опитувальника; варіанти відповіді на питання включають перебування в окупації до та/або після початку ПМВ, або відсутність такого досвіду (детальнішу інформацію див. у додаткових матеріалах, Додаток А, Таблиця 24).

У дослідженні взяли участь 154 респонденти. За віком найбільшу частку становили учасники віком 18–21 років ($N = 118$; 76.62%), далі — 22–27 років ($N = 32$; 20.78%). Респонденти віком 28–32 років становили 0.65% вибірки ($N = 1$), 33–39 років — 1.30% ($N = 2$), а 40–44 років — 0.65% ($N = 1$). За гендером переважали жінки ($N = 121$; 78.57%), тоді як чоловіки становили 21.43% вибірки ($N = 33$). Щодо сімейного статусу, більшість респондентів були неодруженими ($N = 128$; 83.12%). У цивільному шлюбі перебували 12.99% учасників ($N = 20$), одруженими були 3.25% ($N = 5$), розлученими — 0.65% ($N = 1$). За показником зайнятості майже половина учасників одночасно навчалися та працювали ($N = 73$; 47.40%), дещо менше — лише навчалися ($N = 71$; 46.10%). Лише роботу як свою основну зайнятість вказали 5.84% респондентів ($N = 9$). Щодо місця проживання, більшість учасників проживали в Україні на неокупованих територіях ($N = 96$; 62.34%). Частково в Україні та частково за кордоном

проживали 25.97% респондентів (N = 40), за кордоном — 6.49% (N = 10), а на територіях, які були окуповані з початку повномасштабного вторгнення, але потім звільнені, — 5.19% (N = 8). Стосовно частоти фізичної активності, 37.01% учасників займалися фізичною активністю 1–2 рази на тиждень (N = 57), 36.36% — 3–5 разів на тиждень (N = 56), 22.08% — менше 1 разу на тиждень (N = 34), а 4.55% — 6–7 разів на тиждень (N = 7). Щодо значення самодисципліни, найбільше респондентів зазначили, що вони є недисциплінованими людьми і це їм не заважає (N = 67; 43.51%). 29.22% учасників вказали, що є дисциплінованими людьми і це їм допомагає (N = 45). 12.99% респондентів зазначили, що є дисциплінованими людьми, але це не має для них значення (N = 20). По 5.84% учасників повідомили, що вони або дисципліновані люди і їм це не заважає (N = 9), або недисципліновані люди і для них це не має значення (N = 9). Найменше респондентів вказали, що є недисциплінованими людьми і це їм допомагає (N = 4; 2.60%). За рівнем освіти більшість учасників мали ступінь бакалавра або здобували його на момент дослідження (N = 104; 67.53%). Ступінь магістра або навчання на магістратурі мали 23.38% респондентів (N = 36). Фаховий молодший бакалавр або здобуття цього ступеня були у 5.84% учасників (N = 9). Науковий ступінь або його здобуття зазначили 1.95% респондентів (N = 3), а повну загальну середню освіту — 1.30% (N = 2).

2.4 Методи статистичного аналізу

Основні етапи аналізу даних такі:

1. Аналіз внутрішньої узгодженості, показники якості факторної моделі, дослідницький та конфірмаційний факторний аналіз, експлораторне моделювання структурних рівнянь, ретестова надійність для опитувальників ASPAQ, BSCS та MINI Z;
2. Перевірка факторної моделі для опитувальників IES-R та Brief-COPE;

3. Аналіз описових статистик відповідей респондентів (скринінг);
4. Кореляційна матриця для всіх шкал з особливою увагою до зв'язків між IES-R та MINI Z з Brief-COPE, ASPAQ та питаннями самозвіту; між Brief-COPE з ASPAQ, BSCS та MINI Z; між IES-R з ASPAQ, BSCS та MINI Z;
5. Регресійний аналіз шкал, які продемонстрували значущі кореляції;
6. Контент-аналіз: виявлення категорій відкритих відповідей за допомогою штучного інтелекту великих мовних моделей;
7. Аналіз виділених категорій та співвідношення їх з результатами за рештою шкал;
8. Вибір рівних вибірок методом рандомізації для порівняння результатів між різними демографічними групами населення.

У межах цього дослідження висувається три взаємопов'язані дослідницькі питання, що послідовно розкривають рівень психоемоційного виснаження, особливості копінг-стратегій та роль саморегуляційних ресурсів у респондентів, які проживають в Україні в умовах повномасштабного вторгнення. Перше дослідницьке питання спрямоване на визначення наявності та вираженості ознак перепрацювання та психоемоційного виснаження в досліджуваній вибірці. Відповідно до нульової гіпотези, припускається відсутність виражених ознак виснаження, тоді як альтернативна гіпотеза передбачає їх наявність і потенційно підвищений рівень відповідних показників.

Друге дослідницьке питання стосується ідентифікації стратегій відновлення ресурсу, які використовують українці в умовах хронічного стресу, спричиненого війною. Нульова гіпотеза передбачає відсутність виражених копінг-стратегій у респондентів, тоді як альтернативна гіпотеза припускає, що індивіди застосовують принаймні одну з функціональних або дисфункціональних стратегій подолання стресу,

які можуть бути структуровані у проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований або унікальний копінг.

Третє дослідницьке питання фокусується на ролі самодисципліни як потенційного захисного психологічного фактору, зокрема у контексті регулярної фізичної активності, у запобіганні перепрацюванню та психоемоційному виснаженню. Нульова гіпотеза передбачає відсутність зв'язку між самодисципліною та рівнем виснаження, тоді як альтернативна гіпотеза стверджує, що вищий рівень самодисципліни, включно з регулярною фізичною активністю, асоціюється зі зниженням ризику психоемоційного виснаження.

Висновок до Розділу II

Отже, у межах даного дослідження було розроблено комплексний методологічний дизайн, спрямований на вивчення протективної ролі практик турботи про себе, фізичної активності та самодисципліни у контексті запобігання перепрацюванню та психоемоційному виснаженню в умовах повномасштабного вторгнення в Україні. Дослідження поєднало психометричну адаптацію та валідацію опитувальників українською мовою, кореляційно-регресійний аналіз, а також контент-аналіз відкритих відповідей, що дозволило забезпечити багатовимірне вивчення психологічних феноменів. Використання змішаного підходу дало змогу не лише кількісно оцінити рівні стресу, вигорання, самоконтролю, фізичної активності та копінг-стратегій, але й проаналізувати суб'єктивні смисли, пов'язані з дисципліною, виснаженням, тілесністю, мотивацією та відновленням ресурсу. Попри певні обмеження вибірки, дослідження створює підґрунтя для подальших психометричних, лонгітюдних та прикладних досліджень взаємозв'язку між самодисципліною, фізичною активністю, копінг-стратегіями та ризиком вигорання в українському соціальному контексті.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЯК СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИСНАЖЕННЮ В ЛЮДЕЙ З ВИСОКИМ РІВНЕМ САМОДИСЦИПЛІНИ

3.1 Описові статистики та загальна характеристика показників

Статистичний аналіз проведено за допомогою R version 4.4.1 (R Core Team, 2024). За шкалою MINI-Z ($M = 33.51$, $SD = 5.84$) виявлено переважно сприятливе робоче середовище. За шкалою ASPAQ ($M = 27.05$, $SD = 8.72$) встановлено помірний вплив виснаження негативних афектів на фізичну активність. За шкалою BSCS ($M = 26.67$, $SD = 6.79$) зафіксовано середній рівень самоконтролю. За шкалою IES-R ($M = 55.48$, $SD = 18.57$) виявлено клінічно значущий рівень посттравматичного дистресу, що може свідчити про підвищений ризик розвитку ПТСР. У Таблиці 1 представлено скринінг результатів респондентів за кількісними шкалами опитувальника (середнє арифметичне та стандартне відхилення для субшкал за опитувальником Brief-COPE подане після зведення до Z-балів через нерівномірну кількість питань для кожної субшкали в оригінальному опитувальнику).

Таблиця 1.

Скринінг результатів респондентів за кількісними шкалами опитувальника

Змінна	Середнє	SD	Критичні значення	Вираженість ознаки
Значення фіз.акт	3.58	1.12	NA	NA
MINI Z	33.51	5.84	≥ 20 – сприятливе робоче середовище	Сприятливе робоче середовище
ASPAQ	27.05	8.72	Низький вплив: ≤ 22 Помірний: 23–33 Високий: > 33	Помірний вплив
BSCS	26.67	6.79	Низький рівень самоконтролю: ≤ 22 Середній рівень самоконтролю: 23–31 Високий рівень	Середній самоконтроль

			самоконтролю: > 31	
			Загальний бал вище 30	Клінічно
			свідчить про клінічно	значущий
IES-R	55.48	18.57	значущий посттравматичний	посттравматичний
			дистрес та можливий ризик	й дистрес та
			розвитку ПТСР	можливий ризик
				розвитку ПТСР
Brief-COPE (копінг,				
фокусовний на	0	1	NA	NA
проблемі)				
Brief-COPE (копінг,				
фокусований на	0	1	NA	NA
емоціях)				
Brief-COPE (копінг,				
фокусовний на	0	1	NA	NA
уникненні)				

Примітка: SD – стандартне відхилення

3.2 Адаптація опитувальника ASPAQ (Affective State and Physical Activity

Questionnaire – опитувальник афективного стану та фізичної активності)

Шкала ASPAQ продемонструвала високу надійність внутрішньої узгодженості. Коефіцієнт альфа Кронбаха становив 0,877, що свідчить про високу надійність та сильну однорідність серед 15 пунктів шкали. Стандартизований коефіцієнт альфа був дуже схожим ($\alpha = 0,881$), що вказує на те, що дисперсії пунктів істотно не вплинули на оцінку надійності. Загальний коефіцієнт омега Макдональда також був високим ($\omega = 0,882$), що ще раз підтверджує сильну внутрішню узгодженість шкали. Крім того, індекс тау-еквівалентності є дуже низьким (0,004), що вказує на незначну різницю між необробленими та стандартизованими коефіцієнтами альфа. Отже, пункти опитувальника внесли відносно рівний внесок у латентну структуру, виміряну за допомогою шкали ASPAQ (Таблиця 2).

Таблиця 2.

Внутрішня узгодженість ASPAQ

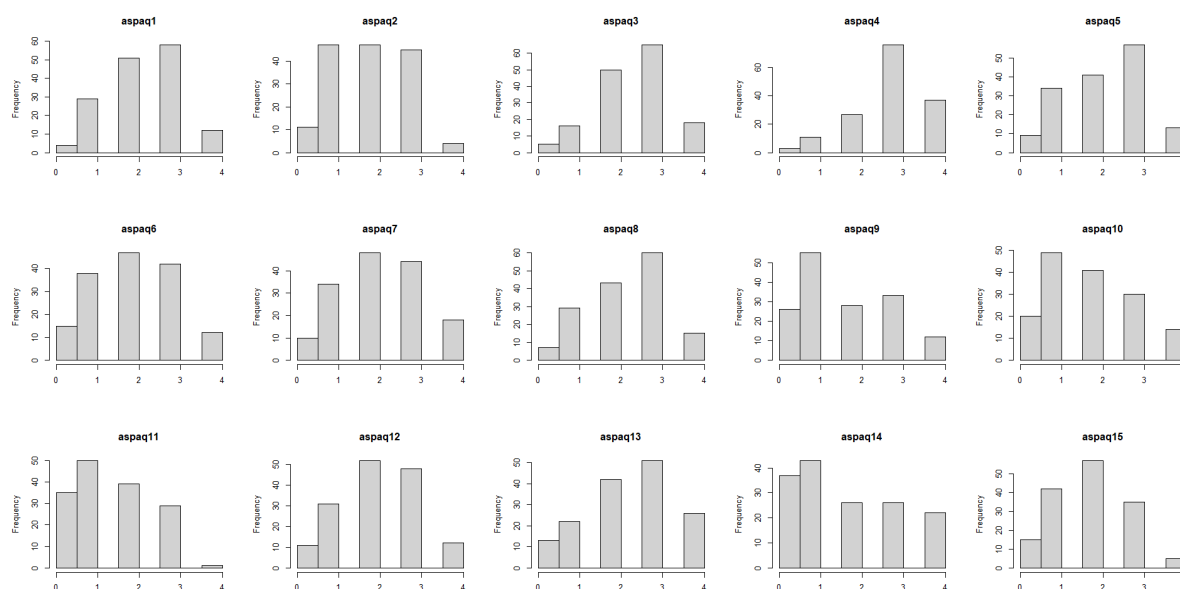
Кількість пунктів	α Кронбаха	Стандартизоване α	ω МакДональда
-------------------	-------------------	--------------------------	----------------------

Кронбаха			
15	0.877	0.881	0.882

Аналіз асиметрії та ексцесу показав прийнятні результати для експлораторного факторного аналізу: асиметрія від -0.85 до $+0.33$ при прийнятних значеннях < 2 , ексцес від -1.18 до $+0.58$ при прийнятних значеннях < 7 (див. Рисунок 1)

Рисунок 1

Розподіл відповідей для пунктів ASPAQ



Проведено кореляційний аналіз матриць Пірсона, Спірмена та поліхоричні кореляції. Було обрано три методи для проведення кореляційного аналізу задля подальшого порівняння. Аналіз кореляційної матриці Пірсона показав наявність достатніх кореляцій між пунктами для проведення факторного аналізу. Більшість коефіцієнтів перевищували $0,30$, що свідчить про достатню спільну дисперсію між пунктами. Матриця виявила потенційну багатовимірну структуру, де один кластер, що включає пункти ASPAQ9–ASPAQ12, демонстрував сильні взаємозв'язки ($r = 0,49\text{--}0,59$), а ширший кластер, що включає ASPAQ1–ASPAQ8, показував помірні кореляції. Однак пункти ASPAQ13 та ASPAQ14 демонстрували слабші та менш послідовні асоціації з

рештою пунктів, що вказує на потенційне перехресне навантаження або обмежену факторну релевантність (для чого в подальшому будуть використані ЕМСР). Рангові кореляції Спірмена між пунктами ASPAQ вказували на загалом помірні взаємозв'язки між пунктами, що коливалися в діапазоні від 0,08 до 0,59. Окрема група пунктів (ASPAQ9–ASPAQ12) продемонструвала особливо сильні та стабільні кореляції ($r_s = 0,46\text{--}0,57$), що свідчить про чітко виражену латентну вісь. Натомість пункти ASPAQ13 та ASPAQ14 знову продемонстрували слабші та менш послідовні зв'язки з рештою пунктів, що вказує на потенційну факторну нестабільність.

Нарешті, поліхоричні кореляції між пунктами шкали ASPAQ вказували на загалом помірні до сильних взаємозв'язки між пунктами ($r = 0,09\text{--}0,64$), причому коефіцієнти були систематично вищими порівняно з оцінками за методами Пірсона та Спірмена, що відповідає очікуванням при моделюванні порядкових латентних змінних. Для пунктів ASPAQ9–ASPAQ12 виникла чітко визначена група ($r = 0,55\text{--}0,64$), що вказує на окремий латентний вимір із високою внутрішньою узгодженістю. Більш широка факторна структура була виявлена для ASPAQ1–ASPAQ8, що продемонструвало стабільні кореляції від помірних до сильних. На противагу цьому, ASPAQ14 показав слабкі та непослідовні асоціації з більшістю пунктів, що вказує на обмежену факторну релевантність. Загалом, кореляційна структура підтвердила адекватність даних для експлоративного факторного аналізу та вказувала на переважно двофакторне рішення. Отже потенційно проблемними можуть бути ASPAQ13 та ASPAQ14 і можуть потребувати виключення з факторної моделі в подальшому.

Значення MSA на рівні пунктів коливалися від 0,81 до 0,94, що свідчить про загалом сильну факторну інтеграцію всіх пунктів. ASPAQ14 послідовно демонстрував найнижчі значення MSA серед усіх рішень, що вказує на відносно слабший зв'язок із

латентною структурою, хоча й залишається вище прийнятного порогу (добрий (0,8) або чудовий (0,9) результат). Результати представлені в Таблиці 3.

Таблиця 3

Показник MSA для ASPAQ

Пункт	MSA Пірсона	MSA Спірмена	Поліхоричне MSA
aspaq1	0.87	0.86	0.85
aspaq2	0.89	0.88	0.87
aspaq3	0.9	0.9	0.9
aspaq4	0.89	0.87	0.87
aspaq5	0.91	0.91	0.9
aspaq6	0.9	0.9	0.9
aspaq7	0.88	0.87	0.87
aspaq8	0.94	0.94	0.94
aspaq9	0.89	0.88	0.89
aspaq10	0.89	0.89	0.9
aspaq11	0.85	0.83	0.82
aspaq12	0.87	0.87	0.86
aspaq13	0.86	0.86	0.84
aspaq14	0.83	0.84	0.81
aspaq15	0.88	0.87	0.85

Примітка: MSA – міра адекватності вибірки

Показник Кайзера–Мейєра–Олкіна засвідчив чудову адекватність вибірки для факторного аналізу за кореляційними матрицями Пірсона (КМО = 0,89), Спірмена (КМО = 0,88) та поліхоричною (КМО = 0,88). Тест Бартлетта на сферичність показав статистично значущі результати для матриць кореляції Пірсона ($\chi^2(105) = 844,61$, $p < 0,001$), Спірмена ($\chi^2(105) = 796,88$, $p < 0,001$) та поліхоричних матриць кореляції ($\chi^2(105) = 1065,40$, $p < 0,001$), що вказує на те, що матриці кореляції не були одиничними матрицями і, отже, були придатними для експлоративного факторного аналізу. Результати представлені в Таблиці 4.

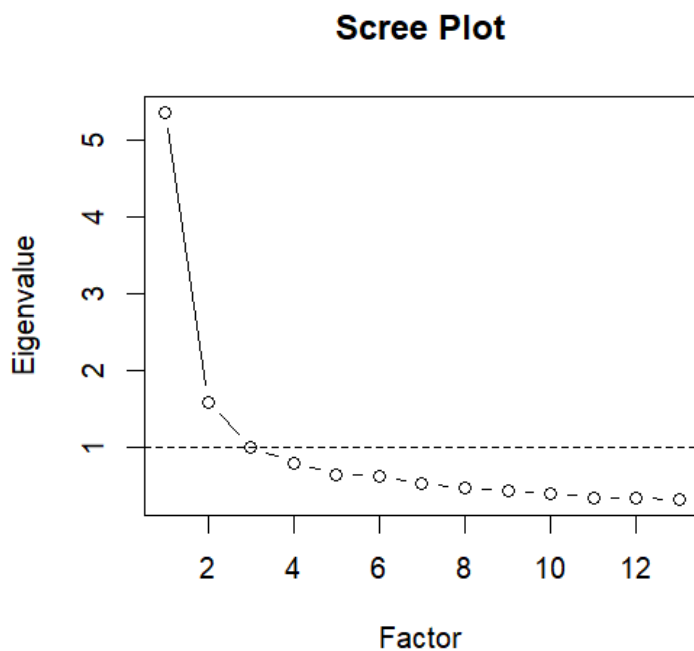
Таблиця 4*Показники якості моделі: КМО, χ^2 -квадрат для ASPAQ*

Метод	КМО	χ^2 Бартлета	p
Пірсон	0.89	844.61	< .001
Спірмен	0.88	796.88	< .001
Поліхоричний	0.88	1065.4	< .001

Примітка: КМО – критерій Кайзера–Мейєра–Олкіна

Було проведено експлораторний факторний аналіз 15 пунктів опитувальника ASPAQ із використанням поліхоричних кореляцій, методу вилучення мінімальних залишків та обертання за методом облімін. Двофакторне рішення продемонструвало чіткішу структуру із загалом вищим факторним навантаженням на кожен пункт; однак загальні показники адаптації вказували на недостатню адекватність моделі ($TLI = 0,836$, $RMSEA = 0,098$). Трифакторне рішення має кращі показники якості моделі ($TLI = 0,886$, $RMSEA = 0,081$, $RMSR = 0,05$) та пояснювало 51% загальної дисперсії (на противагу 46% у двофакторного рішення). Графік кам'янистого осипу представлено на Рисунку 2, котрий також пропонує 2 або 3 фактори, але зважаючи на показники якості моделі, було обрано трифакторне рішення.

Рисунок 2*Графік кам'янистого осипу для ASPAQ*

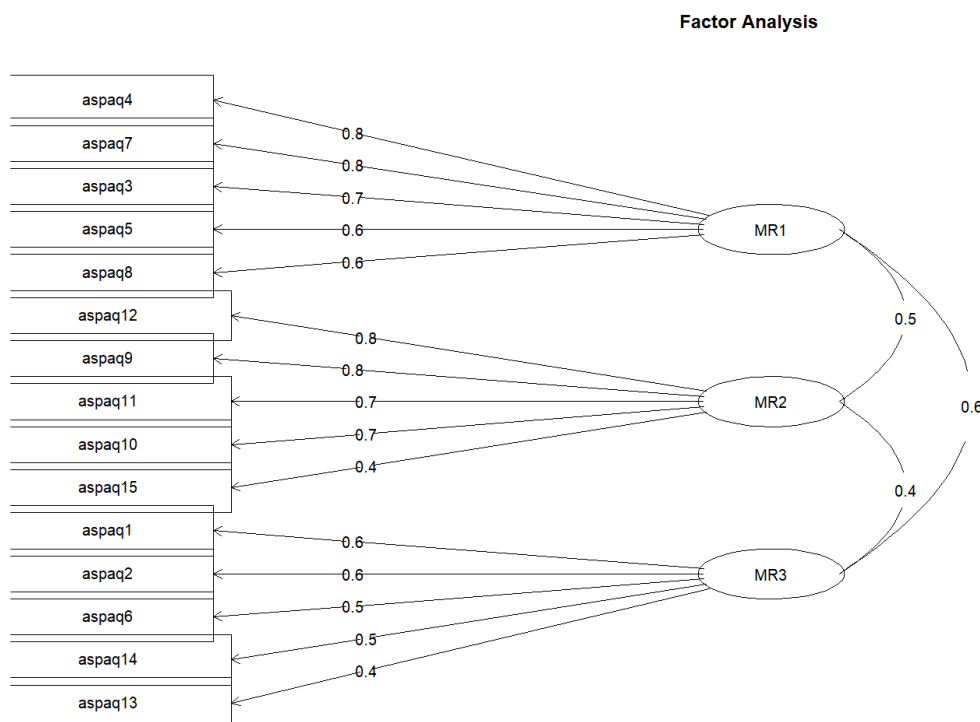


Примітка: пунктирною лінією показано критерій Кайзера, де знаходиться межа для власних значень.

Кореляції між факторами коливалися від 0,40 до 0,61, що підтверджує доцільність використання ротації облімін. Пункти ASPAQ13 та ASPAQ14 продемонстрували відносно низькі спільні коефіцієнти, тоді як ASPAQ15 показав помірне перехресне навантаження між двома факторами, що вказує на потенційну нестабільність пункту, тому буде доцільно також провести дослідницьке моделювання структурних рівнянь (ESEM) для врахування перехресних навантажень між факторами, коли один пункт ніби пояснює обидва фактори невеликою мірою. Факторна структура продемонстрована на Рисунку 3.

Рисунок 3

Трифакторна структура для ASPAQ



3-факторна модель CFA продемонструвала задовільну відповідність даним за умови використання надійної оцінки DWLS ($CFI = 0,935$; $TLI = 0,922$; $RMSEA = 0,071$; $SRMR = 0,057$). Хоча загальні індекси відповідності перебували в межах прийнятних порогів, кореляції між факторами — особливо між F1 та F3 — та відносно низькі коефіцієнти навантаження для кількох пунктів (ASPAQ 13–14) вказують на часткове перекриття латентних конструктів та вказують на потенційні напрямки вдосконалення шкали.

Оскільки деякі елементи (пункти 13 і 14) мають низьке факторне навантаження (0,4), варто спробувати їх опустити і перевірити факторну модель після цього. Як попередній, так і підтверджувальний факторний аналіз підтвердили стабільну трифакторну структуру шкали ASPAQ (за винятком пунктів 13 і 14). Конфірматорний факторний аналіз (CFA) продемонстрував хорошу загальну адекватність ($CFI = 1,00$; $RMSEA = 0,00$; $SRMR = 0,051$) із високими стандартизованими факторними коефіцієнтами для всіх пунктів ($\lambda = 0,58$ – $0,84$) для вибірки $N=150$ (Hair et al., 2010). Індекси надійності вказували на хорошу внутрішню узгодженість ($\omega = 0,75$ – $0,83$) та

адекватну конвергентну валідність ($AVE = 0,52-0,56$). Однак відносно високі кореляції латентних факторів, особливо між факторами 1 та 3 ($r = 0,79$), свідчать про значне концептуальне перекриття та можуть вказувати на наявність фактора вищого порядку або часткову надмірність між конструктами, що є обмеженням адаптованої методики і має бути враховане під час використання та в подальших дослідженнях.

Таким чином найкращою нова модель без пунктів 13 та 14 лишається найкращою, як продемонстровано в Таблиці 5.

Таблиця 5

Факторна структура адаптованого ASPAQ

Пункт	Фактор 1 (уникання фізичної активності, спричинене настроєм)	Фактор 2 (афективне та когнітивне втручання у фізичну активність)	Фактор 3 (когнітивне та афективне виснаження)
aspaq1	—	—	0.775
aspaq2	—	—	0.581
aspaq3	0.731	—	—
aspaq4	0.775	—	—
aspaq5	0.651	—	—
aspaq6	—	—	0.451
aspaq7	0.586	—	—
aspaq8	0.486	—	—
aspaq9	—	0.791	—
aspaq10	—	0.642	—
aspaq11	—	0.67	—
aspaq12	—	0.739	—
aspaq15	—	0.413	—

Отже, на противагу валідації опитувальника англійською мовою, де методика продемонструвала одновимірну структуру (Ciucurel et al., 2025), для української вибірки цей опитувальник є трифакторним.

Для вивчення факторної структури опитувальника ASPAQ з урахуванням потенційних перехресних навантажень було побудовано дослідницьку модель структурних рівнянь (ESEM) із використанням похилого обертання за методом Geomin та оцінювання DWLS. Трифакторна модель продемонструвала чудове припасування до даних, $\chi^2(36) = 58,55$, $p = 0,010$, CFI = 0,994, TLI = 0,986, SRMR = 0,052 та RMSEA = 0,064 (90% ДІ [0,031; 0,093]). Однак перевірка оцінок параметрів вказала на відсутність дискримінантної валідності між двома латентними факторами, які демонстрували майже ідентичні патерни навантажень та неприпустиму міжфакторну кореляцію, що перевищувала 1. Тому проведено ESEM для двофакторної моделі.

Двофакторна дослідницька модель структурних рівнянь продемонструвала недостатню адекватність моделі (CFI = 0,954; TLI = 0,930; RMSEA = 0,145; SRMR = 0,100). Крім того, латентні фактори були сильно корельовані ($r = 0,96$), що вказує на відсутність дискримінантної валідності та свідчить про емпіричну одномірність. Ці результати означають, що гіпотетична багатовимірна структура не підтверджується, і що пункти ASPAQ в першу чергу відображають єдиний базовий конструкт, пов'язаний з афективним та мотиваційним втручанням у фізичну активність. Дуже висока кореляція між латентними факторами ($r = 0,96$) у поєднанні з низьким показником адекватності моделі у двофакторному ESEM-рішенні (RMSEA = 0,145, SRMR = 0,100) свідчить про відсутність дискримінантної валідності та вказує на те, що шкала, ймовірно, є в основному одновимірною. Ці результати підтверджують доцільність розгляду біфакторної структури, в якій загальний фактор відображає спільну дисперсію

між пунктами, тоді як специфічні фактори пояснюють залишкову дисперсію, характерну для конкретної сфери.

Двофакторна модель ESEM не змогла належним чином збігтися та дала неприйнятні результати (наприклад, екстремальні оцінки дисперсії та неідентифіковані конкретні фактори). Це свідчить про те, що структура ASPAQ недостатньо добре відображається двофакторною конфігурацією, і підтверджує доцільність використання багатовимірної структури корельованих факторів замість ієрархічної двофакторної моделі. Оскільки жодне ESEM рішення не покращило факторну модель, трифакторна структура виділена за допомогою ЕФА та підтверджена за допомогою КФА лишається найбільш доречною для цього опитувальника на українській вибірці (показники якості див. у Таблиці 6).

Таблиця 6

Загальні показники якості трифакторної моделі для ASPAQ

КМО	χ^2 Бартлета (df = 105)	p	χ^2 моделі EFA (df = 63)	p (EFA)	TLI	RMSEA	90% ДІ RMSEA	RMSR
0.878	1065.4	< .001	127.59	< .001	0.886	0.081	[0.061; 0.102]	0.047

Як завершальний етап адаптації цього опитувальника, було проведено тест-ретестову надійність (N=58). За всіма пунктами шкала ASPAQ продемонструвала задовільну надійність при повторному тестуванні, причому коефіцієнти кореляції варіювалися від слабких (0,3) до хороших (0,7). Результати представлено в Таблиці 7.

Таблиця 7

Тест-ретестова надійність для ASPAQ

Пункт	r Пірсона	p Спірмена	Поліхорична r
aspaq1	0.46	0.488	0.499

aspaq2	0.403	0.418	0.465
aspaq3	0.553	0.525	0.607
aspaq4	0.564	0.522	0.597
aspaq5	0.58	0.566	0.671
aspaq6	0.36	0.389	0.425
aspaq7	0.605	0.592	0.664
aspaq8	0.323	0.317	0.348
aspaq9	0.687	0.696	0.744
aspaq10	0.542	0.544	0.603
aspaq11	0.488	0.478	0.567
aspaq12	0.695	0.664	0.769
aspaq13	0.474	0.477	0.536
aspaq14	0.429	0.337	0.412
aspaq15	0.424	0.418	0.497

На латентному рівні надійність була більш стабільною та теоретично узгодженою, а коефіцієнти на рівні факторів вказували на часову стабільність від помірної до хорошої, особливо для виміру когнітивно-афективної інтерференції (фактор 2). Адаптована українська версія опитувальника представлена в Додатку Б.

3.3 Адаптація опитувальника BSCS (Brief Self-Control Scale – опитувальник самоконтролю)

Аналіз внутрішньої узгодженості засвідчив високу надійність шкали BSCS. Коефіцієнт альфа Кронбаха становив 0,834, а загальний коефіцієнт омега Макдональда = 0,839. Схожість між коефіцієнтами альфа та омега свідчила про приблизну тау-еквівалентність та відносно рівномірний внесок окремих пунктів у латентну конструкцію. Скориговані кореляції між пунктами та загальним балом загалом були від помірних до сильних. Результати показані в Таблиці 8.

Таблиця 8

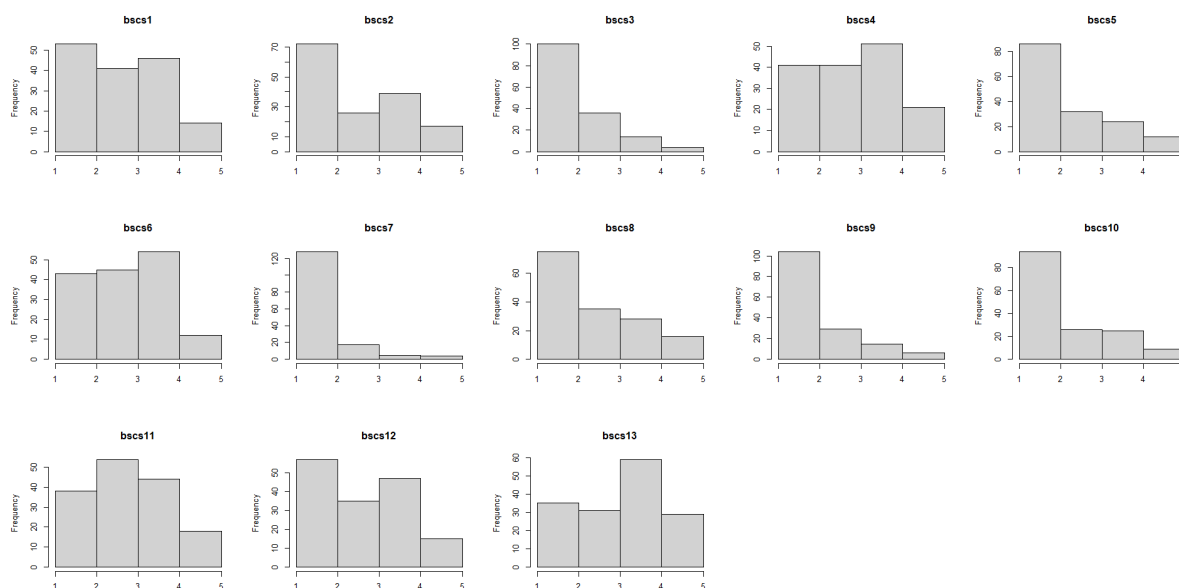
Внутрішня узгодженість для BSCS

Кількість пунктів	α Кронбаха	Стандартизоване α Кронбаха	ω МакДональда
13	0.834	0.838	0.839

Описова статистика показала достатню варіативність за пунктами шкали BSCS: середні бали коливалися в діапазоні від 1,75 до 3,47, а стандартні відхилення — від 0,96 до 1,26. Значення асиметрії (від $-0,48$ до $1,45$) та ексцесу (від $1,87$ до $4,97$) перебували в межах, прийнятних для психометричного аналізу, що свідчить про відсутність істотних порушень однофакторної нормальності. Розподіл відповідей показав, що більшість пунктів BSCS мали помірний розподіл по 5-бальній шкалі, хоча кілька пунктів демонстрували явну асиметрію в структурі відповідей. Зокрема, пункт 7 мав сильний перекид у бік нижчих оцінок (83,1 % відповідей припадало на категорії 1–2), як і пункти 2, 3, 5, 8, 9, 10 що вказує на неоднорідність у рівні складності пунктів та вираженні самоконтролю по всій шкалі, хоч і статистичний аналіз поки що не показав явних проблем. Розподіл продемонстрований на Рисунку 4.

Рисунок 4

Розподіл відповідей для пунктів BSCS



За результатами всіх трьох методів кореляції (Пірсона, Спірмена та поліхоричного) пункти шкали BSCS продемонстрували середній рівень взаємозв'язку між пунктами від низького до помірного, який загалом коливався в межах приблизно від 0,18 до 0,38, що свідчить про не надто однорідну структуру шкали. Найсильніша загальна взаємопов'язаність спостерігалася для bscs3, bscs7 та bscs1, тоді як bscs4 послідовно демонстрував найслабші асоціації за всіма типами кореляції, що вказує на порівняно слабшу інтеграцію з латентним конструктом самоконтролю (Таблиця 9).

Таблиця 9

Кореляційна матриця для пунктів BSCS

Пункт	r Пірсона	ρ Спірмена	Поліхорична r
bscs1	0.332	0.333	0.363
bscs2	0.282	0.288	0.301
bscs3	0.335	0.343	0.382
bscs4	0.182	0.242	0.201
bscs5	0.285	0.288	0.321
bscs6	0.272	0.339	0.3
bscs7	0.326	0.313	0.381
bscs8	0.275	0.339	0.309
bscs9	0.285	0.271	0.318
bscs10	0.292	0.29	0.319
bscs11	0.298	0.294	0.33
bscs12	0.288	0.286	0.321
bscs13	0.246	0.263	0.28

Показник Кайзера-Мейєра-Олкіна засвідчив достатню адекватність вибірки для факторного аналізу ($KMO = 0,797$), що свідчить про те, що кореляційна матриця є достатньо компактною для виокремлення прихованих структур. Тест Бартлетта на сферичність виявився надзвичайно значущим ($\chi^2(78) = 825,54$, $p < 0,001$), що

підтверджує, що кореляційна матриця суттєво відрізняється від одиничної матриці і, отже, піддається факторизації (Таблиця 10).

Таблиця 10

Показники якості моделі: КМО, χ^2 Бартлета (df=78) для BSCS

КМО	χ^2 Бартлета (df=78)	p
0.797	825.541	< 0.001

На рівні окремих пунктів усі значення MSA перевищували загальноприйнятий рекомендований поріг у 0,50, коливаючись у діапазоні від 0,718 до 0,886, що свідчить про те, що кожен пункт шкали BSCS демонструє достатню спільну дисперсію з іншими пунктами. Найвища адекватність була зафіксована для bscs3 (MSA = 0,886) та bscs13 (MSA = 0,860), тоді як найнижчі значення були виявлені для bscs6 (MSA = 0,718) та bscs12 (MSA = 0,728) (Таблиця 11).

Таблиця 11

MSA для пунктів BSCS

Пункт	MSA
bscs1	0.828
bscs2	0.835
bscs3	0.886
bscs4	0.749
bscs5	0.78
bscs6	0.718
bscs7	0.798
bscs8	0.778
bscs9	0.81
bscs10	0.763
bscs11	0.829
bscs12	0.728

bscs13

0.86

Експлораторний факторний аналіз продемонстрував недостатньо хорошу якість для 2-, 3- та 4-факторної моделей (базуючись на результатах паралельного аналізу та графіку кам'янистого осипу), як показано в Таблиці 12.

Таблиця 12

Порівняння факторних моделей для BSCS

Кількість факторів	RMSEA	TLI	RMSR	BIC
2	0.126	0.741	0.07	-83.84
3	0.109	0.807	0.05	-92.85
4	0.103	0.826	0.04	-76.91

Враховуючи попередні дані та низькі факторні навантаження пунктів 4, 8 та 13, спробуємо опустити їх і порівняти нові факторні моделі без цих пунктів. Додатковою мотивацією не враховувати ці питання є також факт того, що були труднощі з перекладом саме цих пунктів на початкових етапах адаптації, про що також свідчило експертне опитування. Також у деяких факторних моделях пункт 5 демонструє слабкі характеристики, однак оскільки він доволі унікальний для опитувальника і з ним не виникало проблем під час перекладу та експертного опитування, його буде залишено.

Результат паралельного аналізу та графіку кам'янистого осипу наштовхує на трифакторну модель, однак її проблемою є те, що третій фактор складається з одного пункта (із факторним навантаженням 0,74). У двофакторній моделі цей пункт має навантаження 0,55 для першого фактору, як представлено на Рисунках 5 і 6.

Рисунок 5.

Трифакторна модель BSCS

Factor Analysis

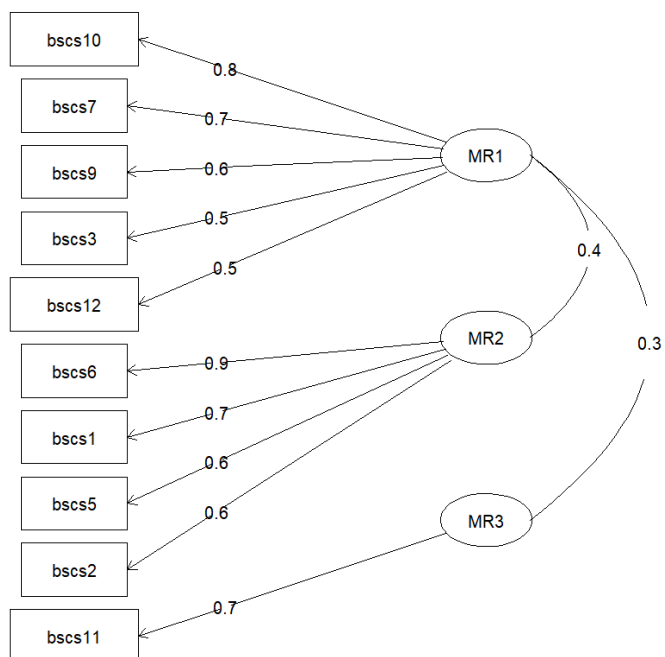
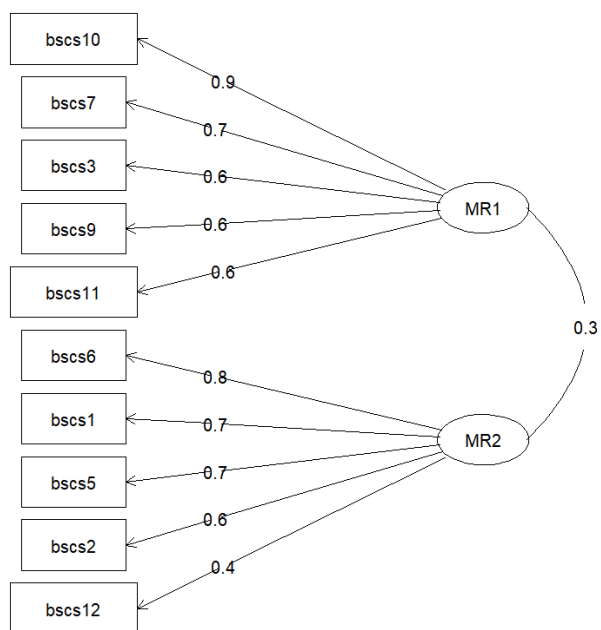


Рисунок 6.

Двофакторна модель BSCS

Factor Analysis



Оцінка якості для обох моделей продемонструвала дуже схожі результати, однак враховуючи що у трифакторній моделі третій фактор складається лише з одного пункту, надалі буде обрано саме двофакторну модель (Таблиця 13).

Таблиця 13

Оцінка якості факторних моделей для BSCS

К-сть факторів	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
2	0.985	0.98	0.067	0.076
3	0.984	0.977	0.071	0.076

Проведемо конфірмаційний факторний аналіз для двофакторної моделі. Двофакторна модель CFA, оцінена за допомогою DWLS, продемонструвала хорошу відповідність даним (CFI = 0,985; TLI = 0,980; RMSEA = 0,067; SRMR = 0,076), як показано в Таблиці 14.

Таблиця 14

Показники якості двофакторної моделі BSCS

КМО	χ^2 Бартлета (df = 105)	p	χ^2 моделі EFA (df = 63)	p (EFA)	TLI	RMSEA	90% ДІ RMSEA	RMSR
0.878	952.17	< .001	126.73	< .001	0.875	0.095	[0.074; 0.117]	0.06

Усі пункти мали значуще та істотне навантаження на передбачувані латентні фактори ($\lambda = 0,630\text{--}0,785$), що підтверджує конвергентну валідність. Латентні фактори мали помірну кореляцію ($r = 0,558$), що вказує на пов'язані, але відмінні конструкти. Однак тест хі-квадрат виявив статистично значущу невідповідність: $\chi^2(34) = 57,02$, $p = 0,008$. Проте відносна відповідність є прийнятною, про що свідчить показник $\chi^2/\text{df} = 1,68$, що вказує на лише незначні відхилення між моделлю та даними (див. Таблицю 15).

Таблиця 15*Факторні навантаження BSCS*

Пункт	Фактор 1 (ініціюючий контроль імпульсів)	Фактор 2 (обмежуючий контроль імпульсів)
bscs7	0.785	—
bscs3	0.747	—
bscs9	0.648	—
bscs10	0.646	—
bscs11	0.643	—
bscs1	—	0.764
bscs2	—	0.68
bscs6	—	0.68
bscs5	—	0.679
bscs12	—	0.63

Завершальним етап є ретестова надійність (N=58) з результатами в Таблиці 16.

Таблиця 16*Ретестова надійність для BSCS*

Пункт	r Пірсона	ρ Спірмена	Поліхорична r
bscs1	0.682	0.691	0.741
bscs2	0.709	0.714	0.757
bscs3	0.682	0.685	0.754
bscs5	0.795	0.775	0.843
bscs6	0.64	0.629	0.719
bscs7	0.632	0.654	0.73
bscs9	0.622	0.629	0.716
bscs10	0.732	0.672	0.759
bscs11	0.715	0.69	0.789
bscs12	0.44	0.439	0.476

Пункти BSCS демонструють помірну або добру надійність при повторному тестуванні, причому результати за коефіцієнтами кореляції Пірсона, Спірмена та поліхоричними кореляціями є стабільними. Коефіцієнти кореляції Пірсона коливалися в діапазоні від 0,44 до 0,80, а коефіцієнти Спірмена демонстрували дуже схожу динаміку, що свідчить про стабільність рангової послідовності з плином часу та обмежений вплив відхилень від нормального розподілу. Поліхоричні кореляції були стабільно вищими (0,48–0,84), як і очікувалося для порядкових даних, причому найсильніша стабільність спостерігалася для bscs5, а найслабша — для bscs12, що свідчить про те, що останній може бути менш стабільним у часі. Враховуючи, що поліхоричні кореляції є більш сучасним методом, можна сказати майже всі пункти (крім 12-го) демонструють високу ретестову надійність.

Оригінальний опитувальник не містив критичних значень для самоконтролю. Розподіл сумарного балу BSCS статистично значуще відрізнявся від нормального за критерієм Шапіро–Вілка, $W=0.977$, $p=0.012$, тому для визначення інтерпретаційних меж було використано непараметричний кuartильний підхід. Попри те, що показники асиметрії (0.37) та ексцесу (–0.50) свідчили про лише помірне відхилення від нормального розподілу, застосування кuartилів є більш коректним для ненормально розподілених даних. Межі рівнів самоконтролю були визначені на основі 25-го та 75-го перцентилів розподілу сумарних балів (див. Таблицю 17).

Таблиця 17

Критичні значення для BSCS

W	p	M	SD	Медіана	Мін	Макс	Асиметрія	Ексцес	P10	P25	P50	P75	P90
0.981	0.03	26.67	6.79	26	13	43	0.27	–0.48	18	22	26	31	36

Примітка: W – W Шапіро-Вілка

Отже, вдалось виділити такі критичні значення:

- Низький рівень самоконтролю: ≤ 22 ($n = 43$ у вибірці)

- Середній рівень самоконтролю: 23–31 ($n = 73$)
- Високий рівень самоконтролю: > 31 ($n = 38$)

Адаптована українська версія опитувальника представлена в Додатку В.

3.4 Адаптація опитувальника MINI Z (опитувальник вигорання та виснаження на робочому місці)

Шкала MINI Z демонструє задовільну внутрішню узгодженість: коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,789, а стандартизований коефіцієнт альфа — 0,793; обидва показники близькі між собою та свідчать про стабільні кореляції між пунктами. Коефіцієнт омега Макдональда (0,798) є дещо вищим, що вказує на те, що загальний фактор пояснює порівнянну частку варіації між пунктами, та підтверджує оцінку надійності. Отже, пункти внутрішньо узгоджені (див. Таблицю 18).

Таблиця 18

Внутрішня валідність MINI Z

Кількість питань	α Кронбаха	Стандартизоване α Кронбаха	ω МакДональда
10	0.789	0.793	0.798

Загальне значення $KMO = 0,760$ свідчить про високий рівень адекватності вибірки, що означає, що кореляційна матриця є достатньо компактною, а факторний аналіз є доцільним для цього набору даних. Тест Бартлетта є високозначущим ($\chi^2(45) = 578,32$, $p < 0,001$), що підтверджує: кореляційна матриця істотно відрізняється від одиничної матриці та існує значуща латентна структура (Таблиця 19).

Таблиця 19

Придатність до факторного аналізу для MINI Z

КМО	χ^2 Бартлетта	p
0.76	578.32	$< .001$

На рівні пунктів більшість значень MSA потрапляють у діапазон від прийнятного до хорошого (0,67–0,88), що вказує на те, що більшість пунктів підходять для включення у факторний аналіз. Однак пункт 6 (MSA = 0,610) є помітно нижчим і представляє собою граничний пункт, що вказує на слабшу спільну дисперсію з рештою шкали та потенційну невідповідність у латентній структурі. Загалом, діагностика підтверджує доцільність проведення факторного аналізу, але шостий пункт можливо варто буде переглянути в рамках EFA/CFA (Таблиця 20).

Таблиця 20

Показники MSA для MINI Z

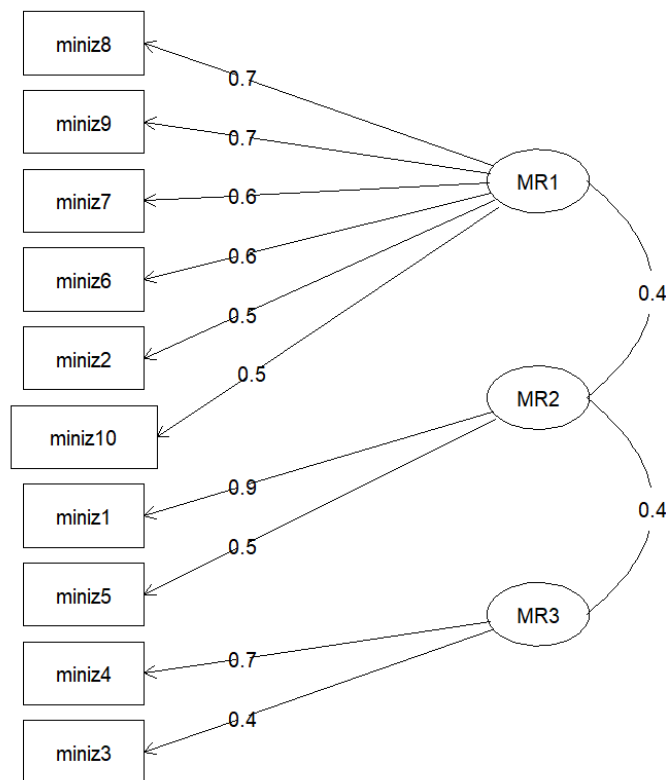
Item	Pearson MSA	Spearman MSA	Polychoric MSA
miniz1	0.751	0.736	0.714
miniz2	0.864	0.86	0.875
miniz3	0.707	0.682	0.67
miniz4	0.739	0.746	0.701
miniz5	0.755	0.738	0.714
miniz6	0.663	0.713	0.61
miniz7	0.836	0.845	0.814
miniz8	0.764	0.779	0.731
miniz9	0.849	0.856	0.852
miniz10	0.858	0.884	0.836

Експлораторний факторний аналіз (облімін-ротація, оцінка за методом *minres*) показав 3-факторне рішення з помірною пояснювальною здатністю (47,8 % кумулятивної дисперсії), але лише з частковою структурною чіткістю (Рисунок 7).

Рисунок 7

Трифакторна попередня структура MINI Z

Factor Analysis



Відповідність моделі була слабкою за кількома показниками: середньоквадратичне значення залишків ($RMSR = 0,04$; $RMSR$ з поправкою на $df = 0,07$) вказувало на прийнятну до межі відповідність залишків, тоді як загальна відповідність моделі була поганою на основі значущого χ^2 ймовірності ($60,1$, $p < 0,001$), низького індексу TLI ($TLI = 0,80$) та підвищеного RMSEA ($0,123$, 90% CI: $0,09-0,159$), що вказує на суттєву невідповідність. У підтверджувальній моделі DWLS, отриманій на основі структури EFA, інкрементальна адекватність покращилася, але залишилася лише прийнятною ($CFI = 0,944$, $TLI = 0,921$), тоді як абсолютні індекси адекватності вказували на недостатню ефективність моделі ($RMSEA = 0,115$, 90% ДІ: $0,089-0,142$; $SRMR = 0,104$). Вилучимо з аналізу пункти з низьким факторним навантаженням, а саме пункт 3. Це зробить нинішню трифакторну модель непридатною, оскільки третій

фактор матиме навантаження лише від одного пункту. Оцінка якості кількох моделей представлена в Таблиці 21.

Таблиця 21

Порівняння моделей для MINI Z

Модель	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA	90% CI RMSEA	SRMR
1-факторний КФА	71.83	27	< .001	0.955	0.94	0.104	[0.075, 0.134]	0.097
2-факторний КФА	68.54	26	< .001	0.957	0.94	0.103	[0.074, 0.134]	0.094
3-факторний КФА	64.54	24	< .001	0.959	0.939	0.105	[0.075, 0.136]	0.093
ESEM	23.09	19	0.233	0.996	0.992	0.038	[0.000, 0.084]	0.054
Біфакторний КФА	29.46	18	0.043	0.988	0.977	0.065	[0.012, 0.105]	0.064

Однофакторні, двофакторні та трифакторні моделі CFA продемонстрували подібні рівні адаптації з прийнятними індексами інкрементальної адаптації (CFI = 0,955–0,959, TLI = 0,939–0,940), але підвищеними показниками RMSEA (0,103–0,105) та SRMR (0,093–0,097), що вказує лише на помірну загальну адекватність та стійку залишкову невідповідність. Серед цих традиційних рішень CFA трифакторна модель показала дещо кращу порівняльну адекватність, хоча поліпшення порівняно з простішими моделями було мінімальним.

Модель ESEM продемонструвала найкращу загальну статистичну відповідність, з відмінними показниками за всіма критеріями (CFI = 0,996, TLI = 0,992, RMSEA = 0,038, SRMR = 0,054) та неістотним тестом χ^2 ($p = 0,233$), що свідчить про дуже хорошу відповідність між моделлю та спостережуваними даними. Біфакторна модель також показала хорошу відповідність (CFI = 0,988, RMSEA = 0,065, SRMR = 0,064), перевершивши рішення CFA.

Однак, незважаючи на кращі показники адаптації, як модель ESEM, так і біфакторна модель раніше демонстрували проблеми з оцінкою та неприпустимі параметри (наприклад, неідентифікація, від'ємні дисперсії, нестабільні факторні навантаження). Тож жодне рішення не можна назвати достатньо якісним, проте біфакторне лишається найбільш придатним з наявних. Проведемо конфірмаційний факторний аналіз для нього.

Конфірмаційний факторний аналіз продемонстрував статистичну неприйнятність для такої моделі. Хоча номінальні індекси апроксимації вказували на прийнятну до хорошої апроксимацію ($CFI = 0,986$, $TLI = 0,972$, $RMSEA = 0,071$, $SRMR = 0,066$), ці значення не піддаються інтерпретації, оскільки саме рішення параметрів є некоректним. По суті, це вказує на те, що дані не підтверджують стабільної біфакторної структури, особливо для другого специфічного фактора, і що очевидне поліпшення апроксимації відображає надмірну параметризацію, а не значущу латентну структуру. Тому двофакторну модель слід відхилити, незважаючи на сприятливі статистичні показники апроксимації.

Гіпотетична факторна структура не підтвердилася в даній вибірці. Ані експлораторні, ані конфірмаційні моделі не забезпечили прийнятного рівня адаптації, а факторні рішення були нестабільними в різних специфікаціях. Це свідчить про те, що шкала MINI Z не демонструє тієї самої латентної структури в цій популяції, і що таку модель, ймовірно, не можна узагальнити на поточні культурні та контекстуальні умови. Потрібна подальша нова розробка або уточнення цієї методики для оцінки вигорання на робочому місці.

Ретестова надійність продемонструвала від середніх до високих значень кореляції за кожним пунктом, що свідчить про часову надійність опитувальника (Таблиця 22), проте без підтвердженої факторної структури, що є проблемою.

Таблиця 22

Ретестова надійність для MINI Z

Пункт	r Пірсона	ρ Спірмена	Поліхоричне r
miniz1	0.544	0.454	0.562
miniz2	0.581	0.646	0.714
miniz3	0.423	0.475	0.567
miniz4	0.478	0.441	0.603
miniz5	0.435	0.43	0.466
miniz6	0.567	0.568	0.602
miniz7	0.544	0.518	0.631
miniz8	0.449	0.502	0.537
miniz9	0.531	0.523	0.597
miniz10	0.618	0.599	0.679

Отже, двофакторне рішення продемонструвало найкращу загальну адекватність ($CFI = 0,988$; $TLI = 0,977$; $RMSEA = 0,065$; $SRMR = 0,064$), перевершивши 1–3-факторні моделі CFA та ESEM. Однак проблеми з оцінюванням (наприклад, нестабільність конкретних факторів та від’ємні дисперсії) свідчать про те, що конкретні фактори не є чітко визначеними. Дані щодо надійності вказують на хорошу часову стабільність загального балу ($ICC \approx 0,77$) та лише помірну стабільність на рівні окремих пунктів. Переклад опитувальника українською представлений в Додатку Г.

3.5 Кореляційний аналіз вигорання, самоконтролю та копінг-стратегій

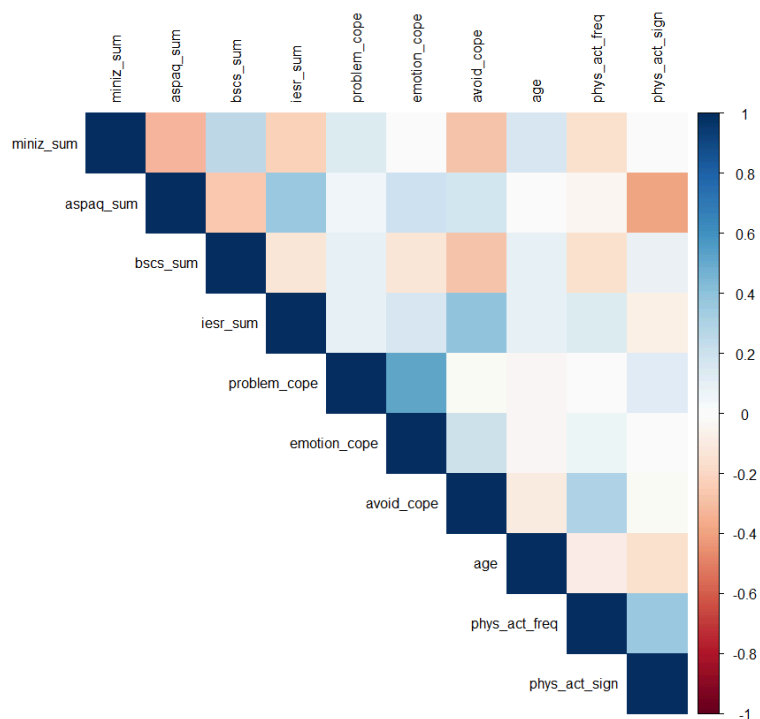
З огляду на порядковість більшості вимірних шкал, нерівномірний розподіл груп та відхилення від нормального розподілу, перевага надається непараметричним методам, які відповідно не можна буде застосувати до загальної вибірки. Зв’язки між безперервними та порядковими змінними досліджувались за допомогою рангової кореляції Спірмена. Міжгрупові відмінності за категоріальними демографічними

змінними оцінювали за допомогою U-критерію Манна–Уїтні та критерію Краскела–Уолліса.

Кореляції за ранговим порядком за Спірменом із поправкою Бенджаміні–Хохберга виявили кілька значущих зв'язків. Вищий рівень сприйманого стресу помірним чином асоціювався з більшою схильністю до уникнення проблем, $\rho = 0,40$, $p < 0,001$, та вищими балами за шкалою ASPAQ, $\rho = 0,35$, $p < 0,001$. Оцінки за шкалою ASPAQ мали негативний зв'язок із значущістю фізичної активності, $\rho = -0,40$, $p < 0,001$, та оцінками за шкалою MINI-Z, $\rho = -0,32$, $p < 0,001$. Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання проблем продемонстрували сильний позитивний зв'язок, $\rho = 0,53$, $p < 0,001$ (Рисунок 8).

Рисунок 8

Кореляційна матриця



Для зручності, усі статистично значущі результати кореляційного аналізу також представлені в Таблиці 23.

Таблиця 23

Результати кореляційного аналізу

Змінні	ρ Спірмена	Скориговане ρ (ВН)	Розмір ефекту
MINI-Z ↔ ASPAQ	-0.321	< .001	Середній
ASPAQ ↔ IES-R	0.353	< .001	Середній
IES-R ↔ унікаючий копінг	0.396	< .001	Середній
Копінг, фокусований на проблемі ↔ Емоційно фокусований копінг	0.529	< .001	Сильний
Частота фіз.активності ↔ унікаючий копінг	0.308	0.003	Середній
Значущість фіз.активності ↔ ASPAQ	-0.397	< .001	Середній
MINI-Z ↔ BSCS	0.253	0.006	Слабкий
MINI-Z ↔ Унікаючий копінг	-0.278	0.003	Слабкий
BSCS ↔ Унікаючий копінг	-0.275	0.003	Слабкий
Частота фіз.активності ↔ Значущість фіз.активності	0.358	< .001	Середній

Тож вищий рівень благополуччя на робочому місці (тобто нижчим ризиком вигорання) в респондентів негативно корелює з впливом негативних емоцій на заняття фізичною активністю, також в індивідів з більш гармонійним робочим середовищем є слабка негативна кореляція з унікаючими копінг-стратегіями (до яких зокрема належить і фізична активність як копінг-стратегія), і слабка позитивна кореляція із кращим самоконтролем. Так, ті, хто не мають високого ризику вигорання від роботи також мають трошки кращий самоконтроль, нижчу схильність до унікаючого копіngu, і для них негативні емоції не так впливають на заняття фізичною активністю.

Респонденти, для яких характерний вплив негативних емоцій на заняття фізичною активністю також частіше мають вищий рівень сприйнятого стресу і нижчу значущість фізичної активності для них. Респонденти, які мають вищий рівень стресу також більш схильні до унікаючого копіngu, що не є контрінтуїтивним.

Ті, хто схильний послуговуватись емоційн-фокусованим копінгом, також часто долають проблеми за допомогою проблемно-фокусованого копінгу (проте відсутня жодна негативна кореляція з унікаючим копінгом). Натомість люди, що схильні до унікаючого копінгу, частіше займаються фізичною активністю, мають нижчий самоконтроль та вищий ризик вигорання на роботі. Також, частіше займаючись фізичною активністю, респонденти схильні оцінювати її як більш значущу для себе, що також логічно узгоджується.

Оскільки шкала самоконтролю виявилась двовимірною, а також саме поняття самоконтролю теоретично також було раніше обґрунтоване як неоднорідне, проведемо кореляційний аналіз між факторами BSCS та унікаючим копінгом, а також між значеннями BSCS та значеннями за MINI-Z. Кореляційний аналіз Спірмена показав слабкі негативні зв'язки з унікаючим копінгом: інгібаторний самоконтроль — $\rho = -0,23$, $p = 0,007$, ініціативний самоконтроль — $\rho = -0,21$, $p = 0,010$. Водночас лише ініціативний самоконтроль виявив статистично значущий зв'язок після поправки Бенджаміні–Хохберга із показниками MINI-Z ($\rho = 0,26$, $p = 0,002$), тоді як зв'язок інгібаторного самоконтролю з MINI-Z не досяг статистичної значущості ($p = 0,075$).

3.6 Регресійний аналіз змінних для вивчення факторів унікаючої копінг-стратегії, сприйнятого стресу, гармонії на робочому місці та самоконтролю

Було проведено ієрархічний аналіз множинної регресії з метою вивчення факторів, що впливають на унікаючу стратегію подолання стресу. На першому етапі демографічні змінні (вік та стать) пояснювали 7,9 % дисперсії, $R^2 = 0,08$, $p = 0,032$, причому стать виявилася значущим предиктором. Додавання симптомів сприйманого стресу (IES-R) на другому етапі суттєво покращило модель, збільшивши пояснену дисперсію до 24,2%, $\Delta R^2 = 0,16$. На останньому етапі були введені MINI-Z, BSCS та частота фізичної активності, що дало кінцеву модель, яка пояснює 33,0% дисперсії

уникного копінгу, $R^2 = 0,33$, скориговане $R^2 = 0,28$, $p < 0,001$. Вищі бали за шкалою IES-R та більша частота фізичної активності значно передбачали вищий рівень уникного копінгу, тоді як MINI-Z та BSCS не залишалися значущими унікальними предикторами після контролю за іншими змінними.

Також проведено аналіз множинної лінійної регресії з метою вивчення факторів, що впливають на результати за шкалою ASPAQ. Загальна модель виявилася статистично значущою, $F(3, 150) = 28,84$ при $p < 0,001$, що пояснює 36,6% дисперсії в ASPAQ ($R^2 = 0,37$, скориговане $R^2 = 0,35$). Більша сприймана важливість фізичної активності виявилася найсильнішим предиктором ($\beta = -0,38$, $p < 0,001$), що вказує на те, що вища суб'єктивна цінність фізичної активності була пов'язана з нижчими балами за шкалою ASPAQ: суб'єктивна значущість фізичної активності впливає на зниження ризику втручання негативних емоцій у фізичну активність. Вищі бали за шкалою MINI-Z суттєво передбачали нижчі бали за шкалою ASPAQ ($\beta = -0,28$, $p < 0,001$), тоді як вищі показники IES-R передбачали вищі показники ASPAQ ($\beta = 0,28$, $p < 0,001$). Проблем мультиколінеарності виявлено не було ($VIF < 1,1$). Тобто гармонійніше середовище на роботі передбачають нижчий ризик втручання негативних емоцій у фізичну активність, а вищий сприйнятий стрес – вищий ризик.

Було проведено аналіз множинної регресії з метою вивчення факторів, що впливають на симптоми сприйнятого стресу (IES-R). Загальна модель виявилася статистично значущою, $F(3, 150) = 18,46$, $p < 0,001$, що пояснює 26,9% дисперсії балів за шкалою IES-R ($R^2 = 0,27$, скориговане $R^2 = 0,26$). Уникаючий стиль подолання проблем виявився найсильнішим предиктором ($\beta = 0,35$, $p < 0,001$), що вказує на те, що частіше використання уникних стратегій подолання було пов'язане з вищими симптомами стресу. Оцінки ASPAQ також значуще передбачали IES-R ($\beta = 0,30$, $p < 0,001$) – вищий вплив негативних емоцій на фізичну активність відповідає вищому

сприйнятому стресу. Оцінки за шкалою MINI-Z не були значущим унікальним предиктором після контролю за іншими змінними ($p = 0,69$). Проблем мультиколінеарності виявлено не було ($VIF < 1,3$).

Було проведено аналіз множинної регресії з метою вивчення факторів, що впливають на результати за шкалою MINI-Z. Загальна модель виявилася статистично значущою, $F(3, 150) = 12,90$, $p < 0,001$, що пояснює 20,5% дисперсії в професійному функціонуванні ($R^2 = 0,21$, скориговане $R^2 = 0,19$). Вищі бали за шкалою ASPAQ істотно передбачали нижчі бали за шкалою MINI-Z ($\beta = -0,28$, $p < 0,001$), що вказує на те, що більші труднощі, пов'язані з фізичною активністю, були пов'язані з гіршим професійним благополуччям. Уникаючий стиль подолання також значно передбачав нижчі показники MINI-Z ($\beta = -0,22$, $p = 0,005$). Показники BSCS не були значущим унікальним предиктором після контролю за іншими змінними.

Аналіз медіації з використанням моделювання структурних рівнянь показав, що взаємозв'язок між сприйманим стресом (IES-R) та професійним функціонуванням (MINI-Z) значною мірою опосередковувався уникним стилем подолання стресу. Непрямий ефект був значущим ($\beta = -0,11$, $p = 0,008$), тоді як прямий вплив IES-R на MINI-Z не був значущим, що вказує на повне посередництво. Модель показала, що вищі рівні стресу були пов'язані з частішим використанням уникних стратегій подолання стресу, що, у свою чергу, було пов'язано з нижчим професійним функціонуванням. Отже, відчуваючи високий сприйнятий стрес, респонденти схильні до уникних копінг-стратегій (до яких може належати і заняття фізичною активністю як копінг-стратегія), а це призводить до дизгармонії на робочому місці (що становить ризик до вигорання).

Аналіз медіації також показав, що самоконтроль (BSCS) мав значущий зв'язок із професійним функціонуванням (MINI-Z) як безпосередньо, так і опосередковано через

уникну стратегію подолання стресу. Вищі показники самоконтролю передбачали меншу схильність до використання уникних стратегій подолання стресу ($\beta = -0,29$, $p < 0,001$), що, у свою чергу, передбачало нижчі показники MINI-Z ($\beta = -0,25$, $p = 0,003$), тобто самодисципліна не призводить до використання уникних стратегій (як-от заняття спортом), а радше навпаки. Крім того, BSCS продемонстрував значний прямий позитивний вплив на MINI-Z ($\beta = 0,21$, $p = 0,011$) – тобто вищий самоконтроль впливає на гармонійніше середовище на роботі. Непрямий вплив також був значним ($\beta = 0,07$, $p = 0,022$), що вказує на часткову медіацію.

Аналіз медіаційного впливу з використанням моделювання структурних рівнянь показав, що взаємозв'язок між сприйманою важливістю фізичної активності та симптомами стресу (IES-R) повністю опосередковувався шкалою ASPAQ. Більш висока важливість фізичної активності асоціювалася з нижчими балами за шкалою ASPAQ ($\beta = -0,42$, $p < 0,001$), тобто впливом негативного афекту на фізичну активність, що, у свою чергу, асоціювалося з вищими балами за шкалою IES-R ($\beta = 0,42$, $p < 0,001$). Непрямий ефект був значущим ($\beta = -0,17$, $p < 0,001$), тоді як прямий вплив важливості фізичної активності на IES-R не був значущим ($p = 0,282$). Сумарний ефект не був значущим, що вказує на модель опосередкування виключно непрямим ефектом.

3.7 Аналіз самозвіту у відкритих відповідях щодо самоконтролю

Відкриті відповіді учасників для пояснення їхніх виборів щодо значення фізичної активності та самодисципліни в їхньому житті були проаналізовані за допомогою штучного інтелекту великих мовних моделей, зокрема ChatGPT (GPT-5.5), методом індуктивного тематичного кодування. Кожна відповідь розглядалася як смислова одиниця та декомпозувалась на ключові концепти, які надалі були узагальнені до однослівних категорій. Категорії формувалися без попередньо заданої кодової схеми, із подальшою редукцією до мінімальних смислових маркерів, що відображають

афективні, поведінкові, регуляторні та контекстні аспекти досвіду респондентів. За допомогою штучного інтелекту, усі відповіді були згруповані за десятима категоріями:

1. Дисципліна (дисципліна, контроль, планування, регулярність, рутина, системність, пріоритети);
2. Мотивація (бажання, прагнення, амбіція, ентузіазм, досягнення, ефективність, продуктивність);
3. Виснаження (виснаження, дистрес, стрес, апатія, страждання, фрустрація, суїцидальність);
4. Відновлення (релаксація, відновлення, баланс, полегшення, самопочуття, задоволення);
5. Уникання (прокрастинація, уникання, лінь, недисципліна, відволікання, пропуски);
6. Ідентичність (ідентичність, цілісність, суб'єктивність, селфатрибуція, смисл, впевненість, цінність);
7. Тілесність (фітнес, спорт, ходьба, сон, енергія, втома, інвалідність, анамія)
8. Контекст (війна, робота, виховання, дедлайни, нерівність, необхідність, час, графік);
9. Стосунки (любов, обов'язок, порівняння, тварина, захоплення, реактивність);
10. Рефлексія (розуміння, інтерпретація, переосмислення, психологія, захист, рефлексія); (OpenAI, 2026).

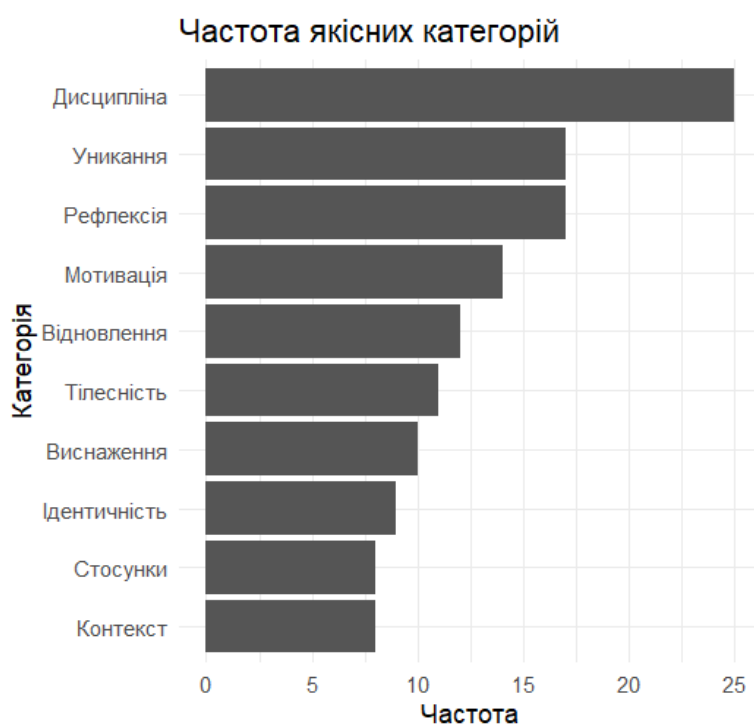
На Рисунку 9 показано частоту появи основних якісних категорій у досліджуваному матеріалі. Найбільш поширеною категорією є «Дисципліна», що відображає центральну роль тем самоконтролю в респондентів, організованості, регуляції поведінки та дотримання певного режиму. Другою за частотою є категорія «Уникання», яка включає стратегії відсторонення, прокрастинації або уникнення

складних ситуацій та емоційних переживань. Також високою частотою характеризується категорія «Рефлексія», що є особливо цікаво зважаючи на те, що у цих відкритих відповідях респондентам було запропоновано пояснити свої відповіді щодо частоти та значущості занять фізичною активністю, та значення дисципліни для них.

Категорії «Мотивація», «Відновлення» та «Тілесність» мають помірний рівень представленості. Категорія «Виснаження» також займає помітне місце, що вказує на наявність переживань втоми, емоційного перенапруження та зниження ресурсності. Менш поширеними є категорії «Ідентичність», «Стосунки» та «Контекст». Такий розподіл категорій демонструє, що основний зміст досліджуваних наративів концентрується навколо тем саморегуляції, уникання, рефлексії та психологічного виснаження, тоді як теми ідентичності, взаємин і контексту виконують радше додаткову та уточнювальну функцію.

Рисунок 9.

Розподіл категорій відповідей щодо фізичної активності та дисципліни



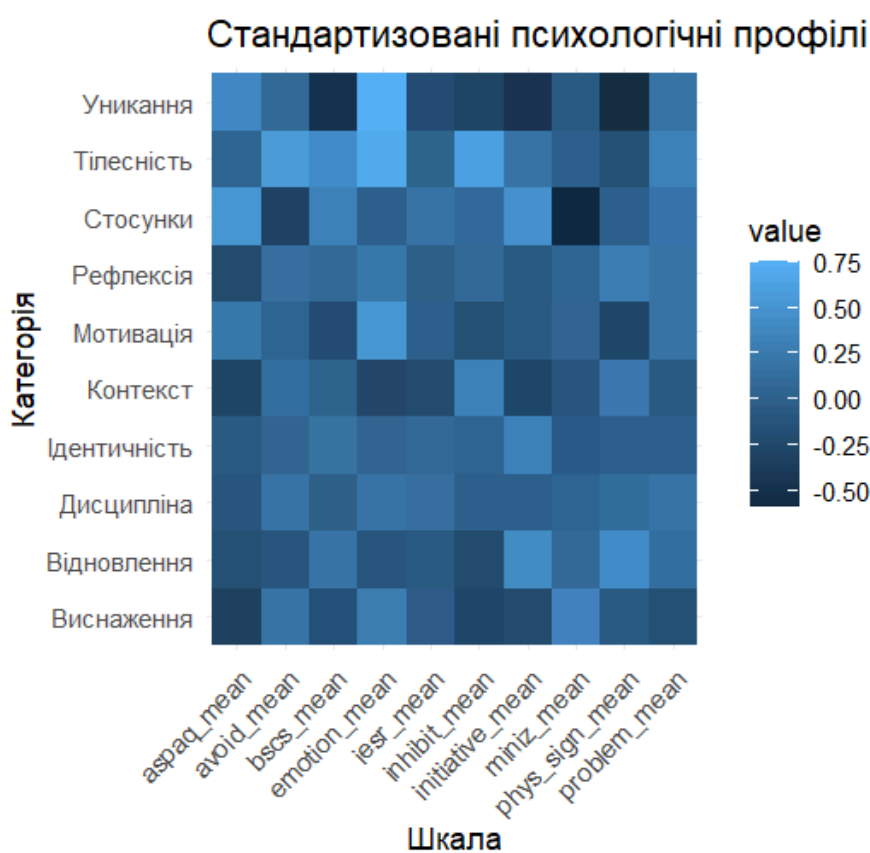
На Рисунку 10 представлено стандартизовані психологічні профілі основних якісних категорій за низкою психометричних шкал: ASPAQ (вплив негативних емоцій на фізичну активність), уникаючий копінг, самоконтроль (BSCS), емоційний копінг, суб'єктивно пережитий стрес (IES-R), пригнічуючий самоконтроль, ініціативний самоконтроль, Mini-Z (гармонія на робочому місці як предиктор вигорання) та проблемно-фокусований копінг. Усі результати стандартизовані (переведені в Z-бали).

Категорія «Уникання» характеризується підвищеними значеннями за шкалами ASPAQ та емоційного копіngu. Водночас для цієї категорії спостерігаються нижчі показники загального самоконтролю та ініціативного самоконтролю. Категорія «Тілесність» демонструє відносно високі показники за шкалами уникаючий копінг та пригнічуючий самоконтроль. Для категорії «Стосунки» характерні помірно підвищені значення ASPAQ та ініціативного самоконтролю. Категорія «Рефлексія» характеризується відносно високими показниками уникаючого копіngu і проблемно-фокусованого копіngu. Водночас нижчі значення ASPAQ можуть вказувати на менший вплив негативних емоцій на поведінкову активність у цієї групи тем. Для категорії «Мотивація» спостерігаються підвищені значення емоційного копіngu та ASPAQ. Категорія «Контекст» демонструє вищі показники інгібуючого самоконтролю та проблемно-фокусованого копіngu. Категорія «Ідентичність» характеризується помірно підвищеними показниками ініціативного та загального самоконтролю. Для категорії «Дисципліна» характерні відносно високі показники самоконтролю та проблемно-фокусованого копіngu при нижчих значеннях уникаючого, що узгоджується з уявленням про дисципліну як адаптивну форму саморегуляції та активного подолання труднощів. Категорія «Відновлення» демонструє підвищені значення ініціативного самоконтролю і Mini Z. Натомість категорія «Виснаження» характеризується підвищеними показниками ASPAQ, емоційного копіngu та Mini-Z при відносно нижчих

значеннях самоконтролю. Таким чином, категорії, пов'язані з дисципліною, відновленням та ідентичністю, асоціюються з більш адаптивними формами самоконтролю та проблемно-орієнтованого копіngu, тоді як категорії уникання та виснаження характеризуються вищим рівнем емоційної напруги, впливом негативних емоцій на активність і менш ефективною поведінковою регуляцією.

Рисунок 10.

Теплова карта категорій

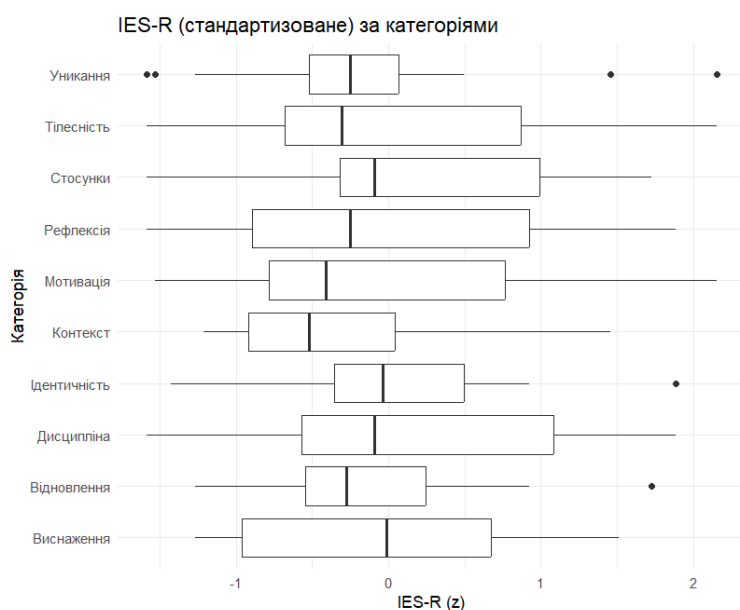


На діаграмі розмаху (Рисунок 11) представлено розподіл стандартизованих показників IES-R, які відображають рівень суб'єктивно пережитого стресу в межах основних якісних категорій. Найбільшу варіативність показників демонструють категорії «Виснаження», «Рефлексія» та «Дисципліна». Категорії «Тілесність» і «Мотивація» також характеризуються підвищеним розкидом значень, що може

вказувати на індивідуальні відмінності у зв'язку між тілесним досвідом, мотивацією та стресом. Натомість категорії «Уникання» та «Контекст» мають більш стабільний розподіл показників, хоча в категорії «Уникання» спостерігаються окремі високі викиди, пов'язані з інтенсивними стресовими переживаннями. Отже, теми виснаження, рефлексії та саморегуляції асоціюються з більшою варіативністю суб'єктивного стресу, тоді як контекстуальні категорії характеризуються більш однорідним психологічним профілем.

Рисунок 11.

Категорії щодо фізичної активності та самодисципліни та сприйнятий стрес



Висновок до Розділу III

У межах третього розділу була здійснена спроба адаптації опитувальників ASPAQ, MINI Z та BSCS для української вибірки. Результати кореляційного, експлораторного та конфірматорного факторного аналізу підтвердили придатність української адаптації опитувальника ASPAQ для подальшого психометричного використання. Було встановлено, що для української вибірки методика має

трифакторну структуру, на відміну від оригінальної одновимірної моделі, причому найкращі показники продемонструвала модель без пунктів ASPAQ13 та ASPAQ14 через їхню низьку факторну релевантність і нестабільність. Аналізи ESEM та біфакторних рішень не забезпечили кращої відповідності моделі, що підтвердило доцільність використання саме трифакторної структури з корельованими латентними факторами. Крім того, адаптована версія ASPAQ продемонструвала добру внутрішню узгодженість, адекватні показники валідності та задовільну тест-ретестову надійність, що свідчить про її психометричну стабільність у межах українського контексту.

Результати адаптації опитувальника BSCS засвідчили його належні психометричні властивості для використання на українській вибірці. Шкала продемонструвала високу внутрішню узгодженість, задовільну факторну структуру та достатню часову стабільність, що підтверджує надійність вимірювання самоконтролю як латентного конструкта. За результатами експлораторного та конфірматорного факторного аналізу найбільш адекватною виявилася двофакторна модель, яка відображає два взаємопов'язані аспекти самоконтролю — ініціюючий та обмежуючий контроль імпульсів. Водночас окремі пункти (зокрема пункт 12, а також вилучені пункт 4, пункт 8 і пункт 13) продемонстрували слабші психометричні характеристики, що вказує на необхідність їх подальшого перегляду та уточнення в межах майбутніх досліджень і вдосконалення української адаптації методики.

Спроба адаптації опитувальника MINI Z засвідчила задовільну внутрішню узгодженість та достатню часову стабільність шкали, що підтверджує її потенційну придатність для оцінки професійного виснаження та стресу в українській вибірці. Проте результати експлораторного та конфірматорного факторного аналізу продемонстрували нестабільність латентної структури: жодна з перевірених моделей не мала одночасно прийнятної статистичної адекватності та коректності параметрів.

Попри те, що біфакторна модель показала найкращі індекси відповідності, проблеми з оцінюванням параметрів, зокрема нестабільність специфічних факторів та поява неприпустимих оцінок, не дозволяють вважати її валідною. Тож, отримані результати свідчать про необхідність подальшого перегляду та культурної адаптації MINI Z для українського контексту в умовах хронічного стресу та повномасштабної війни.

Кореляційний аналіз із використанням непараметричних методів виявив низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками стресу, копінг-стратегій, самоконтролю, фізичної активності та професійного благополуччя. Вищий рівень сприйманого стресу асоціювався з більшою схильністю до уникаючого копінгу та сильнішим впливом негативних емоцій на фізичну активність, тоді як вищі показники благополуччя на робочому місці були пов'язані з нижчим рівнем уникаючого копінгу, кращим самоконтролем і меншим впливом негативних емоцій на заняття фізичною активністю. Результати також показали, що респонденти, які частіше займаються фізичною активністю, оцінюють її як більш значущу, також уникаючий копінг мав позитивний зв'язок із частотою фізичної активності, що може свідчити про використання фізичної активності як способу уникнення або регуляції негативних переживань. Додатковий аналіз факторів самоконтролю продемонстрував, що як інгібіторний, так і ініціативний самоконтроль негативно пов'язані з уникаючим копінгом, однак лише ініціативний самоконтроль мав статистично значущий позитивний зв'язок із показниками благополуччя за MINI-Z.

Регресійний аналіз показав, що уникний стиль подолання стресу найбільшою мірою пов'язаний із вищим рівнем сприйманого стресу та більшою частотою фізичної активності, тоді як самоконтроль і професійне благополуччя не залишалися значущими предикторами після врахування інших змінних. Водночас вищий рівень професійного благополуччя та більша суб'єктивна значущість фізичної активності передбачали

нижчий ризик втручання негативних емоцій у фізичну активність, тоді як підвищений рівень сприйманого стресу асоціювався з вищими показниками ASPAQ. Аналіз медіації засвідчив, що уникний копінг повністю опосередковує зв'язок між вищим сприйманим стресом і менш успішним професійним функціонуванням (що може призвести до вигорання). Менше послуговування уникаючими копінг-стратегіями також частково опосередковує зв'язок між вищим самоконтролем і кращим професійним благополуччям. Крім того, вплив суб'єктивної важливості фізичної активності на рівень стресу повністю опосередковувався показниками ASPAQ, тобто нижчий вплив негативного афекту на фізичну активність пов'язаний із нижчим рівнем сприйманого стресу.

Якісний аналіз відкритих відповідей респондентів дозволив виокремити десять основних тематичних категорій, що відображають афективні, поведінкові, регуляторні та контекстуальні аспекти досвіду фізичної активності, самодисципліни та подолання стресу. Найбільш поширеними виявилися категорії «Дисципліна», «Уникнення» та «Рефлексія», що свідчить про центральну роль саморегуляції, схильності до уникнення та осмислення власного досвіду у наративах респондентів. Психологічні профілі категорій показали, що теми дисципліни, відновлення та ідентичності асоціюються з вищим рівнем самоконтролю та більш адаптивними копінг-стратегіями, тоді як категорії уникнення та виснаження характеризуються підвищеним рівнем емоційного напруження, впливом негативного афекту на фізичну активність і нижчою ефективністю поведінкової регуляції. Аналіз варіативності показників стресу додатково засвідчив, що категорії, пов'язані з виснаженням, рефлексією та дисципліною, мають найбільш неоднорідні психологічні профілі, що вказує на складний і багатовимірний характер переживання стресу та саморегуляції в досліджуваній вибірці.

ВИСНОВКИ

У дослідженні взяли участь 154 респонденти, які переважно були жінками віком 18–21 років, що поєднували навчання та/або роботу, з домінуванням вибірки осіб з рівнем освіти бакалавра та проживанням на території України. У межах емпіричної частини дослідження було здійснено адаптацію психодіагностичних інструментів ASPAQ та BSCS для української вибірки, тоді як спроба адаптації MINI Z не підтвердила стабільної факторної структури, що обмежує його психометричну валідність у даному контексті. Дослідження було спрямоване на аналіз взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, самоконтролем, фізичною активністю та професійним благополуччям, а також на перевірку ролі самодисципліни як потенційного протективного чинника психоемоційного виснаження. Результати показали наявність значущих зв'язків між вищим рівнем стресу, переважанням унікаючих копінг-стратегій та посиленням негативного впливу афекту на фізичну активність, тоді як вищий самоконтроль і професійне благополуччя асоціювалися з більш адаптивними моделями поведінки. Регресійні та медіаційні аналізи засвідчили ключову роль унікаючого копіngu як механізму, що опосередковує зв'язок між стресом, самоконтролем і професійним функціонуванням, а також вплив показників фізичної активності на рівень сприйманого стресу через афективні механізми.

Підтвердилась альтернативна гіпотеза 1 про наявність у українців, які проживають в Україні, ознак перепрацювання та психоемоційного виснаження. Отримані дані свідчать про наявність помірно виражених симптомів сприйманого стресу, емоційного виснаження та труднощів професійного функціонування у значній частині вибірки. Зокрема, вищі показники сприйманого стресу були пов'язані з більшою схильністю до уникного копіngu, нижчим професійним благополуччям та сильнішим впливом негативних емоцій на фізичну активність.

Альтернативна гіпотеза 2 також підтверджується: результати показали, що учасники використовують різні копінг-стратегії паралельно, оскільки проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг демонструють значний позитивний зв'язок ($\rho = .53, p < .001$). Водночас уникання не є універсально пов'язаним з усіма типами копіngu, що свідчить про диференційовану структуру копінгових стратегій.

Нульова гіпотеза 3 відхиляється частково. Результати показали, що самодисципліна, зокрема через значущість фізичної активності, не має прямого стабільного впливу на показники психоемоційного виснаження, однак демонструє опосередковані зв'язки через психологічні механізми (вищий рівень самоконтролю сприяє гармонії на робочому місці). Зокрема, значущість фізичної активності негативно пов'язана з показниками ASPAQ ($\beta = -.42, p < .001$), які, у свою чергу, позитивно пов'язані з рівнем стресу (IES-R) ($\beta = .42, p < .001$). Це вказує на те, що вплив дисципліни реалізується опосередковано через психоемоційне функціонування, а не безпосередньо. Остаточні висновки такі:

1. Теоретико-методологічний аналіз: проведений аналіз показав, що вигорання, копінг-стратегії та самоконтроль є взаємопов'язаними багатовимірними конструктами, що набувають особливої значущості в умовах хронічного стресу повномасштабного вторгнення.
2. Адаптація опитувальників ASPAQ, MINI-Z та BSCS: успішно адаптовано ASPAQ та BSCS з підтвердженою психометричною придатністю, тоді як MINI-Z не продемонстрував стабільної факторної структури, що потребує подальшого доопрацювання в українському контексті.
3. Виявлення ознак виснаження: виявлено клінічно значущий рівень посттравматичного дистресу та помірні прояви впливу негативного афекту на

фізичну активність, що свідчить про наявність ознак психологічного виснаження у вибірці.

4. Дослідження копінг-стратегій: встановлено переважання уникаючого копінгу, який асоціюється з вищим рівнем стресу та менш адаптивним функціонуванням, тоді як проблемно- та емоційно-орієнтовані стратегії пов'язані з кращими показниками психологічної адаптації.
5. Роль самодисципліни як протективного чинника: показано, що вищий рівень самоконтролю (особливо ініціативного) пов'язаний із більш адаптивними копінг-стратегіями та кращим професійним благополуччям, виконуючи частково протективну функцію щодо психоемоційного виснаження

Результати дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до профілактики психоемоційного виснаження, який має включати розвиток адаптивних копінг-стратегій, підтримку здорових форм саморегуляції, формування стійкого ставлення до фізичної активності та покращення професійного середовища. Попри обмеження вибірки, дослідження створює підґрунтя для подальших психометричних, лонгітюдних і прикладних досліджень у цій сфері. У результаті структурного аналізу було виокремлено дві узгоджені психологічні конфігурації: перша група характеризується поєднанням вищого рівня сприйнятого стресу, використання фізичної активності як копінг-стратегії та підвищених показників професійного вигорання; друга група відображає більш адаптивний профіль із нижчим рівнем сприйнятого стресу, вищим самоконтролем і зниженими проявами вигорання на робочому місці.

Серед обмежень дослідження насамперед варто вказати, що вибірка не є репрезентативною для всього населення України. Це обмежує можливість узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію та може впливати на стабільність виявлених взаємозв'язків. Для частини змінних спостерігалися відхилення від

нормального розподілу, що зумовило використання переважно непараметричних методів аналізу. Важливим обмеженням також є психометричні труднощі, пов'язані з адаптацією опитувальника MINI-Z. Попри задовільні показники внутрішньої узгодженості та часової стабільності, не вдалося отримати стійку та статистично коректну факторну структуру методики в межах української вибірки. Додатковим обмеженням є використання самооцінювальних методик, що підвищує ризик соціально бажаних відповідей, суб'єктивних викривлень та впливу ситуативного емоційного стану респондентів на результати. Також фізична активність не була розділена на адаптивну і дезадаптивну на етапі збору даних, а в аналізі даних загальна фізична активність демонструвала суперечливі результати. У майбутньому доцільно провести дослідження на більшій та репрезентативнішій вибірці з більш рівномірним представленням різних соціально-демографічних груп, зокрема за віком, статтю, професійною сферою та регіоном проживання. Перспективним напрямом є також подальше вдосконалення та культурна адаптація психометричних методик для оцінки професійного благополуччя та емоційного виснаження в умовах війни. Окрему увагу варто приділити розробці спеціалізованого опитувальника, спрямованого на вивчення фізичної активності саме як копінг-стратегії, оскільки результати дослідження засвідчили неоднозначний характер її зв'язку зі стресом, униканням та саморегуляцією.

ДЖЕРЕЈА

1. Acoba E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
2. Akram, H., Bhutto, M. H., & Chughtai, M. S. (2022). An analysis of business students' stressors and their coping strategies in the post-pandemic era. *Decision*, 49(2), 239-252. <https://doi.org/10.1007/s40622-022-00319-8>
3. Avery, D. R., Tonidandel, S., Volpone, S. D., & Raghuram, A. (2010). Overworked in America? How work hours, immigrant status, and interpersonal justice affect perceived work overload. *Journal of Managerial Psychology*, 25(2), 133-147. <https://doi.org/10.1108/02683941011019348>
4. Audiffren, M., André, N., & Baumeister, R. F. (2022). Training willpower: Reducing costs and valuing effort. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 699817. doi: <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.699817>
5. Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands-Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, stress, and coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
6. Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
7. Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, 65, 313-319. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012>

8. Baumeister, R. F., André, N., Southwick, D. A., & Tice, D. M. (2024). Self-control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101882. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101882>
9. Beckers, D.G., van der Linden, D., Smulders, P.G., Kompier, M.A., van Veldhoven, M., & Van Yperen, N.W. (2004). Working Overtime Hours: Relations with Fatigue, Work Motivation, and the Quality of Work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46, 1282-1289. <http://www.jstor.org/stable/44996743>
10. Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. The handbook of stress and health: *A guide to research and practice*, 349-364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
11. Botiakova, V. V. (2023). Prevalence of burnout syndrome among medical professionals in Ukraine from 2018 to 2022. *Art of Medicine*, 92-100. Available from: <https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/article/view/898>
12. Bromberg-Martin, E. S., Matsumoto, M., & Hikosaka, O. (2010). Dopamine in motivational control: rewarding, aversive, and alerting. *Neuron*, 68(5), 815–834. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.11.022>
13. Brown, V. M., Price, R., & Dombrowski, A. Y. (2023). Anxiety as a disorder of uncertainty: implications for understanding maladaptive anxiety, anxious avoidance, and exposure therapy. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 23(3), 844–868. <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01080-w>
14. Cao, L., Ao, X., Zheng, Z., Ran, Z., & Lang, J. (2024). Exploring the impact of physical exercise on mental health among female college students: the chain mediating role of coping styles and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466327>

15. Carver C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
16. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
17. Castellini, G., Tarchi, L., Cassioli, E., Ricca, V., Abbate-Daga, G., Aguglia, A., Albert, U., Atti, A. R., Barlati, S., Blasi, G., Carmassi, C., Carrà, G., De Fazio, P., De Panfilis, C., Della Rocca, B., Di Lorenzo, G., Di Vincenzo, M., Ferrari, S., Gramaglia, C., Luciano, M., ... Fiorillo, A. (2026). Risk and protective factors against burnout increase during psychiatry training: evidence from a longitudinal multicentre controlled study. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 1–9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1192/bjp.2026.10582>
18. Cepni, A. B., Kirschmann, J. M., Rodriguez, A., & Johnston, C. A. (2025). When Routines Break: The Health Implications of Disrupted Daily Life. *American journal of lifestyle medicine*, 20(1), 15598276251381626. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15598276251381626>
19. Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The lancet psychiatry*, 5(9), 739-746.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
20. Cherniss, C., & Krantz, D. L. (1983), «The ideological community as an antidote to burnout in the human services», in Farber, B.A. (Ed.), *Stress and Burnout in the Human Services Professions*, Pergamon, New York, NY, pp. 198-212

21. Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5, 161. <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161>
22. Ciucurel, C., Ciucurel, M. M., Georgescu, L., Tudor, M. I., Olaru, G. A., & Iconaru, E. I. (2025). Validation of a Questionnaire Assessing the Link Between Affective State and Physical Activity in Adults: A Cross-Sectional Study. *Journal of clinical medicine*, 14(9), 3210. <https://doi.org/10.3390/jcm14093210>
23. Clinton, M. E., Conway, N., Sturges, J., & Hewett, R. (2020). Self-control during daily work activities and work-to-nonwork conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103410. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103410>
24. Daeninck, C., Kioupi, V., & Vercammen, A. (2023). Climate anxiety, coping strategies and planning for the future in environmental degree students in the UK. *Frontiers in psychology*, 14, 1126031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126031>
25. Diestel, S., & Schmidt, K. H. (2010). Interactive effects of emotional dissonance and self-control demands on burnout, anxiety, and absenteeism. *Journal of Vocational Behavior*, 77(3), 412-424. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.05.006>
26. Ding Y. (2025). Physical fitness characteristics and comprehensive physical fitness evaluation model of basketball players based on association rule algorithm. *PloS one*, 20(7), e0325925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325925>
27. Dreher, M., Döbereck, N., & Lachtermann, E. (2020). Körperliche Aktivität und deren Effekte auf das Burn-out-Syndrom [Physical activity and its effects on burnout syndrome - A systematic review]. *Laryngo- rhino- otologie*, 99(2), 85–95. <https://doi.org/10.1055/a-1071-1905>

28. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). The Science and Practice of Self-Control. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 12(5), 715–718. <https://doi.org/10.1177/1745691617690880>
29. Fortea, L., Solanes, A., Pomarol-Clotet, E., Garcia-Leon, M. A., Fortea, A., Torrent, C., ... & Radua, J. (2025). Coping behaviors to reduce anxiety and depressive symptoms: A prospective repeated assessment study. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.sjpmh.2024.08.003>
30. Fox K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3A), 411–418. <https://doi.org/10.1017/s1368980099000567>
31. Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian journal of psychiatry*, 66(Suppl 2), S231-S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
32. Gillebaart, M., & Schneider, I. K. (2024). Effortless self-control. *Current opinion in psychology*, 59, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101860>
33. Gomersall, S. R., Rowlands, A. V., English, C., Maher, C., & Olds, T. S. (2013). The ActivityStat hypothesis: the concept, the evidence and the methodologies. *Sports medicine*, 43(2), 135-149. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0008-7>
34. Graham, H. (2023). Being poor: perceptions and coping strategies of lone mothers. In *Give and take in families* (pp. 56-74). Routledge.
35. Gusak, N., Nikolova, K., Zbitnieva, O., Horbanova, O., & Hauf, V. (2026). Working With War-Affected Populations: Burnout and Secondary Traumatic Stress Among Ukrainian Mental Health Professionals. *The International journal of social psychiatry*, 207640251409948. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00207640251409948>

36. Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 62–86.
<https://doi.org/10.1080/17509840903322815>
37. Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis. In *Multivariate data analysis* (pp. 785-785).
38. Hancock, L., & Bryant, R. A. (2018). Perceived control and avoidance in posttraumatic stress. *European journal of psychotraumatology*, 9(1), 1468708.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1468708>
39. He, M., Zhan, X., Liu, C., Li, L., Zhao, X., Ren, L., ... & Luo, X. (2023). The relationship between self-control and mental health problems among Chinese university students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1224427.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1224427>
40. Heijnen, S., Hommel, B., Kibele, A., & Colzato, L. S. (2016). Neuromodulation of aerobic exercise—a review. *Frontiers in psychology*, 6, 167146. doi:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01890>
41. Hu, Y., & Liu, B. (2025). The impact of physical exercise on college students' mental health through emotion regulation and self-efficacy. *Scientific Reports*, 15(1), 33548.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-18352-9>
42. Ishikawa M. (2022). Relationships between overwork, burnout and suicidal ideation among resident physicians in hospitals in Japan with medical residency programmes: a nationwide questionnaire-based survey. *BMJ open*, 12(3), e056283.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056283>
43. Ishiyama, F. I., & Kitayama, A. (1994). Overwork and career-centered self-validation among the Japanese: Psychosocial issues and counselling implications. *International*

journal for the Advancement of Counselling, 17(3), 167-182.

<https://doi.org/10.1007/BF01407732>

44. Kalfon Hakhmigari, M., & Diamant, I. (2025). Occupational burnout during war: The role of stress, disruptions in routine, sleep, work-family conflict, and organizational support as a moderator. *PloS one*, 20(1), e0316917. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316917>
45. Kalisch, R., Wiech, K., Herrmann, K., & Dolan, R. J. (2006). Neural correlates of self-distraction from anxiety and a process model of cognitive emotion regulation. *Journal of cognitive neuroscience*, 18(8), 1266–1276. <https://doi.org/10.1162/jocn.2006.18.8.1266>
46. Kang, H., Fischer, I. C., Esterlis, I., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A., Vus, V., & Pietrzak, R. H. (2024). Helping the Helpers: Mental Health Challenges of Psychosocial Support Workers During the Russian-Ukrainian War. *Disaster medicine and public health preparedness*, 18, e95. <https://doi.org/10.1017/dmp.2024.68>
47. Kawasaki, S., & Zou, X. (2026). Tight cultures as a double-edged sword for burnout: the job demands-resources perspective on perceived organizational tightness and the moderating effect of gender. *Frontiers in psychology*, 16, 1642855. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642855>
48. Kobayashi, K., Eweje, G., & Tappin, D. (2024). Changing overwork culture: Stakeholder management for employee wellbeing and social sustainability in large Japanese companies. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 31(5), 5032-5048. <https://doi.org/10.1002/csr.2844>
49. Kopelman, R. E., & Glass, M. (1979, August). Test of Daniel Levinson's Theory of Adult Male Life Stages. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 1979, No. 1,

- pp. 79-83). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
<https://doi.org/10.5465/ambpp.1979.4975859>
50. Kramuschke, M., Renner, A. & Kersting, A. Burnout. *Nervenarzt* 95, 484–493 (2024).
<https://doi.org/10.1007/s00115-024-01649-x>
51. Kuchyn, I., Bielka, K., Lyman, L., & Puljak, L. (2024). Academic performance, perceptions, and motivations of medical PhD students in Ukraine during wartime: a mixed methods study. *BMC medical education*, 24(1), 1421.
<https://doi.org/10.1186/s12909-024-06400-3>
52. Kuroda, S., & Yamamoto, I. (2019). Why do people overwork at the risk of impairing mental health?. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1519-1538.
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-0008-x>
53. Lazauskaitė-Zabielskė, J., Urbanavičiūtė, I., & Žiedelis, A. (2023). Pressed to overwork to exhaustion? The role of psychological detachment and exhaustion in the context of teleworking. *Economic and Industrial Democracy*, 44(3), 875-892.
<https://doi.org/10.1177/0143831X22109511>
54. Lefterov, V., Artyomenko, V., Lefterov, L., Harkavets, S., Volchenko, L., Melenchuk, N., & Gutsol, V. (2025). Burnout Syndrome Comparative Study in Doctors, Psychologists, and Law Enforcement Officers During the Full-Scale Invasion in Ukraine. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases* 32 (1). 2025. URL: <https://www.rjdnmd.org/index.php/RJDNMD/article/view/1821>
55. Leslie-Miller, C. J., Cole, V. T., & Waugh, C. E. (2023). Positive distraction in daily activities as a predictor of good coping: A “day in the life” during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 14, 1142665. doi:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1142665>

56. Li, Z., & Benson, A. J. (2022). Culture and narcissism: The roles of fundamental social motives. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3, 100072. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2022.100072>
57. Liang, L., Bonanno, G. A., Hougen, C., Hobfoll, S. E., & Hou, W. K. (2023). Everyday life experiences for evaluating post-traumatic stress disorder symptoms. *European journal of psychotraumatology*, 14(2), 2238584. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2238584>
58. Lieberman, D. (2020). *Exercised: The science of physical activity, rest and health*. Penguin UK.
59. Linzer, M., Poplau, S., Babbott, S., Collins, T., Guzman-Corrales, L., Menk, J., ... & Ovington, K. (2016). Worklife and wellness in academic general internal medicine: results from a national survey. *Journal of general internal medicine*, 31(9), 1004-1010. <https://doi.org/10.1007/s11606-016-3720-4>
60. Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
61. Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3–46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
62. Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
63. Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and

- Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in psychology*, 9, 509.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
64. Mazzetti, G., Schaufeli, W. B., Guglielmi, D., & Depolo, M. (2016). Overwork climate scale: Psychometric properties and relationships with working hard. *Journal of Managerial Psychology*, 31(4), 880-896. doi:
<https://doi.org/10.1108/JMP-03-2014-0100>
65. Mincarone, P., Bodini, A., Tumolo, M. R., Sabina, S., Colella, R., Mannini, L., Sabato, E., & Leo, C. G. (2024). Association Between Physical Activity and the Risk of Burnout in Health Care Workers: Systematic Review. *JMIR public health and surveillance*, 10, e49772. <https://doi.org/10.2196/49772>
66. Mincarone, P., Bodini, A., Tumolo, M. R., Sabina, S., Colella, R., Mannini, L., Sabato, E., & Leo, C. G. (2024). Association Between Physical Activity and the Risk of Burnout in Health Care Workers: Systematic Review. *JMIR public health and surveillance*, 10, e49772. <https://doi.org/10.2196/49772>
67. Mokhtar, A. (2025). Overwork: A Review of the Literature and Importance to Management Accounting Research. *Accounting Perspectives*, 24(3), 813-840.
<https://doi.org/10.1111/1911-3838.12409>
68. Naczenski, L. M., De Vries, J. D., Van Hooff, M. L., & Kompier, M. A. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of occupational health*, 59(6), 477-494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
69. Naczenski, L. M., Vries, J. D., Hooff, M. L. M. V., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of occupational health*, 59(6), 477-494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
70. Nazarovets, T. (2025). A STUDY OF THE COMPONENTS OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF THE BODIES AND UNITS OF THE

STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE. *Personality and environmental issues*, 4(4), 34-40.

71. OpenAI. (2026). ChatGPT (May 24 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/>
72. Owoc, J., Mańczak, M., Olszewski, R., Shevchuk, O., Zaporozhan, S., & Korda, M. (2025). Can War Help in Better Understanding of Burnout?. *American journal of public health*, 115(10), 1572–1574. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2025.308181>
73. R Core Team (2024). *_R: A Language and Environment for Statistical Computing_*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. <<https://www.R-project.org/>>
74. Raichlen, D. A., & Alexander, G. E. (2017). Adaptive capacity: an evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health. *Trends in neurosciences*, 40(7), 408-421. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2017.05.001>
75. Rak, L. I., Kashina-Yarmak, V. L., & Eshenko, A. V. (2024). Physical activity of adolescents in wartime conditions, ways to optimize it. *Modern Pediatrics. Ukraine*, 7(143), 53-61. [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361)
76. Ren, J., & Xiao, H. (2023). Exercise for Mental Well-Being: Exploring Neurobiological Advances and Intervention Effects in Depression. *Life (Basel, Switzerland)*, 13(7), 1505. <https://doi.org/10.3390/life13071505>
77. Rhodes, R. E., Warburton, D. E., & Murray, H. (2009). Characteristics of physical activity guidelines and their effect on adherence: a review of randomized trials. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 39(5), 355–375. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939050-00003>
78. Roczniowska, M., & Bakker, A. B. (2021). Burnout and self-regulation failure: A diary study of self-undermining and job crafting among nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 77(8), 3424-3435. <https://doi.org/10.1111/jan.14872>

79. Rodrigues, D., Machado-Rodrigues, A. M., Gama, A., Silva, M. G., Nogueira, H., & Padez, C. (2024). Should organized sport characteristics be considered as a strategy for meeting physical activity guidelines in children?. *Global health promotion*, 31(4), 75–84. <https://doi.org/10.1177/17579759241237525>
80. Russell G. C. (1993). The role of denial in clinical practice. *Journal of advanced nursing*, 18(6), 938–940. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18060938.x>
81. Salahuddin, M. F., Walker, J., Zambrana, E. H., Gupta, V., Jung, K., Pandi-Perumal, S. R., & Manzar, M. D. (2025). Self-Regulation Mediates the Relationship Between Stress and Quality of Life in Shift-Working Healthcare Professionals: Behavioral Clustering Insights. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 15(9), 180. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15090180>
82. Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & De Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS one*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
83. Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. Holt paperbacks.
84. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
85. Shale, J. H., Shale, C. M., & Shale, J. D. (2003). Denial Often Key in Psychological Adaptation to Combat Situations. *Psychiatric Annals*, 33(11), 725–729. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20031101-08> (Original work published November 1, 2003)

86. Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
87. Tao, S., & Jing, Y. (2023). More sense of self-discipline, less procrastination: the mediation of autonomous motivation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1268614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1268614>
88. Tkachenko, V., Prysiashniuk, Y., & Verkhovenko, O. (2024). Emotional burnout of Ukrainian teachers in the context of a full-scale invasion. Available at: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/21302>
89. Triandis, H. C. (1996). The psychological measurement of cultural syndromes. *American psychologist*, 51(4), 407.
90. Tsybuliak, N., & Suchikova, Y. (2025). From Burnout to Breakdown: The Mental Health Crisis of Ukrainian Academics in Wartime. *Ukrainian Analytical Digest*, 12, 20-26. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000732335>
91. Tsybuliak, N., Kolomiets, U., Lopatina, H., Popova, A., & Suchikova, Y. (2024). Anxiety among Ukrainian academic staff during wartime. *Scientific reports*, 14(1), 27152. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-78052-8>
92. Tsybuliak, N., Lopatina, H., Shevchenko, L., Popova, A., & Suchikova, Y. (2024). Burnout and migration of Ukrainian university academic staff during the war. *Sage Open*, 14(3), 21582440241279137. <https://doi.org/10.1177/21582440241279137>
93. Tsybuliak, N., Popova, A., Lopatina, H., & Suchikova, Y. (2025). Mental health of Ukrainian researchers during wartime. *Global Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1080/17441692.2025.2495328>

94. Turner, M., & Rankine, R. (2025). Self-care in prevention of burnout amongst counselling professionals: A systematic literature review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(2), e12837. <https://doi.org/10.1002/capr.12837>
95. Urlić, I., & Britvić, D. (2012). Group-based strategies employed in the wartime and post-war treatment of psychological trauma: Experience from the war in Croatia. *Clinical social work journal*, 40(4), 421-428. <https://doi.org/10.1007/s10615-011-0346-1>
96. Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A., Marmot, M. G., ... Kivimäki, M. (2011). Long working hours and symptoms of anxiety and depression: a 5-year follow-up of the Whitehall II study. *Psychological Medicine*, 41(12), 2485–2494. <https://doi.org/10.1017/s0033291711000171>
97. Waterhouse, P., & Samra, R. (2026). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 78(2), 127-167. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>
98. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J. P. Wilson and T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399-411). New York: The Guilford Press
99. Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10662. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
100. Wilson, K. E., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and physical activity. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 114–149). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1006>

101. Wong, K., Chan, A. H. S., & Ngan, S. C. (2019). The Effect of Long Working Hours and Overtime on Occupational Health: A Meta-Analysis of Evidence from 1998 to 2018. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2102. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122102>
102. Wood, E. A., Egan, S. C., Ange, B., Garduno, H., Williams, D. R., & Wyatt, T. R. (2020). Association of Self-Reported Burnout and Protective Factors in Single Institution Resident Physicians. *Journal of graduate medical education*, 12(3), 284–290. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-19-00645.1>
103. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International journal of social psychiatry*, 69(4), 957-966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>
104. Yablonska, T., Vernik, O., & Haivoronskyi, H. (2025). Coping strategies of displaced Ukrainian mothers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 49–70. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-13>
105. Yablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: the psychological dimensions of society*, (10), 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
106. Yermakova, T., & Prusik, K. (2026). Impact of the war in Ukraine on mental health, psychosocial adaptation, and physical activity of the population: a systematic review of Ukrainian-language publications. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 5(1), 41-64. <https://doi.org/10.15561/physcult.2026.0105>
107. Yukawa, K., Shimanuki, M., & Eguchi, H. (2024). Prevention and future issues of karoshi and suicide by overwork in Japan. *Journal of the National Institute of Public Health*, 73(1), 16-31. https://doi.org/10.20683/jniph.73.1_16

108. Zahn, R., Lythe, K. E., Gethin, J. A., Green, S., Deakin, J. F. W., Young, A. H., & Moll, J. (2015). The role of self-blame and worthlessness in the psychopathology of major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 186, 337-341.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.001>
109. Zeshan, M., Khatti, S. T., Afridi, F., & de La Villarmois, O. (2024). Control yourself or someone else will control you. Effect of job demands on employee burnout: a perspective from self-regulation theory. *International Journal of Organizational Analysis*, 32(2), 236-254. <https://doi.org/10.1108/IJOA-12-2022-3534>
110. Богдашенко, Д. А. (2025). *Особливості мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом у процесі фізичного виховання* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
111. Білозерська, С. (2023). Особливості емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*, 28-32.
112. Біліченко, О. О. (2011). Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5(3), 3-5.
113. Винник, В. Д. (2010). Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Physical Education Theory and Methodology*, (12), 39–42. Retrieved from <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/680>
114. Гулай, А., & Угрин, О. (2025). Психологічні особливості формування волі фахівців силових структур. Retrieved from: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8835/1/%D0%93%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B9.pdf>

115. Зарицька, В. В. (2015). Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*, (50), 101-113.
116. Карамушка, Т. В., Карамушка, Л. М., & Вісіч, О. Ю. (2024). Особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 59-69.
117. Карасєвич, С. А., & Карасєвич, М. П. (2024). Психологічне здоров'я та самоконтроль особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. — 2024. — №4 (363). — С. 47-52.
<http://hdl.handle.net/123456789/12057>
118. Клименченко, В. (2024). Аналіз рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти 1 курсу педагогічного закладу різних років вступу. Фізична культура і спорт. *Виклики сучасності : зб. наук. ст. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 25 жовт. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред) та ін. Харків, 2024. С. 24–30.*
<https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/16992>
119. Кратюк, М., & Шуст, Н. (2025). Професійне вигорання як загроза колективній безпеці в умовах зовнішніх загроз: соціологічний вимір. . *Редакційна колегія*, 178.
120. Кресан, О. Д. (2023). Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни. *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України*, 269-271.
121. Крупельницька, Л., Яценко, Н., & Морозова-Ларіна, О. (2025). Шкала впливу стресових подій – переглянута: методичні рекомендації. *Zenodo*.
<https://doi.org/10.5281/Zenodo.17153714>

122. Любива, Н. О., & Чеканська, Л. М. (2026). Особливості прояву емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни та чинників, які впливають на нього. . *Редакційна колегія*, 138.
123. Мельник, Л. В. (2025). *Вольова поведінка особистості та її системна психологічна характеристика* (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ).
124. Нагорняк, Ю. В (2024). Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу / Ю. В. Нагорняк // *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смур, В. М. Корольчук та ін. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2024. – Вип. 3. – С. 95–100. – Рез.– укр., англ. – Бібліогр.: с. 100 (11 назв). URL <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/346/418>
125. Оленченко, Л. С. (2025). Сила волі як психологічний механізм самоконтролю особистості в умовах повсякденного стресу. *Modern The Integration of Research, Innovation and Economy : Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference* (Seville, Spain, October 8–10, 2025). Seville, 2025. Pp. 256–259. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/20543>
126. Павелків, Р. (2023). Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії російської федерації проти України. *Психологія: реальність і перспективи*, (20), 144-153. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.334
127. Паливода, Л. І (2023). Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу / Л .І. Паливода // *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин

- (голов. ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – Вип. 3. – С. 76–79. – Рез.– укр., англ. – Бібліогр.: с. 79 (12 назв). URL <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/228/313>
128. Потапчук, Є. М., & Потапчук, Н. Д. (2015). Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (17), 231-240.
129. Потапчук, Є., & Міщенко, О. (2023). Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*, (3), 90-99. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>
130. Правицька, М. В. (2024). *Самоконтроль як чинник зменшення прояву агресії у підлітків: кваліфікаційна робота магістра* : 053 Психологія / М. В. Працька ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2024. – 77 с. <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/17680>
131. Речун, А., & Полукаров, Ю. (2024). Проблема та наслідки перепрацювання на роботі. . *Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки*, 118-121.
132. Руденок, А. І., Данчук, Ю. П., & Ромасюкова, А. В. (2024). Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), 58-62.
133. Тіхомірова, О. В. (2025). Воля як механізм подолання труднощів у поведінці особистості. Тези доповідей Фізичне виховання та спорт, 84. *Retrieved from Могилянські читання – 2025 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Фізичне виховання та спорт: XXVIII Всеукр. наук.-практ. конф. 10–14 листоп. 2025 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України : ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 124 с. Available at:*

<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3034/1/%D0%9C%D0%A7-2025.%20%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf#page=84>

134. Цьось, А., Шевчук, А., & Касарда, О. (2014). Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4), 83-87.
135. Швалб, А., Яновська, С. & Перелигіна, Л. (2025). Особливості життєстійкості та копінг-стратегій цивільного населення України під час повномасштабної війни: роль соціальної підтримки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (78), 46-52. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-07>
136. Шевченко, А. М., Пирог, Г. В., Федоренко, А. Ф., Ханецька, Т. І., & Петруненко, Я. (2026). Psychological Well-Being of Ukrainians under Martial Law: Social Implications and Educational Perspectives on Coping Strategies. *European Journal of Social Science Education and Research*, 13(1), 378-396. <https://doi.org/10.26417/sk3mbc04>
137. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: the psychological dimensions of society*, (10), 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
138. Яновська, К. (2025). Феномен дауншифтингу в сучасній Україні: від стилю життя до вимог безпеки. <https://hdl.handle.net/20.500.14570/5839>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 24.

Представлення соціально-демографічних даних та питань самозвіту

Змінна	Категорія	N	Відсоток
Вік	18-21	118	76,62
	22-27	32	20,78
	28-32	1	0,65
	33-39	2	1,3
	40-44	1	0,65
Гендер	жінка	121	78,57
	чоловік	33	21,43
Сімейний статус	Цивільний шлюб	20	12,99
	Розлучений(-а)	1	0,65
	Одружений(-а)	5	3,25
	Неодружений(-а)	128	83,12
Зайнятість	Відсутня	1	0,65
	Навчаюсь	71	46,1
	Навчаюсь та працюю	73	47,4
	Працюю	9	5,84
Проживання	За кордоном	10	6,49
	Частково в Україні, частково за кордоном	40	25,97
	В Україні на територіях, які були окуповані з початку повномасштабного вторгнення, але потім були звільнені	8	5,19
	В Україні на неокупованих територіях	96	62,34
Частота фізичної активності	1-2 рази на тиждень	57	37,01
	3-5 разів на тиждень	56	36,36
	6-7 разів на тиждень	7	4,55
	Менше 1 разу на тиждень	34	22,08
Значення самодисципліни	Я дисциплінована людина і мені це заважає	9	5,84
	Я дисциплінована людина і мені це допомагає	45	29,22
	Я дисциплінована людина і для мене це не має значення	20	12,99
	Я недисциплінована людина і мені це заважає	67	43,51
	Я недисциплінована людина і мені це допомагає	4	2,6
	Я недисциплінована людина і для мене це не має значення	9	5,84

Рівень освіти	Бакалавр (або в процесі здобуття)	104	67,53
	Фаховий молодший бакалавр (або в процесі здобуття)	9	5,84
	Магістр (або в процесі здобуття)	36	23,38
	Маю науковий ступінь (або в процесі здобуття)	3	1,95
	Повна загальна середня освіта (11 класів)	2	1,3

Вплив негативних афектів на фізичну активність

Інструкція: Будь ласка, оберіть варіант, який найкраще описує Вас за останні два тижні.

Примітка: у цьому опитувальнику термін "фізична активність" охоплює загалом фізичні вправи, спорт, активну прогулянку, танці, катання на велосипеді, катання на роликах/ковзанах тощо.

1. Чи відчуваєте Ви, що брак енергії заважає Вам займатися фізичною активністю?

0. Ніколи	1. Рідко	2. Іноколи	3. Часто	4. Завжди
-----------	----------	------------	----------	-----------

2. Чи втрачаєте Ви інтерес до фізичної активності, яка раніше приносила Вам задоволення, через свій настрій?

0. Ніколи	1. Рідко	2. Іноколи	3. Часто	4. Завжди
-----------	----------	------------	----------	-----------

3. Коли Ви почуваетесь сумно або пригнічено, чи стає Вам важко почати або підтримувати фізичну активність?

0. Ніколи	1. Рідко	2. Іноколи	3. Часто	4. Завжди
-----------	----------	------------	----------	-----------

4. Чи помічаєте Ви, що у Вас менше мотивації до фізичної активності, коли Ви почуваетесь психічно виснаженими?

0. Ніколи	1. Рідко	2. Іноколи	3. Часто	4. Завжди
-----------	----------	------------	----------	-----------

5. Коли Ви відчуваєте тривогу або стрес, чи стає Вам важко займатися фізичною активністю?

0. Ніколи	1. Рідко	2. Іноколи	3. Часто	4. Завжди
-----------	----------	------------	----------	-----------

6. Чи відчуваєте Ви, що фізична активність втомлює Вас більше, ніж раніше, навіть без значного фізичного навантаження?

0. Ніколи	1. Рідко	2. Іноколи	3. Часто	4. Завжди
-----------	----------	------------	----------	-----------

7. Чи маєте Ви схильність уникати фізичної активності, коли почуваетесь безнадійно або пригнічено?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

8. Чи вважаєте Ви, що через знижений настрій ведете менш рухливий спосіб життя, ніж Вам хотілося б?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

9. Чи важко Вам отримувати задоволення від фізичної активності через хвилювання або самокритику?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

10. Чи відчуваєте Ви брак мотивації до фізичної активності, коли Вам не вистачає впевненості в собі?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

11. Чи важко Вам зосередитися під час фізичної активності через негативні думки?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

12. Коли Ви відчуваєте тривогу, чи важко Вам розслабитися під час фізичної активності?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

13. Чи буває так, що після фізичної активності відчуття благополуччя швидко зникає і Ви знову повертаєтесь до негативного емоційного стану?

0. Ніколи 1. Рідко 2. Іноколи 3. Часто 4. Завжди

Сумарний результат: додайте числові значення біля відповідей на запитання.

Підсумковий бал:

- a. Низький вплив: ≤ 22
- b. Помірний: 23–33
- c. Високий: > 33

Підшкали:

- Уникання фізичної активності, спричинене настроєм: 3, 4, 5, 7, 8
- Афективне та когнітивне втручання у фізичну активність: 9, 10, 11, 12, 13
- Когнітивне та афективне виснаження: 1, 2, 6

Додаток В

Коротка шкала самоконтролю

Інструкція: Будь ласка, оберіть варіант, який найкраще описує Вас за останні два тижні.

1. Я добре опираюсь спокусам

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

2. Мені важко позбутися шкідливих звичок

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

3. Я схильний (-а) до лінощів

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

4. Я можу робити те, що мені шкодить, якщо це приносить задоволення

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

5. Я відмовляюсь від речей, які мені шкодять

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

6. Я хотів би (хотіла б) мати більше самодисципліни

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

7. Розваги та задоволення іноді заважають мені виконувати роботу

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

8. Мені важко зосереджуватись

1. Зовсім не схоже на мене 2 3 4 5. Дуже нагадує мене

9. Я здатний (-а) ефективно працювати над довгостроковими цілями

1. Зовсім не схоже на мене	2	3	4	5. Дуже нагадує мене
----------------------------	---	---	---	----------------------

10. Іноді я не можу зупинити себе, навіть якщо знаю, що чиню неправильно

1. Зовсім не схоже на мене	2	3	4	5. Дуже нагадує мене
----------------------------	---	---	---	----------------------

Прямі питання (+): 1, 5, 9

Зворотні питання (-): 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10

Сумарний результат: додайте числові значення відповідей на запитання, врахувавши зворотні запитання.

Підшкали:

- Інгібуючий самоконтроль: пункти 1, 2, 5, 6, 12
- Ініціюючий самоконтроль: пункти 3, 7, 9, 10, 11

Інтерпретація:

- Низький рівень самоконтролю: ≤ 22
- Середній рівень самоконтролю: 23–31
- Високий рівень самоконтролю: > 31

Опитування щодо вигорання на робочому місці

Інструкція: Будь ласка, оберіть варіант, який найкраще описує Вас за останні два тижні.

Примітка: термін "робота" тут означає як професійну діяльність, так і навчання

1. Загалом, я задоволений(-а) моєю нинішньою роботою

5. Цілком
погоджуюсь

4. Погоджуюсь

3. Нічого з цього

2. Не погоджуюсь

1. Зовсім не
погоджуюсь

2. Використовуючи власне розуміння поняття "вигорання", будь ласка, оберіть одну з відповідей нижче:

5. Я люблю свою роботу. Я не маю симптомів вигорання

4. Я перебуваю під впливом стресу і я не завжди маю стільки сил як і раніше, але я не відчуваю вигорання

3. Я однозначно вигораю і маю один або більше симптомів вигорання, наприклад емоційне виснаження

2. Симптоми вигорання які я переживаю не минають. Я часто замислююся над тим, що мене дратує на роботі

1. Я почуваюся повністю виснаженим(-ою) через роботу. Я наразі на тому етапі, коли, можливо, мені варто звернутися по допомогу

3. Мої професійні цінності узгоджуються з цінностями керівників мого відділу

5. Цілком
погоджуюсь

4. Погоджуюсь

3. Нічого з цього

2. Не погоджуюсь

1. Зовсім не
погоджуюсь

4. Ступінь ефективності співпраці моєї команди:

5. Відмінний

4. Хороший

3. Задовільний

2. Незадовільний

1. Поганий

5. Я відчуваю сильний стрес через свою роботу

1. Цілком
погоджуюсь

2. Погоджуюсь

3. Нічого з цього

4. Не погоджуюсь

5. Зовсім не
погоджуюсь

6. Кількість часу, який я витрачаю вдома на робочі чати/електронні системи та документацію, є:

5.
Мінімальна/зовсім не витрачаю 4. Невелика 3. Задовільна 2. Чимала 1. Завелика

7. Доступність часу для виконання робочих завдань, пов'язаних із звітністю, записами або фіксацією інформації є:

5. Відмінна 4. Хороша 3. Задовільна 2. Незадовільна 1. Погана

8. Який пункт найкраще описує атмосферу середовища вашої основної роботи?

5. Спокійна 4. 3. Завантажена, але в межах норми 2. 1. Метушлива, хаотична

9. Мій рівень контролю над власним робочим навантаженням є:

5. Відмінним 4. Хорошим 3. Задовільним 2. Незадовільним 1. Поганим

10. Робочі чати / електронні системи додають розчарування до мого робочого дня

5. Цілком не погоджуюсь 4. Не погоджуюсь 3. Нічого з цього 2. Погоджуюсь 1. Цілком погоджуюсь

Сумарний результат: додайте числові значення відповідей на запитання.

Підсумковий бал ≥ 40 свідчить про сприятливе робоче середовище