

<http://doi.org/10.5281/zenodo.2527875>

УДК 159.944.4-056.875

ORCID 0000-0003-4482-0150

КОПІНГ ЯК МЕДІАТОР У ВІДНОШЕННЯХ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА ВИГОРЯННЯ СТУДЕНТІВ

Валерій О. Олефір,

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна

E-mail: vaolefir@gmail.com

Актуальність проблеми. *Вигорання негативно впливає на академічну успішність і здоров'я студентів. Визначення факторів вигорання, ефектів їх взаємодії важливо для підвищення якості профілактики та корекції цього синдрому.*

Мета. *Проаналізувати медіаторний ефект копінг стратегій у взаємодії між особистісними ресурсами та вигоранням студентів в умовах освітнього середовища.*

Методи та результати. *Було проведено медіаторний аналіз в контексті моделювання структурними рівняннями для вивчення даних крос-секційного опитування вибірки студентів (N = 303). Тестування моделі особистісних ресурсів показало, що чотири особистісних характеристики: самоефективність, самоконтроль, оптимізм і життєстійкість утворюють фактор другого порядку. Результати медіаторного аналізу показали прямий і опосередкований копінг-стратегіями ефект особистісних ресурсів на вигорання. Встановлено, що взаємодія особистісних ресурсів з активними копінгами сприяє зменшенню вигорання, а з пасивними – збільшенню.*

Ключові слова: *стрес, вигорання, особистісні ресурси, копінг-стратегії.*

Coping as a mediator in relations of personal resources and burn-out of students

Valeriy O. Olefir,

V.N. Karazin Kharkov National University, Ukraine

Relevance of the problem. *Burn-out negatively affects students' academic performance and health. Determination of burnout factors and the effects of their interaction is important for improving the quality of prevention and correction of this syndrome.*

Aim of research *is to analyze the mediator effect of coping strategies in the interaction between personal resources and the burnout of students in the educational environment.*

Materials and methods. *A mediatory analysis was conducted in the context of modeling by structural equations to study the data of a cross-section survey of a student sample (N = 303, M_{age} = 18,38, SD = 1,53).*

Results. *Testing the model of personal resources showed that four personality characteristics: self-efficacy, self-control, optimism and vitality form a factor of the*

second order. This factor was defined as an "index of personal resources" and is characterized by: 1) self-confidence or self-efficacy, which allows us to make the necessary efforts to solve a complex task; 2) self-control, which makes it possible to change the immediate dominant reactions, thoughts, behavior and emotions for the desired result; 3) optimism as a positive attribution of current and future successes, hope as perseverance in the pursuit of the goal, along with the ability to change the path leading to it; and 4) resilience, that is, a system of attitudes that provide courage and motivation to transform stressful circumstances from potential disasters in the possibility of growth. The results of mediatory analysis showed the direct and indirect coping strategies of the effect of personal resources on burnout. It is established that the interaction of personal resources with active copings contributes to reducing burnout, and with passive - increase.

Keywords: *stress, burnout, personal resources, coping strategies.*

Вступ. У міру розвитку наукового прогресу зростає обсяг знань, які студентам необхідно освоювати для того, щоб включитися в людську діяльність. Освітнє середовище сучасного вузу пред'являє все зростаючі вимоги, відповідність яким викликає підвищену напругу ресурсів суб'єкта навчальної діяльності. В умовах високих вимог освітнього середовища, пов'язаних з нестачею ресурсів, виникає така форма перевтоми як вигорання. Феномен вигорання серед студентів означає почуття втоми через вимоги до навчання, цинічне і відсторонене ставлення до навчання і почуття некомпетентності як студента. Вигорання негативно впливає на академічну успішність і здоров'я студентів. Тому визначення факторів вигорання, ефектів їх взаємодії важливо для підвищення якості профілактики та корекції цього синдрому.

Фактори вигорання вчені зазвичай поділяють на ситуаційні та особистісні (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001; Bakker, Demerouti, Sanz-Vergel, 2014). Як ситуаційні чинники вигорання виступають характеристики освітнього середовища вищого навчального закладу, які можуть бути класифіковані за двома загальними підставами: вимогам і ресурсам освітнього середовища. Вимоги освітнього середовища – це ті фізичні, соціальні або організаційні аспекти навчання, які вимагають постійних фізичних або психологічних зусиль. До них відносяться: навчальне навантаження, ясність вимог, адекватність завдань та ін. Вони припускають фізіологічні та психологічні витрати. Ресурси освітнього середовища – це фізичні, соціальні або організаційні аспекти навчання, які: 1) функціональні для досягнення цілей, пов'язаних з навчанням; 2) зменшують вимоги до навчання і пов'язані з ними фізіологічні та психологічні витрати; 3) стимулюють особистісний ріст і розвиток студентів. До ресурсів

освітнього середовища відносяться: соціальна підтримка (допомога викладачів та однокурсників), автономність у прийнятті рішень та ін.

Незважаючи на те, що особистісні фактори є менш важливими предикторами вигорання, ніж ситуаційні фактори, вони широко представлені в дослідженнях з прогнозування вигорання (Jacobs & Dodd, 2003; Lee, Choi, Y. J., Chae, 2017; Morgan & de Bruin, 2010; Rostami, Abedi & Schaufeli, 2012). Можна виділити кілька причин того, що особистісні характеристики розглядаються як предиктори вигорання. По-перше, студенти можуть сприймати вимоги навчального середовища своїм унікальним індивідуальним способом і, відповідно, по-різному реагувати на них, в залежності від їх особистісних характеристик. По-друге, особистість може впливати на об'єктивний характер навчального середовища, наприклад, емоційно стабільні екстраверти, можуть самостійно вибирати збагачені навчальні середовища. І, по-третє, індивідуальні відмінності в особистісних рисах позначаються на тому як студенти справляються з навчальними вимогами.

Так, у мета-аналітичному дослідженні було показано, що такі характеристики особистості як: самоповага, загальна самоефективність, внутрішній локус контролю, емоційна стабільність, екстраверсія, сумлінність, задоволеність, позитивна емоційність, негативна емоційність, оптимізм, проактивна індивідуальність і життєстійкість були пов'язані з трьома вимірами вигорання: емоційним виснаженням, деперсоналізацією і особистими досягненнями (Alarcon, Eschleman, & Bowling, 2009).

Особистісні характеристики можуть виступати не тільки в якості предикторів вигорання (кореляція особистісних рис з вигоранням). Вони також можуть впливати на процес оцінки ситуації і сприяти вибору тієї чи іншої стратегії подолання важкої ситуації (копінгу). Під копінг-стратегіями прийнято розуміти те, як індивіди мобілізують, регулюють, керують і координують свої поведінкові та емоційні дії, а також ресурси уваги у важкій ситуації. Вони є механізмами, за допомогою яких поведінка співволодіння має короткостроковий ефект щодо врегулювання стресору, а також довгострокові наслідки для благополуччя.

Було здійснено чимало спроб, щоб концептуалізувати і досліджувати відношення між особистістю і копінгом. Ці спроби можна окреслити деякими характерними твердженнями дослідників:

– особистість і копінг представляють комплексні і тісно взаємопов'язані, але не ідентичні конструкти;

– особистість і поведінка подолання являють собою частини адаптаційного континууму, що не означає, що особистість і копінг вимірюють, по суті, одне й те ж, а те, що між ними існують структурні та концептуальні зв'язки;

– особистість впливає на процес оцінки і, отже, на вибір стратегій подолання;

– певні риси особистості, швидше за все, полегшують конкретну поведінку подолання;

– особистість впливає на ефективність копінгу;

– копінг слід розглядати як особистість в дії під напругою.

З метою акумуляції емпіричних даних про взаємозв'язок особистості і копінгу було проведено кілька мета аналітичних досліджень (Connor-Smith, Flachsbart, 2007; Nes, Segestroom, 2006). Зокрема, було виявлено, що копінг-стратегії, спрямовані на взаємодію з стресором, позитивно пов'язані з екстраверсією, відкритістю досвіду і сумлінністю. Група копінг-стратегій, орієнтованих на запобігання стресорам, позитивно пов'язана з нейротизмом і негативно з доброзичливістю і сумлінністю. Незважаючи на те, що отримані ефекти, були невеликими або помірними, автори роблять висновок, що в умовах широкої поширеності стресу, щодня вибрані і реалізовані особистістю копінг-стратегії, навіть з невеликим ефектом, з часом дають значний ефект (Connor-Smith, Flachsbart, 2007).

У ряді досліджень копінг-стратегії вивчалися або як безпосередні предиктори вигорання, або як медіатори у відношеннях між особистістю і вигоранням (Boals, vanDellen, & Banks, 2011; Knoll, Rieckmann, & Schwarzer, 2005; Panayiotou, Kokkinos, Kapsou, 2014; Xu et al., 2017). Так, результати мета-аналізу показали, що проблемно сфокусований копінг негативно корелює з трьома вимірами симптомів вигорання, тоді як копінг, сфокусований на емоціях кореляція позитивно корелює з кожним з трьох вимірів вигорання (Shin et al., 2015).

В даний час, звертаючись до проблеми вкладу особистісних характеристик в здатність індивіда долати хронічний стрес, забезпечувати його адаптацію, різні автори все частіше використовують термін «ресурс». У широкому сенсі під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, які пов'язані зі стійкістю до стресу і відносяться до почуття людей в їх здатності успішно контролювати і впливати на навколишнє середовище (Hobfoll et al., 2003).

На відміну від теорії рис, що підкреслюють стійкий (like-trait) характер особистісних особливостей, що складають ядро особистості,

в сучасних підходах особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості (state-trait), що мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції і розвитку. Прикладом таких ключових ресурсів особистості є самоефективність, самоконтроль, життєстійкість, оптимізм та ін.

Кожен з цих особистісних ресурсів є концептуально незалежним і має емпірично обгрунтовану дискримінантну валідність щодо вигорання. У попередніх дослідженнях ці особистісні ресурси досліджувалися як окремі предиктори вигорання. Крім того, в них не враховувалася помилка вимірювання, що позначалося точності оцінок параметрів. Очевидно, є потреба в інтеграції змінних, що мають відношення до прогнозування феномену вигорання.

Тому ряд ресурсних концепцій передбачає існування інтегральної особистісної характеристики, як фактору вищого порядку, що опосередковує вплив зовнішнього середовища і, в свою чергу, впливає на інші ресурси (Леонтьєв, 2016). Існує кілька концепцій «єдиного чинника» особистісних ресурсів: 1) базове самооцінювання; 2) психологічний капітал; 3) особистісний потенціал.

Однією з перших спроб виділення інтегрального показника особистісних ресурсів є концепція базового самооцінювання. Базове самооцінювання визначається як фундаментальна оцінка власної особистості, своїх здібностей, своєї цінності (Judge, et al., 2002). Базова самооцінка включає чотири особистісні характеристики: локус контролю, емоційну стабільність, самоефективності і самооцінку. Встановлено, що висока базова самооцінка має значимість для запобігання від вигорання (Best, Stapleton, Downey, 2005).

Концепція психологічного капіталу заснована на виділенні єдиного чинника, який утворюють чотири властивості особистості: оптимізм, резильєнтність, надія і самоефективність (Luthans, et al., 2007). Результати дослідження показують, що психологічний капітал негативно впливає на вигорання (Ding et al., 2015).

Особистісний потенціал розглядається як особистісна основа саморегуляції і самодетермінації (Личностный потенциал, 2011). Теоретично й емпірично обгрунтована структурна модель особистісного потенціалу включає наступні особистісні змінні: автономність, толерантність до невизначеності, контроль за дією при невдачі, оптимізм, життєстійкість, самоефективності. Показано, що особистісний потенціал може вносити вклад в різні види діяльності та її результатів (Олефір, 2015).

Таким чином, виходячи з теоретичного аналізу попередніх досліджень, ми припускаємо наступні гіпотези:

Гіпотеза 1: Чотири позитивні характеристики особистості – самоефективність, самоконтроль, оптимізм і життєстійкість пов'язані спільним фактором другого порядку – індексом особистісних ресурсів.

Гіпотеза 2: Індивіди з більш високим індексом особистісних ресурсів будуть схильні до вибору активних копінг-стратегій і матимуть менший рівень вигорання.

Мета роботи полягала у вивченні прямого і опосередкованого копінг-стратегіями ефекту особистісних ресурсів на вигорання студентів.

Методи дослідження.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 303 студента (135 юнаків і 168 дівчат) віком від 17 до 21 років ($M_{age} = 18,38$, $SD = 1,53$). Учасникам була надана загальна інформація про дослідження, і вони були завірені в конфіденційності та повній анонімності відповідей.

Вимірювання. Шкала загальної самоефективності (Schwarzer & Jerusalem, 1995) з 10 пунктами була використана для оцінки самоефективності. Учасників попросили оцінити ступінь, в якій кожне твердження відноситься до них за шкалою від «абсолютно не вірно» – (1) до «абсолютно вірно» – (4).

Для діагностики самоконтролю використовувалася коротка шкала самоконтролю BSCS – (Tangney et al., 2004). Шкала складається з 13 пунктів, вимірних за шкалою від (1), «зовсім не згоден», до (5), «дуже схоже на мене».

Інструментом, для оцінки оптимізму була обрана переглянута версія Life Orientation Test (LOT-R; Scheier et al., 1994). LOT-R складається з 10 пунктів. Відповіді засновані на шкалі типу Лікерта, яка варіюється між «повністю не згоден» – (0) і «повністю згоден» – (4).

Коротка версія шкали життєстійкості (Олефір та ін., 2013) була використана для оцінки цієї риси особистості. Шкала складається з 15 пунктів з чотирьох бальною шкалою відповідей від (0) – «ні» до (3) – «так» і включає питання, які охоплюють три аспекти життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику.

Вигорання було оцінено з використанням опитувальника, розробленого для даного дослідження, на основі методики SBI (Salmela-Aro et al., 2009). Опитувальник складається з 9 тверджень з п'ятибальною шкалою відповідей (шкала Лікерта від (1) – «Абсолютно не згоден» до (5) – «Абсолютно згоден»), згрупованих в три вимірювання: емоційне виснаження, цинізм, почуття некомпетентності.

Опитувальник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Г. Лазаруса і С. Фолкман в адаптації Т.Л. Крюкової (2004) використовувався для

діагностики копінг-стратегій. Цей варіант WCQ містить 50 питань, згрупованих у вісім шкал: *Конфронтаційний копінг, дистанціювання, Самоконтроль, Пошук соціальної підтримки, Прийняття відповідальності, Уникання, Планування рішення проблеми, Позитивна переоцінка*. Пункти опитувальника оцінювалися за 4-бальною шкалою типу Ликерта, починаючи з (0) – «рідко використовую» до (4) – «часто використовую».

Статистичний аналіз. Всі аналізи здійснювалися за допомогою моделювання структурних рівнянь з використанням Mplus версії 7.2 (Muthen & Muthen, 1998-2010). Моделі оцінювалися за допомогою методу максимальної правдоподібності (ML). Якість відповідності досліджуваних моделей емпіричним даним оцінювалося за допомогою статистики χ^2 -квадрат (χ^2) і середньоквадратичної помилки апроксимації (RMSEA). Статистично незначне значення χ^2 вказує на те, що гіпотетична модель відповідає даним, а значення RMSEA до 0,08 вказує на прийнятну придатність даних (Schumacker, & Lomax, 2010). Крім того, ми використовували відносні показники якості відповідності моделі: Індекс порівняльної придатності (CFI) і Індекс Такера-Льюїса (TLI). Для цих показників значення 0,90 або вище є прийнятним. Значимість медіаторного ефекту визначалася за модифікованим критерієм Собела і бутстрепівським довірчим інтервалом (Hayes, 2013).

Результати. У таблиці 1 показані середні, стандартні відхилення, кореляції і внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха) змінних, включених в аналіз. Як видно з таблиці, отримані коефіцієнти узгодженості (α -Кронбаха) дозволяють вважати психометричні характеристики використаних методик задовільними.

Таблиця 1
Середні, стандартні відхилення, внутрішня узгодженість (α -Кронбаха на діагоналі) і кореляції серед змінних, включених в аналіз

	СЕ	СК	Оп	Жст	КК	Д	СКк	ПСП	ПВ	Ун	ПРП	ПП	Внг
СЕ	,77												
СК	,46	,74											
Оп	,33	,39	,71										
Жст	,40	,60	,33	,82									
КК	,16	,14	,09	,17	,80								
Д	,04	,06	,08	-,09	,16	,79							
СКк	,11	,12	,15	,12	,33	,17	,74						
ПСП	,14	,15	,12	,21	,37	,18	,33	,78					
ПВ	,10	,13	,09	-,07	,11	,42	,15	,09	,75				
Ун	,15	,17	,04	,01	,12	,40	,11	-,08	,39	,74			
ПРП	,23	,18	,24	,24	,35	,16	,32	,32	,09	,11	,81		
ПП	,18	,14	,15	,13	,27	,15	,25	,28	,13	,07	,30	,71	
Внг	-,32	-,27	-,26	-,29	-,24	,18	-,32	-,17	,06	,26	-,31	-,30	,79
M	30,16	38,37	26,62	17,22	9,93	9,55	12,84	11,11	7,29	1,99	13,07	13,58	25,73
SD	4,06	7,32	4,56	4,09	2,49	2,73	2,54	2,56	2,07	3,61	2,7	2,9	2,69

Примітка. СЕ, Самоефективність; СК, Самоконтроль; Оп, Оптимізм; Жст, Життєстійкість; КК, Конфронтаційний копінг; Д, Дистанціювання; СКк, Самоконтроль; ПСП, Пошук соціальної підтримки; ПВ, Прийняття

відповідальності; Хат, Уникання; ПРП, Планування рішення проблеми; ПП, Позитивна переоцінка; Виг, Вигорання.

Вимірjuвальна модель індексу особистісних ресурсів представлена на рис. 1. Вихідна теоретична модель показала задовільну відповідність даним ($\chi^2(2) = 2,49$; $p = 0,29$; $RMSEA = 0,03$ (90% -ний довірчий інтервал: 0,00- 0,083); $CFI = 0,99$; $TLI = 0,99$). Отже, модель є спроможною.

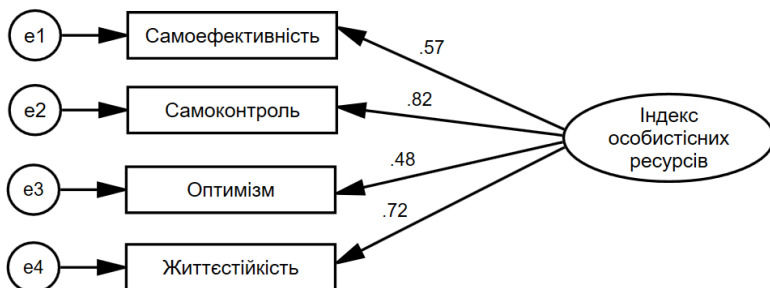


Рис. 1. Однофакторна модель індексу особистісних ресурсів

Для виявлення структури копінг-стратегій спочатку був проведений експлораторний факторний аналіз на випадково відібраній підвибірці випробовуваних ($N = 100$). Застосовувався метод головних компонент з наступним обертанням за критерієм *varimax*. Число факторів, необхідних для виділення, визначалося на основі паралельного аналізу. В результаті було отримано два чинники, що пояснюють 51,0% сумарної дисперсії.

У перший фактор (28,34% сумарної дисперсії) увійшли наступні копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки, конфронтаційний копінг, планування вирішення проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка. Змістовно цей фактор відображає тип поведінки подолання, який включає в себе поведінку, сфокусовану на вирішенні проблеми – конфронтаційний копінг, планування вирішення проблеми і деякі форми поведінки, що сфокусовані на оволодінні емоціями: регуляція емоцій (самоконтроль), пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка. Фактор був ідентифікований як «Копінг, що орієнтований на взаємодію зі стресором» або «Активний копінг».

Другий фактор (22,76%) був утворений такими копінг-стратегіями як втеча-уникнення, прийняття відповідальності, дистанціювання.

Змістовно цей фактор відображає таку сторону поведінки подолання, яка націлена на ухилення від взаємодії зі стресором, на позбавлення від загрози або пов'язаної з нею емоціями. Цей фактор був ідентифікований як «Копінг, що орієнтований на уникнення стресорів» або «Пасивний копінг».

Далі був проведений конфірмаційний факторний аналіз, який підтвердив двох факторну модель копінг-стратегій. Результати аналізу представлені на рис. 2. Всі параметри вимірювальної моделі є значущими. Показники відповідності моделі емпіричним даним наступні: критерій $\chi^2(19) = 26,12$; $p = 0,13$; RMSEA = 0,03 (90% -ний довірчий інтервал: 0,03-0,06); CFI = 0,98; TLI = 0,97.

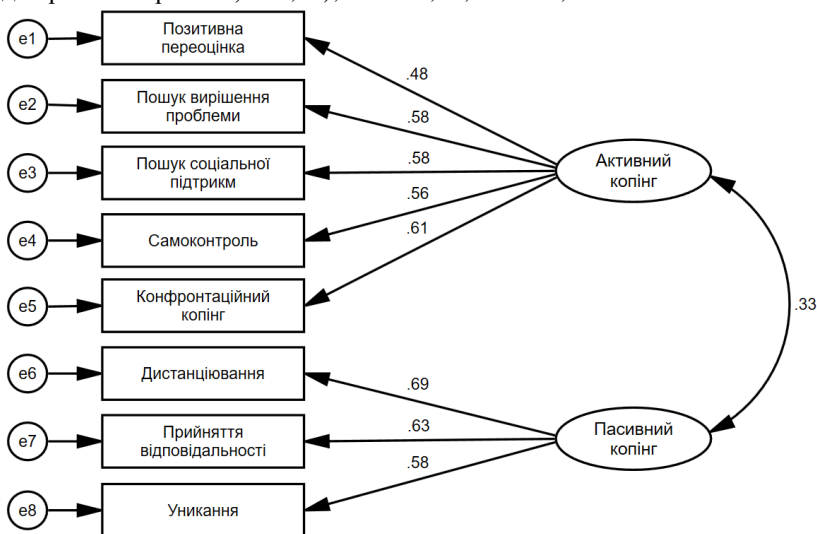


Рис. 2. Двох факторна структура копінг-стратегій

Результати регресійного аналізу між латентними змінними представлені у табл. 2, а коефіцієнти регресії, накладені на статистичну діаграму моделі, на рис. 3. Як видно з рис. 3, $a_1 = 0,41$, $b_1 = -0,46$, $a_2 = 0,17$, $b_2 = 0,43$, $c' = -0,28$. Загальний ефект індексу особистісних ресурсів і копінг-стратегій на вигорання дорівнює 0,51, тобто модель пояснює 51% дисперсії результуючої змінної – вигорання.

Таблиця 2

Коефіцієнти моделі для дослідження впливу особистісних ресурсів на вигорання

Антецедент	АК			ПК			Вигорання					
	β	S.E.	p	β	S.E.	p	β	S.E.	p			
ІОР	a_1	,41	,06	0,000	a_2	,17	,08	,03	c'	-,28	,06	0,000
АК	-	-	-	-	-	-	-	b_1	-,46	,05	0,000	
ПК	-	-	-	-	-	-	-	b_2	,43	,05	0,000	
			$R^2 = ,17$				$R^2 = ,03$				$R^2 = ,51$	
			$F = 151,65; p = ,002$				$F = 2,37; p = ,125$				$F = 55,05; p = ,000$	

Примітка. ІОР, індекс особистісних ресурсів; АК, активний копінг; ПК, пасивний копінг.

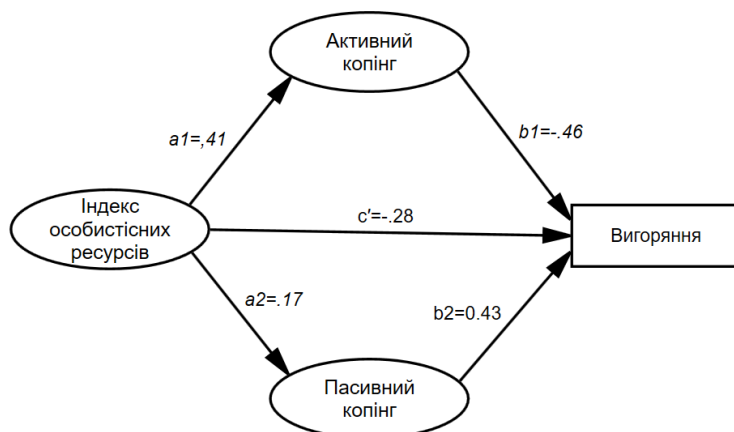


Рис. 3. Модель взаємозв'язків між індексом особистісних ресурсів, копінг-стратегіями і вигоранням

Найбільший інтерес в структурному моделюванні становлять прямий і непрямі ефекти індексу особистісних ресурсів на вигорання. Прямий ефект, $c' = -0,28$ ($p = 0,00$), кількісно характеризує вплив індексу особистісних ресурсів на вигорання студентів, незалежно від впливу копінг-стратегій. Він означає, що незалежно від відмінностей між індивідами у виборі копінг-стратегій в напружених ситуаціях, і того як ці посередники пов'язані з вигоранням, індивіди з більш вираженим індексом особистісних ресурсів оцінюють себе як менш вигорілими.

Розглянемо перший непрямий ефект індексу особистісних ресурсів на вигоряння, що опосередкований активним копінгом. Цей ефект оцінюється як $a_1b_1 = 0,41 \cdot (-0,46) = -0,19$ ($S.E. = 0,04$; $p = 0,00$). Це означає, що два індивіди, які відрізняються на одну стандартну одиницю за оцінкою індексу особистісних ресурсів відрізняються $-0,19$ одиниць вигоряння за посередництва активного копінгу. Або, іншими словами, збільшення на одну стандартну одиницю індексу особистісних ресурсів, при контролі активного копінгу, веде до зменшення вигоряння на $0,19$ стандартних одиниць. Цей негативний непрямий ефект є результатом від одного позитивного і одного негативного складових ефектів. Ті студенти оцінюють себе як менш вигорілими, які мають більш високий індекс особистісних ресурсів і обирають копінг-стратегії, що спрямовані на взаємодію з стресором. З поправкою на систематичну похибку бутстрепівський довірчий інтервал (від $-0,31$ до $-0,12$) для даного непрямого ефекту підтверджує таке твердження з упевненістю 95%. Значення тесту Собела дорівнює $5,49$ ($p = 0,00$). Оскільки прямий ефект є значущим, то ми маємо випадок часткового медіаторного ефекту.

Другий непрямий ефект індексу особистісних ресурсів на вигоряння, який опосередкований пасивним копінгом, оцінюється як $a_2b_2 = 0,17 \cdot (0,43) = 0,07$ ($S.E. = 0,04$; $p = 0,04$). Бутстрепівський 95% довірчий інтервал знаходиться в діапазоні від $0,003$ до $0,014$. Значення тесту Собела для даного непрямого ефекту дорівнює $2,06$ ($p = 0,04$). Як видно даний непрямий ефект є позитивним і утворений двома складовими ефектами. Позитивний ефект полягає в тому, що для подолання стресової ситуації індивіди можуть застосовувати копінги, орієнтовані на уникнення стресорів: дистанціювання, втеча-уникнення, прийняття відповідальності. Застосування цих копінг-стратегій миттєво дає можливість подолати стрес, але в далекій перспективі такі стратегії не дають належного ефекту, що і проявляється в зниженні вигоряння.

У паралельній моделі множинних медіаторів, можна говорити про непрямий вплив індексу особистісних ресурсів на вигоряння, підсумованих для всіх посередників (копінгів). Цей загальний непрямий ефект визначається як $a_1b_1 + a_2b_2 = 0,41 \cdot (-0,46) + 0,17 \cdot (0,43) = -0,12$ ($S.E. = 0,05$; $p = 0,03$). Загальний непрямий ефект є негативним. Це означає, що збільшення на одну стандартну одиницю індексу особистісних ресурсів, опосередковане копінг-стратегіями, призводить до зменшення вигоряння студентів в освітньому середовищі в середньому на $0,12$ одиниць.

Обговорення. Мета даного дослідження полягала в тому, щоб проаналізувати медіаторний ефект копінг стратегій у взаємодії між особистісними ресурсами і вигоранням студентів.

Результати підтверджують першу гіпотезу про те, що чотири позитивні особистісні характеристики пов'язані між собою і утворюють фактор другого порядку. Цей фактор був визначений нами як «індекс особистісних ресурсів» і характеризується: 1) упевненістю в собі, або самоефективністю, що дозволяє докладати необхідних зусиль для вирішення складного завдання; 2) самоконтролем, що дає можливість змінювати негайні домінуючі реакції, думки, поведінку і емоції заради бажаного результату; 3) оптимізмом як позитивної атрибуцією поточних і майбутніх успіхів, надією як завзятістю в прагненні до мети разом зі здатністю змінювати шляхи, що ведуть до неї і 4) життєстійкістю, тобто системою установок, які забезпечують мужність і мотивацію, щоб перетворювати стресові обставини з потенційних лих в можливість зростання. Можна припустити, що взаємозв'язки, аналізованих змінних, визначаються загальним механізмом, – синергетичним ефектом, що виникає в ході ускладнення діяльності та отримання досвіду.

Конструкт «індекс особистісних ресурсів» близький до моделі психологічного капіталу Ф. Лютанса (2007) як на рівні теоретичних передумов, так і на рівні конкретних складових. Дійсно, обидва конструкти складають позитивні риси особистості, які: а) засновані на теорії і емпіричних дослідженнях; б) є гнучкими властивостями особистості, мають прижиттєвий генезис, і, отже, можуть коригуватися і розвиватися; в) доведено їх зв'язок з багатьма результативними змінними.

Змістовний аналіз навантажень індикаторів на конструкт «індекс особистісних ресурсів» в вимірній моделі свідчить про те, що найбільш суттєвими особистісними ресурсами є самоконтроль і життєстійкість. Студенти, які мають високий рівень самоконтролю, краще контролюють свої думки, регулюють свої емоції і гальмують свої імпульси в порівнянні з тими, у кого низький рівень самоконтролю. Вони в змозі зосередити увагу на довгострокових цілях і протистояти ситуативним спокусам і короткостроковим досягненням. Високий рівень життєстійкості сприяє тому, що студенти сприймають вимоги освітнього середовища не як загрозу, а як виклик, джерело розвитку, особистісного зростання. Ці результати узгоджуються з наявними даними про важливість самоконтролю і життєстійкості як чинників протидії стресу (de Ridder et al., 2012; Maddi & Khoshaba, 2005).

Друга гіпотеза отримала часткове підтвердження, оскільки ми отримали не повний медіаторний ефект. З одного боку, ефект особистісних ресурсів на вигорання студентів опосередкований як активними, так і пасивними копінг, а з іншого, – вони самі є значущими предикторами вигорання.

Цікавим є той факт, що особистісні ресурси позитивно пов'язані як з активними, так і пасивними копінг-стратегіями. Однак, якщо взаємодія особистісних ресурсів з активними копінгами сприяє зменшенню вигорання, то взаємодія з пасивними копінг-стратегіями веде до збільшення вигорання студентів. Ймовірно, ситуативне застосування пасивних копінг-стратегій сприяє зниженню напруги, але в більш далекій перспективі веде до вигорання.

Спостережувані значущі зв'язки особистісних ресурсів з копінг-стратегіями і вигоранням можуть бути пояснені наступним чином. В умовах освітнього середовища особистісні ресурси беруть участь в процесі оцінки ступеня впливу стрес-факторів, за рахунок надання особистісного сенсу ситуації навчання. Самі по собі вони не містять оцінки, але їх вираженість трансформує саму суб'єктивну шкалу, що лежить в основі суб'єктивних оцінок, сприяючи вибору копінг-стратегій. Високий рівень особистісних ресурсів допомагає сприймати вимоги освітнього середовища як виклик і розцінювати їх як складну задачу, а не як фактор загрози благополуччю.

Інноваційний внесок цього дослідження в дану область знань полягає в тому, що чотири ключові особистісні ресурси (самоефективність, самоконтроль, оптимізм та життєстійкість) та копінг-стратегій раніше не вивчались у рамках цілісної паралельної моделі множинних медіаторів як предикторів вигорання студентів. Поєднання самоефективності, самоконтролю, оптимізму і життєстійкості в інтегральному факторі має більшу предикторну здатність щодо вигорання, ніж кожен з цих особистісних ресурсів окремо. Оскільки ці особистісні ресурси є гнучкими і такими, що формуються при житті, то можлива їх цілеспрямована корекція і формування.

Висновки. Таким чином, на підставі результатів дослідження можна зробити наступні висновки.

Особистісні ресурси мають системну організацію і на рівні емпіричних індикаторів утворюють інтегральний чинник – індекс особистісних ресурсів.

Індекс особистісних ресурсів є значущим предиктором як вигорання, так копінг-стратегій (активних і пасивних), які опосередковують його зв'язок з академічним вигоранням.

Взаємозв'язок особистісних ресурсів з активними копінгамі сприяє зменшенню рівня вигорання студентів в освітньому середовищі, а з пасивними – веде до підвищення вигорання.

Література

Крюкова, Т. Л. (2004). *Психологія совладаючого поведіння*. Кострома: Авантитул, 2004.

Леонтьев, Д.А. (2016). Саморегуляція, ресурси и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62: 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3

Личностный потенциал: Структура и диагностика. (2011). Под ред., Д.А. Леонтьева. М.: Смысл.

Олефір, В.О., Кузнецов М.А., Павлова А.В. (2013). Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія Психологія*, 45(2), 158–165. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29_22

Олефір, В.О. (2015). *Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності*. Харків: УПА.

Alarcon, G. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 79: 549–562. DOI: 10.1016/j.jvb.2011.03.007

Bakker, A. B. and Demerouti, E. (2014). Job Demands-Resources Theory. In: Chen, P.Y. and Cooper, C.L., Eds., *Work and Wellbeing: A complete Reference Guide*, John Wiley & Sons, New York, 1–28, doi: 10.1002/9781118539415.wbwell019

Best, R. G., Stapleton L., Downey, R. (2005) Core Self-evaluations and Job Burnout: The Test of Alternative Models. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4): 441–451. DOI: 10.1037/1076-8998.10.4.441

Boals, A., vanDellen M. R. & Banks J. B. (2011). The relationship between self-control and health: The mediating effect of avoidant coping. *Psychology a Health*, 26(8): 1049-1062. DOI: 10.1080/08870446.2010.529139

Chan, D.W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching & Teacher Education*, 19: 381–395. DOI: 10.1016/S0742-051X(03)00023-4

Connor-Smith, J.K., Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93: 1080–1107. DOI: 10.1037/0022-3514.93.6.1080

de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, C., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1): 76–99. DOI: 10.1177/1088868311418749

Ding Y., Yang Y., Yang X., Zhang T., Qiu X., HeX., Wang W., Wang L., Sui H. (2015). The Mediating Role of Coping Style in the Relationship between

Psychological Capital and Burnout among Chinese Nurses. *PLoS ONE*, 10(4): e0122128. doi: 10.1371/journal.pone.0122128

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press.

Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N. and Jackson, A. P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 632–643, doi: 10.1037//0022-3514.84.3.632

Jacobs S. R., Dodd D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303, doi: 10.1353/csd.2003.0028

Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3): 693–710. DOI:10.1037/0022-3514.83.3.693

Knoll, N., Rieckmann, N., and Schwarzer, R. (2005). Coping as a Mediator Between Personality and Stress Outcomes: A Longitudinal Study with Cataract Surgery Patients. *European Journal of Personality*, 19(3): 229–247. DOI: 10.1002/per.546

Lee, S. J., Choi, Y. J., Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2): 207–213. DOI: 10.1016/j.imr.2017.03.005

Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J. and Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21: 41–67. DOI: 10.1002/hrdq.20034

Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work. How to succeed no matter what life throws at you*. New York: Amacon.

Maslach, C., Schaufeli, W. B, Leiter M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. Retrieved from <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>.

Morgan, B., & de Bruin, K. (2010). The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university students. *South African Journal of Psychology*, 40(2): 182–191. DOI: 10.1177/008124631004000208

Muthén, L., Muthén, B. *Mplus User's Guide*. 7th Edition. Muthén & Muthén; Los Angeles, CA: 1998–2012.

Nes, L.S., Segestroom, S.C. (2006). Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3): 235–251. DOI: 10.1207/s15327957pspr1003_3

Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., Kapsou, M. (2014). Indirect and Direct Associations Between Personality and Psychological Distress Mediated by Dispositional Coping. *The Journal of Psychology*, 2014, 148(5): 549–567. DOI: 10.1080/00223980.2013.817375

Rostami, Z., Abedi, M. R., Schaufeli, W. B. (2012). Dose interest predicts academic burnout? *Interdisciplinary journal of contemporary research in business*, 3(9): 877–885.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57, doi: 10.1027/1015-5759.25.1.48

Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078, doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1063

Shin, H., Park, Y.M., Ying, J.Y., Kim, B., Noh H., and Lee, S.M. (2014). Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*. 45(1). 44–56. DOI: 10.1037/a0035220

Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. (2nd. ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON. Retrieved from [https://www.drugsandalcohol.ie/26768/1/General_Self-Efficacy_Scale%20\(GSE\).pdf](https://www.drugsandalcohol.ie/26768/1/General_Self-Efficacy_Scale%20(GSE).pdf)

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good. Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2): 271–324. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Xu L, Liu R-D, Ding Y, Mou X, Wang J and Liu Y. (2017). The Mediation Effect of Coping Style on the Relations between Personality and Life Satisfaction in Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 8:1076. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01076

Оригінальний рукопис отриманий 10 жовтня 2018 року

Стаття прийнята до друку, 15 жовтня 2018 року