

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології та соціальної роботи

Кваліфікаційна робота на тему:

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЗРІЛОГО ВІКУ
ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ КАНАЛАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ
СТІЙКОСТІ/ STRATEGIES FOR OVERCOMING PSYCHOLOGICAL
BURNOUT IN MATURE ADULTS THROUGH THE DEVELOPMENT OF
EMOTIONAL RESILIENCE**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Освітній рівень вищої освіти – бакалавр

Виконала:

студентка групи ПСз-41

Єськова Софія

Науковий керівник:

доктор філософії в галузі психології

Липка Арсен Олегович

Тернопіль 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття, сутність та прояви психічного вигорання особистості у психологічній літературі	7
1.2. Соціально-психологічні чинники подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання	16
Висновок до розділу 1.....	25
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЗРІЛОГО ВІКУ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ.....	26
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання	26
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання.....	31
Висновок до розділу 2.....	40
 РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЗРІЛОГО ВІКУ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ КАНАЛАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ.....	41
3.1. Розробка програми подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості.....	41
3.2. Психологічні рекомендації особам зрілого віку щодо подолання психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості	59
Висновок до розділу 3.....	63
 ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Активні соціально-економічні трансформації, інтенсифікація професійної діяльності, цифровізація життєвого простору, а також тривалий вплив стресогенних чинників формують нові виклики для психологічного благополуччя людини. Особливо вразливою у цьому контексті є особистість зрілого віку, яка водночас несе відповідальність за професійну самореалізацію, сімейні ролі та соціальні зобов'язання. Саме в період зрілості від особи очікується максимальна ефективність, стабільність і продуктивність, що значно підвищує ризик розвитку психічного вигорання. Тому в суспільстві, яке характеризується високою динамічністю соціальних змін, тривалими кризовими процесами та підвищеними вимогами до особистості, проблема збереження психічного здоров'я у зрілому віці набуває особливої соціальної значущості.

Зазначимо, що психічне вигорання в умовах зрілого віку набуває не лише індивідуального, а й соціального виміру, оскільки воно впливає на якість професійної діяльності, міжособистісні стосунки, сімейне функціонування та загальний рівень соціального добробуту. При цьому хронічне емоційне виснаження, зниження мотивації, відчуття безсилля та втрати сенсу діяльності стають чинниками психологічної дезадаптації, що ускладнює подальший особистісний і професійний розвиток особи. В сучасних умовах ці прояви дедалі частіше спостерігаються не лише у представників допоміжних професій, а й у широкого кола осіб зрілого віку незалежно від сфери зайнятості. Вказане зумовлює необхідність поглибленого наукового аналізу механізмів виникнення та подолання психічного вигорання саме на етапі зрілості.

Значущість дослідження посилюється тим, що зрілий вік є періодом відносної стабільності особистісної структури, сформованої системи цінностей і життєвих стратегій, що водночас може ускладнювати процес психологічних змін. У цьому віковому періоді особистість часто стикається з обмеженістю ресурсів, накопиченим стресовим досвідом та необхідністю переосмислення життєвих досягнень. Психічне вигорання у зрілому віці нерідко має латентний характер і тривалий час залишається неусвідомленим, що ускладнює своєчасну

психологічну допомогу. Відтак особливої ваги також набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості зрілого віку, здатних забезпечити подолання психічного вигорання та відновлення психологічної рівноваги.

Як показує аналіз наукових джерел (Б. Акман, С. Джексон, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, Д. Касарес, Л. Карамушка, К. Маслач, С. Максименко, Л. Найг, Л. Тищук, Д. Трунов, Л. Юр'єва, Т. Яценко та ін.), одним із таких ресурсів є емоційна стійкість, яка розглядається як інтегральна властивість особистості, забезпечуючи здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах фрустрації та тривалого емоційного навантаження. Розвиток емоційної стійкості у зрілому віці є важливим каналом подолання психічного вигорання, оскільки сприяє регуляції емоційних станів, підвищенню адаптивності та збереженню особистісної цілісності. Через розвиток емоційної стійкості можливе активне формування ефективних стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання, орієнтованих на зниження симптомів та персональне зростання.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі психічного вигорання, більшість із них зосереджені на професійному аспекті або окремих вікових групах, залишаючи недостатньо дослідженим саме період зрілого віку. Водночас емпіричні дослідження, спрямовані на аналіз стратегій подолання психічного вигорання через канали розвитку емоційної стійкості, залишаються фрагментарними й розрізненими. Вказане зумовлює потребу у комплексному підході до вивчення зазначеної проблеми з урахуванням вікових, особистісних і соціально-психологічних чинників. Особливої актуальності набуває розробка практично орієнтованих програм і рекомендацій, спрямованих на підтримку осіб зрілого віку у подоланні психічного вигорання.

Таким чином, дослідження стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах. Воно відповідає сучасним запитам психологічної науки та суспільної практики, сприяє розширенню уявлень про ресурси психічного здоров'я та створює підґрунтя для ефективної психологічної допомоги. Саме це зумовлює вибір теми кваліфікаційної роботи та визначає її

наукову і соціальну значущість— «Стратегії подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості».

Об’єкт дослідження – психічне вигорання особистості у зрілому віці.

Предмет дослідження – стратегії подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження стратегії подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку, а також розробка програми та психологічні рекомендації щодо використання у цьому процесі каналів розвитку емоційної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття, сутності та проявів психічного вигорання особистості.
2. Визначити соціально-психологічні чинники подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку.
3. Здійснити емпіричне дослідження стратегій подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку, провести кількісний і якісний аналіз результатів.
4. Розробити програму подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості, а також сформулювати відповідні психологічні рекомендації.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань у роботі використано комплекс методів: *теоретичних* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння даних науково-психологічних джерел з проблеми психічного вигорання та емоційної стійкості, що дало змогу проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття, сутності та проявів психічного вигорання особистості й визначити соціально-психологічні чинники подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку; *емпіричні* – методи психологічної діагностики, зокрема методика діагностики емоційного вигорання К. Масlach та С. Джексона у модифікації В. Бойка «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкмана у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк та М. Замишляєвої методика вивчення ресурсних каналів резильєнтності М. Лахада, розроблена на основі моделі BASIC Ph, що уможливило визначення стратегій подолання психічного

вигорання в осіб зрілого віку; *статистичні* – методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження, методи середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості психічного вигорання у зрілому віці та розкритті ролі емоційної стійкості як ресурсу його подолання. Зокрема, визначено наукові підходи до розуміння поняття, сутності та проявів психічного вигорання особистості, визначено соціально-психологічні чинники подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку, запропоновано дієві способи й засоби подолання психічного вигорання у зрілому віці каналами розвитку емоційної стійкості. Отримані результати дослідження уточнюють зміст і структуру стратегій подолання психічного вигорання, доповнюючи сучасні теоретичні положення психології особистості та вікової психології.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання запропонованого діагностичного інструментарію, розробленої програми та психологічних рекомендацій у практичній діяльності психологів, соціальних працівників, консультантів, у роботі з особами зрілого віку, які переживають психічне вигорання. Зокрема, істотне практичне значення має діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку, а також розроблена програма подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості. Матеріали вказаного дослідження можуть бути використані в освітньому процесі закладу вищої освіти, під час викладання психологічних дисциплін, та у практиці психологічного консультування і психопрофілактики.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 67 сторінок, обсяг основного тексту складає 56 сторінок. Список використаних джерел налічує 61 позицію. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття, сутність та прояви психічного вигорання особистості у науково-психологічній літературі

У сучасному суспільстві, що характеризується зростанням темпів життя, підвищенням рівня соціальної напруги та тривалим впливом стресогенних чинників, проблема збереження психічного здоров'я особистості набуває особливої суспільної значущості. За цих умов психічне вигорання постає як один із найбільш поширених і водночас недостатньо однозначно інтерпретованих феноменів сучасної психології, що впливає на ефективність життєдіяльності людини, її професійну реалізацію та якість міжособистісних стосунків. Наявність різноманітних підходів до трактування психічного вигорання, його співвідношення з суміжними поняттями зумовлює необхідність ґрунтовного теоретичного аналізу науково-психологічної літератури.

Як зазначає В. Шевчук, інтерес наукової спільноти до проблеми психічного вигорання сформувався порівняно недавно, проте за короткий період дослідження цього явища пройшли еволюційний шлях від випадкових клінічних спостережень до комплексних наукових концепцій. Першим термін «емоційне вигорання» запропонував американський психоаналітик Г. Фрейденбергер у 1974 р., описавши стани глибокої втоми, емоційного виснаження та зниження мотивації у працівників соціальних служб, клінік і волонтерських організацій. Цей феномен виникає внаслідок надмірної емоційної віддачі без адекватної компенсації, що призводить до зниження професійної ефективності, внутрішньої демотивації та підвищеного ризику психосоматичних порушень [56].

Продовженням досліджень у цьому напрямі стала робота К. Маслач, яка разом із С. Джексон у 1981 р. запропонувала одну з найбільш відомих моделей синдрому емоційного вигорання. Модель включає три ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію – прояв байдужості або негативного ставлення до клієнтів, пацієнтів чи учнів – та зниження професійних досягнень.

Завдяки працям К. Масlach психічне вигорання було виділено як самостійний феномен, а її методика «Maslach Burnout Inventory» (MBI) отримала міжнародне визнання й використовується як стандартна процедура діагностики у професіях «людина–людина», де ризик вигорання є підвищеним [39].

Паралельно з моделями К. Масlach розроблялися численні підходи до тлумачення психічного вигорання, включаючи психофізіологічний, когнітивно-поведінковий, особистісно-орієнтований та організаційно-психологічний. У 1980–1990-х роках спостерігалася активізація міждисциплінарних досліджень, які інтегрували знання з психології, медицини, соціології та менеджменту, розглядаючи синдром як наслідок хронічного стресу на роботі, що залежить як від зовнішніх умов праці, так і від індивідуальних особливостей особистості [21].

Цікаво, що медична наука поступово включила психічне вигорання до списку станів, що є предикторами серйозних психічних та фізичних порушень. Встановлено, що високий рівень вигорання підвищує схильність до депресивних станів, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань, ослаблення імунітету та психосоматичних проявів. Унаслідок цього психічне вигорання почало розглядатися як стан, що потребує своєчасного психологічного та психотерапевтичного втручання. У 2019 р. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) офіційно включила синдром емоційного вигорання до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), визначивши його як синдром, пов'язаний із хронічним стресом на роботі, який не був успішно подоланий [37].

У 2000-х роках дослідники почали детально вивчати механізми розвитку синдрому та його психофізіологічні основи. Було встановлено, що психічне вигорання супроводжується функціональними змінами лімбічної системи, порушенням секреції кортизолу та зниженням активності префронтальної кори, відповідальної за самоконтроль та прийняття рішень. Це підтверджує біологічне підґрунтя явища та обґрунтовує необхідність інтеграції психологічних і фізіологічних показників у діагностиці, включаючи серцевий ритм, рівень гормонів стресу та параметри сну людини [46].

Крім того, на прояви психічного вигорання впливають соціальні та культурні чинники. Дослідження показали, що рівень вигорання може суттєво

варіюватися залежно від трудових традицій, стилю управління, культурних норм та особливостей соціального довкілля. У пострадянських країнах, зокрема в Україні, інтерес до проблеми емоційного вигорання зріс на початку 2000-х років. Л. Карамушка, С. Максименко, Ю. Жогно, Т. Яценко зосередилися на вивченні професійного вигорання серед освітян, медиків, соціальних працівників та підкреслили значення соціально-психологічної підтримки, розвитку емоційного інтелекту та формування культури здоров'я працівника [19; 20].

У сучасній психології психічне вигорання розглядається як складний психологічний феномен, що формується внаслідок тривалого впливу хронічних стресових чинників на особистість. Воно проявляється у поступовому виснаженні емоційних, когнітивних і мотиваційних ресурсів людини, що знижує її здатність до ефективного функціонування. У структурі психічного вигорання провідне місце займає стан емоційного виснаження, який супроводжується відчуттям внутрішньої спустошеності та втрати життєвих сил. Важливою ознакою цього явища є стійкість і тривалість його проявів, які не зникають спонтанно після короткочасного відпочинку. Психічне вигорання також пов'язане зі зниженням суб'єктивної значущості діяльності і розглядається як процес поступової психологічної дезадаптації, що має системний характер.

Психічне вигорання визначається О. Керик як стан внутрішнього виснаження, який виникає внаслідок тривалого дисбалансу між вимогами довкілля та адаптаційними можливостями особистості. У цьому стані спостерігається зниження емоційної чутливості, притуплення переживань і втрата здатності до співпереживання. Особистість починає сприймати власну діяльність як надмірно обтяжливу та таку, що не приносить задоволення або сенсу. Психічне вигорання супроводжується негативними змінами у самооцінці та ставленні до власних досягнень. Воно поступово впливає на всі сфери життєдіяльності, виходячи за межі конкретної професійної ролі [22].

О. Лышенко пропонує розуміти психічне вигорання як процес поступової втрати енергії та психологічної стійкості в умовах тривалого емоційного напруження. Цей процес характеризується накопиченням втоми, відчуттям безсилля та зниженням здатності до саморегуляції. Важливою ознакою

психічного вигорання є зменшення внутрішньої мотивації та ослаблення інтересу до діяльності, яка раніше мала особистісну значущість. Особистість часто переживає роздратування, апатію, емоційну відстороненість. Такі зміни мають тенденцію до стабілізації й можуть закріплюватися як стійкий психологічний стан. У цьому контексті психічне вигорання розглядається як результат тривалого виснаження адаптаційних ресурсів [31].

Також психічне вигорання визначається Д. Асоновим як специфічний стан психологічного виснаження, що формується внаслідок тривалого перебування особистості в умовах емоційного перенапруження та високої відповідальності. Воно проявляється у зниженні здатності до емоційного реагування та переживанні відчуття внутрішньої порожнечі. Для цього стану характерне поступове відчуження від власних переживань і потреб. Психічне вигорання також супроводжується зниженням рівня життєвої активності та психологічної гнучкості. Особа починає сприймати труднощі як надмірні й некеровані [1].

І. Денищук трактує психічне вигорання як інтегральний стан, що поєднує емоційне виснаження, зниження особистісної ефективності та внутрішню відстороненість. Воно формується поступово в умовах хронічного стресу та недостатнього відновлення психічних ресурсів. Важливою характеристикою цього стану є відчуття втрати контролю над власними емоційними реакціями. Особистість починає відчувати власну неефективність і сумнів у значущості зусиль. Психічне вигорання може супроводжуватися негативними емоційними станами, такими як тривога, роздратування або емоційна спустошеність. У результаті порушується цілісність особистісного функціонування [8].

Психічне вигорання визначається В. Дудяком як тривалий негативний стан, що виникає внаслідок систематичного перевантаження емоційної сфери. У його основі лежить виснаження внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримання психічної рівноваги. Цей стан проявляється у зниженні здатності до позитивного емоційного переживання та зростанні негативних реакцій на звичні життєві ситуації. Психічне вигорання супроводжується зменшенням емоційної причетності та відчуттям психологічної віддаленості від оточення. Воно має

тенденцію до хронізації за відсутності цілеспрямованої психологічної допомоги і в такому розумінні постає як загроза психічному здоров'ю особистості [13].

Різні наукові підходи дають змогу розглядати психічне вигорання як багатовимірне явище, що охоплює психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Так, психодинамічний підхід підкреслює роль внутрішніх конфліктів та несвідомих потреб особистості. Згідно з цією концепцією, психічне вигорання виникає як результат тривалого пригнічення емоцій, незадоволення власних потреб та надмірної адаптації до вимог оточення. У цьому сенсі воно виступає захисним механізмом психіки, що дає змогу зменшити напруження, проте водночас веде до емоційного дистанціювання і зниження мотивації [61].

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на взаємозв'язку думок, поведінки та емоційних реакцій особистості. Психічне вигорання пояснюється як наслідок дисфункційних переконань і стратегій мислення, які підвищують сприйнятливність до стресу. Наприклад, завищені очікування від себе та надмірна самокритика формують постійне психологічне навантаження, що з часом виснажує емоційні ресурси. Важливе значення надається навчанню когнітивним та поведінковим технікам регуляції емоцій і адаптації до стресових ситуацій [56].

Особистісно-орієнтований науковий підхід розглядає психічне вигорання як результат конфлікту між потребами, цінностями та внутрішніми ресурсами людини. Згідно з цим підходом, схильність до вигорання підвищується в осіб з високою відповідальністю, перфекціонізмом, низькою здатністю до відновлення та слабкою емоційною стійкістю. Таке пояснення підкреслює індивідуальні відмінності у виникненні вигорання і дає змогу розробляти персоналізовані стратегії профілактики та психологічної підтримки [48].

Соціально-психологічний підхід акцентує вплив зовнішнього довкілля та міжособистісних взаємодій. Психічне вигорання розглядається як наслідок хронічного стресу на роботі, відсутності підтримки з боку колег або керівництва, конфліктів у колективі та перевантаження соціальними обов'язками. У цьому контексті велике значення має організаційна культура, стиль управління та очікування щодо ролі особи у професійному та соціальному довіллі [33].

Психофізіологічний підхід пояснює психічне вигорання через взаємодію нервової та ендокринної системи. Дослідження показують, що хронічний стрес і емоційне виснаження супроводжуються порушенням секреції кортизолу, змінами активності лімбічної системи та зниженням функціональної активності префронтальної кори, що відповідає за самоконтроль і прийняття рішень. Тому психічне вигорання має не лише психологічне, а й біологічне підґрунтя, що підтверджує необхідність комплексного підходу до діагностики та корекції [30].

Що стосується ознак психічного вигорання, то першою та найбільш помітною ознакою є емоційне виснаження, що проявляється у хронічній втомі, зниженні емоційної чутливості та втраті внутрішніх ресурсів для адекватного реагування на життєві та професійні завдання. Особистість починає відчувати постійну роздратованість, тривогу та емоційну нестабільність, навіть у ситуаціях, що раніше не викликали значного напруження. Емоційне виснаження негативно впливає на здатність особи до співпереживання, міжособистісну комунікацію та професійне залучення, знижуючи ефективність діяльності та загальний рівень задоволеності життям [21].

Другим важливим проявом психічного вигорання є деперсоналізація або емоційне відсторонення, яке характеризується байдужістю, цинізмом і негативним ставленням до оточення, клієнтів, пацієнтів чи колег. Цей стан виникає як захисний механізм у відповідь на хронічний стрес і перевантаження, даючи змогу особистості дистанціюватися від емоційного навантаження. Однак така стратегія має значні негативні наслідки: знижується якість взаємодії, руйнуються професійні та соціальні стосунки, формується відчуття певної ізольованості та внутрішньої порожнечі. Деперсоналізація проявляється не лише у поведінкових реакціях, а й у когнітивному сприйнятті інших людей, що сприймаються як джерело додаткового навантаження [29].

Третій компонент психічного вигорання – редукція професійних досягнень або зниження відчуття особистісної ефективності. Особистість починає сумніватися у власних можливостях, оцінює результати своєї діяльності як недостатні або малозначущі, що провокує почуття внутрішньої незадоволеності та втрати сенсу роботи. Цей процес супроводжується зниженням мотивації, втрату

інтересу до раніше значущих завдань і прагнення до самореалізації. Редукція досягнень часто посилює емоційне виснаження та деперсоналізацію, створюючи замкнене коло негативних психологічних проявів [1].

Четвертим проявом психічного вигорання є когнітивні порушення, що включають зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощі у плануванні та прийнятті рішень. Особи, що переживають синдром вигорання, відчують внутрішню розгубленість, неорганізованість та неможливість ефективно впоратися з інформаційними й емоційними потоками. Порушення когнітивної сфери призводить до помилок у професійній діяльності та зниження загальної продуктивності. Крім того, когнітивні зміни формують відчуття втрати контролю над власним життям та діяльністю, що поглиблює дискомфорт [12].

П'ятим проявом психічного вигорання є соматичні симптоми, що відображають інтегроване поєднання психічного та фізіологічного виснаження. Серед них виділяють головний біль, порушення сну, зниження імунітету, м'язову напругу, серцево-судинні проблеми та загальне відчуття слабкості. Ці прояви є сигналом про те, що психічне вигорання впливає не лише на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я людини, підвищуючи ризик розвитку хронічних захворювань. Соматичні симптоми також поглиблюють емоційне виснаження та деперсоналізацію, роблячи стан більш стійким і складним для корекції [19].

Відомо (М.Корольчук, В.Корольчук, Л.Березовська та ін.), що психічне вигорання розвивається поступово та проходить кілька послідовних стадій, що характеризуються поступовим виснаженням ресурсів особи та наростанням негативних психологічних проявів. Початкова стадія виникає на фоні тривалого стресу, підвищених вимог до діяльності та надмірного залучення в професійні чи соціальні завдання. На цьому етапі спостерігається початкове зниження емоційного тону, появи внутрішнього напруження, що не завжди усвідомлюється особистістю. Часто вона прагне компенсувати втому за рахунок подвоєння зусиль, надмірної самовіддачі або відмови від відпочинку.

На другій стадії, або стадії емоційного виснаження, відбувається значне зниження внутрішніх ресурсів, що проявляється у хронічній втомі, відчутті безсилля та втрати емоційної стійкості. Особистість стає більш дратівливою, її

емоційні реакції стають непередбачуваними, з'являється апатія та почуття фрустрації. Важливим проявом є зменшення здатності до співпереживання та взаємодії з оточенням, що часто сприймається як деперсоналізація або емоційне дистанціювання. На даному етапі особистість може почати сумніватися у власній компетентності та результативності діяльності, що посилює внутрішнє напруження і готує ґрунт для наступної стадії.

Третя стадія деперсоналізації, характеризується глибоким психологічним дистанціюванням від інших людей, роботи та власних емоцій. Особистість демонструє цинічне або байдужі ставлення до оточуючих, знижується мотивація та зацікавленість у професійній та соціальній діяльності. Проявляються негативні оцінки себе та своєї роботи, що веде до зростання внутрішнього дискомфорту, роздратованості. Деперсоналізація є захисним механізмом, який дає змогу уникнути емоційного перевантаження, проте водночас посилює соціальну ізоляцію та загострює відчуття внутрішньої порожнечі.

На четвертій стадії, що часто називають стадією зниження професійної ефективності або редукції досягнень, особистість втрачає віру у власну компетентність, знижується рівень продуктивності та мотивації до діяльності. Відчуття внутрішньої неефективності та втрати сенсу роботи стає постійним, що призводить до тривалих депресивних станів, зменшення ініціативи та бажання взаємодіяти з іншими людьми. На цій стадії психічне вигорання проявляється комплексно: поєднуються емоційне виснаження, деперсоналізація, когнітивні порушення та фізичні симптоми, що формують стійкий дисбаланс.

Нарешті, п'ята, критична стадія психічного вигорання характеризується системним порушенням психоемоційної, когнітивної та фізіологічної сфер. На цьому етапі проявляється виражена апатія, постійне відчуття безсилля, депресивні настрої та зниження життєактивності. Психофізіологічні симптоми, такі як порушення сну, головний біль, м'язова напруга та серцево-судинні проблеми, посилюють психічне виснаження. Особа втрачає здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, а відновлення вимагає системного втручання, включаючи психологічну підтримку та зміни соціального довкілля [26].

Однією з причин психічного вигорання С. Максименко вважає надмірну самовіддачу та надвисокі очікування від себе. Особи, які прагнуть до досконалості та постійно контролюють усі аспекти своєї діяльності, часто не враховують власні обмеження і психологічні потреби. Така постійна вимога до себе створює внутрішнє напруження, виснажує емоційні ресурси і поступово призводить до емоційного виснаження. У цьому контексті перфекціонізм виступає не лише як риса характеру, а як психологічна причина, що зумовлює підвищену вразливість до синдрому вигорання [33].

О. Макаревич вважає важливою причиною психічного вигорання низький рівень розвитку навичок саморегуляції та управління власними емоціями. Особи, які не здатні своєчасно усвідомлювати ознаки стресу та не вміють ефективно відновлювати свої внутрішні ресурси, швидше піддаються виснаженню. Недостатня емоційна компетентність проявляється у втраті контролю над емоційними реакціями, підвищеній дратівливості та тривожності, що сприяє наростанню відчуття безсилля і виснаження [32].

Також до причин психічного вигорання Ю. Жогновідносить високий рівень відповідальності та сильну внутрішню потребу контролювати результати власної діяльності. Особи, які відчувають постійний тиск бути «ефективними» і «корисними» для інших, схильні до перевантаження і накопичення внутрішньої напруги. Таке постійне прагнення відповідати зовнішнім та власним очікуванням виснажує психічні ресурси і поступово призводить до розвитку емоційного дистанціювання та апатії [14].

М. Батуріна вважає причиною виникнення психічного вигорання нездатність до встановлення та підтримки психологічних меж у спілкуванні та діяльності. Особи, які не вміють відмовляти, делегувати завдання або захищати свої внутрішні потреби, часто перевантажуються вимогами оточення [2]. Така постійна готовність задовольняти очікування інших на шкоду власним ресурсам формує хронічний стрес і веде до втрати емоційної та когнітивної стійкості.

Нарешті, важливою причиною психічного вигорання А. Дроздова називає низьку внутрішню мотивацію та невідповідність діяльності особистим цінностям. Коли діяльність не відповідає внутрішнім потребам або не приносить відчуття

сенсу, виникає внутрішній конфлікт, що посилює емоційне виснаження. Особистість починає відчувати внутрішню порожнечу, втрату задоволеності від результатів своєї праці та зниження мотивації до активної участі у професійній або соціальній діяльності. Така внутрішня дисгармонія стає потужним каталізатором формування синдрому психічного вигорання [12].

Підсумовуючи, психічне вигорання визначимо як складний динамічний стан психоемоційного та особистісного виснаження, що формується внаслідок тривалого впливу хронічного стресу та надмірних емоційних вимог, за умов обмежених можливостей відновлення внутрішніх ресурсів. Воно проявляється у зниженні емоційної стійкості, втраті мотивації й сенсу діяльності, емоційній відстороненості, когнітивній перевтомі та порушенні саморегуляції. Психічне вигорання охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і ціннісно-смысловий рівні функціонування особистості, поступово трансформуючи ставлення людини до себе, інших і життєво значущої діяльності.

Отже, психічне вигорання особистості є складним багатовимірним феноменом, що включає емоційне, когнітивне та фізіологічне виснаження і формується під впливом тривалого стресу, надмірної самовіддачі, істотної невідповідності між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами. Його суть полягає у поступовому виснаженні психічних і емоційних резервів, що проявляється у хронічній втомі, деперсоналізації, зниженні професійної ефективності та появі соматичних симптомів.

1.2. Соціально-психологічні чинники подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання

В сучасному суспільстві значущості набуває проблема збереження психічного здоров'я осіб зрілого віку. Саме на цьому етапі життєвого шляху особистість зазнає комплексного впливу професійних навантажень, сімейної відповідальності, соціальних очікувань і тривалого стресу, що значно підвищує ризик розвитку психічного вигорання. За таких умов подолання психічного вигорання неможливе без урахування соціально-психологічних чинників, які

визначають особливості адаптації особистості до життєвих викликів, характер міжособистісних взаємодій та рівень соціальної підтримки. Осмислення цих чинників створює підґрунтя для розуміння механізмів ефективного подолання психічного вигорання та психологічної підтримки особистості зрілого віку.

О. Щотка стверджує, що особи зрілого віку (40–60 років) перебувають на етапі життєвого розвитку, який характеризується переосмисленням власних досягнень, ролей і соціального статусу. Людина зазвичай сформувала професійні навички, сімейні стосунки та соціальні зв'язки, проте одночасно виникає потреба оцінити власні життєві цілі та актуальні досягнення. Цей період часто супроводжується підвищеною самосвідомістю, рефлексією над минулим і плануванням майбутнього. Особа прагне знайти баланс між професійною самореалізацією та підтриманням гармонії у сімейному та соціальному довіллі, що створює додаткові внутрішні психологічні навантаження [57].

На цьому етапі, стверджує О. Бондарчук, зростає усвідомлення особою обмеженості часу та ресурсів, що стимулює потребу у визначенні власного сенсу життя та пріоритетів. Багато осіб починають переглядати свої професійні цілі, прагнення до кар'єрного росту або соціального визнання. Цей процес часто супроводжується внутрішнім конфліктом між бажанням стабільності і потребою самовдосконалення, що проявляється у психологічній тривозі, сумнівах щодо вибору та рефлексії над минулими помилками чи невиконаними планами [51].

З погляду когнітивного розвитку, то в зрілому віці, на думку К. Малишевої, спостерігається стабілізація та часткове зростання експертних знань і життєвого досвіду. Особистість здатна приймати більш обдумані рішення, аналізувати складні життєві ситуації і прогнозувати наслідки своїх дій. Водночас можуть з'являтися труднощі у швидкості обробки нової інформації, концентрації уваги та адаптації до технологічних змін, що створює дискомфорт у професійній сфері. При цьому розвинені навички саморефлексії дають змогу компенсувати когнітивні обмеження та забезпечують ефективне управління власними ресурсами у складних життєвих і професійних ситуаціях [34].

Т. Семигіна визначає соціальну ситуацію осіб зрілого віку як таку, що характеризується високим рівнем відповідальності у родині, професійному

довкіллі та суспільстві. В цей період людина часто виконує роль керівника, наставника або опікуна, що вимагає поєднання професійних, сімейних та соціальних обов'язків. Підвищене навантаження та соціальні очікування можуть формувати стресові ситуації і підвищувати ризик емоційного виснаження. Соціальні зв'язки та підтримка колег, родини та друзів стають важливими для збереження емоційної стійкості та психологічного благополуччя [42].

На думку А. Костюк, емоційна сфера осіб зрілого віку демонструє зміни у здатності до регуляції емоцій та підтримання психологічного балансу. До того ж відзначається підвищена потреба у стабільності та безпеці, одночасно з прагненням до самореалізації та особистісного зростання. Люди в цьому віці більш усвідомлено ставляться до власних емоцій, здатні до емпатії та підтримки інших, проте емоційна чутливість може посилювати стресові реакції на професійні та соціальні труднощі. Самоконтроль, здатність до емоційної регуляції та розвиток психологічних стратегій подолання напруги стають важливими ресурсами для запобігання психічному вигоранню [27].

Нарешті, психологічні особливості осіб зрілого віку М. Савчин вважає тісно пов'язаними з переосмисленням життєвих цінностей і формуванням цілісної системи внутрішніх мотивів. У цей період зростає значення саморефлексії, прагнення до розвитку особистісної автономії, духовного самовдосконалення та досягнення соціального визнання. Успішна інтеграція цих процесів забезпечує збереження високої життєвої активності, стабільності психоемоційного стану та ефективної соціальної адаптації, тоді як їх ігнорування може підвищити ризик розвитку стресових станів та психічного вигорання [50].

Як бачимо, зрілий вік постає як сприятливий для прояву психічного вигорання, що проявляється через комплекс емоційного, когнітивного та фізіологічного виснаження. Особи у віковому діапазоні 40–60 років часто перебувають у ситуації високої професійної та соціальної відповідальності, поєднуючи керівні функції, наставництво, сімейні обов'язки та участь у суспільному житті. Таке тривале навантаження, поєднане з внутрішніми очікуваннями до себе та прагненням до самореалізації, призводить до виснаження емоційних ресурсів. На ранніх стадіях вигорання у зрілих осіб спостерігається

підвищена втомлюваність, легка дратівливість, зниження задоволеності життям і професійною діяльністю, що поступово трансформується у більш глибокі психологічні та фізіологічні прояви.

Емоційне виснаження у зрілому віці, стверджує О. Хайрулін, часто супроводжується зниженням здатності до емпатії, інтересу до міжособистісних взаємодій та професійних контактів. Особистість може демонструвати цинічне або байдужі ставлення до колег, клієнтів, пацієнтів чи учнів, що є проявом деперсоналізації. Цей стан виникає як механізм психологічного самозахисту, даючи змогу дистанціюватися від постійного емоційного навантаження. Водночас деперсоналізація посилює ізоляцію та формує внутрішнє відчуття порожнечі, що створює додаткові психологічні бар'єри для ефективної соціальної взаємодії та підтримки продуктивності у професійній діяльності [55].

Редукція професійних досягнень і внутрішня демотивація, за словами Л. Яценко, стають ще одним характерним проявом психічного вигорання у зрілому віці. Особи починають сумніватися у власній компетентності, оцінюють результати своєї діяльності як недостатні або малозначущі, а прагнення до самореалізації зменшується. Така когнітивна оцінка себе та своєї роботи супроводжується зростанням внутрішнього дискомфорту та почуттям безсилля. Особливо вразливі до цього професії типу «людина–людина», де емоційне залучення постає невід'ємною складовою професії-роботи, а відчуття власної ефективності прямо впливає на емоційний стан і мотивацію [60].

Нарешті, психічне вигорання у зрілому віці, як пише В. Осьодло, має виражені психофізіологічні прояви, що включають порушення сну, хронічну втому, головний біль, м'язову напругу та підвищений рівень гормонів стресу. Ці зміни поглиблюють психологічне виснаження і створюють ризик розвитку психосоматичних та серцево-судинних захворювань. Важливим аспектом є взаємозв'язок між особистісними характеристиками та зовнішніми вимогами: висока самокритичність, перфекціонізм, недостатній рівень саморегуляції і соціальне перевантаження взаємно посилюють вплив психічного вигорання [52].

Одним із соціально-психологічних чинників, що сприяють подоланню психічного вигорання у зрілому віці, С. Мащак вважає позитивну соціальну оцінку

та визнання досягнень довіллям. Отримання позитивного зворотного зв'язку від колег, керівництва чи клієнтів підвищує відчуття компетентності та професійної значущості особистості. При цьому визнання досягнень забезпечує психологічне підтвердження ефективності виконаної роботи, сприяючи формуванню внутрішньої мотивації до подальшої діяльності [35].

Як вважає Л. Карамушка, в зрілому віці особа часто переживає період переосмислення життєвих цінностей, і соціальна оцінка результатів її роботи стає одним із механізмів підтримки психологічного благополуччя. Вона дає змогу зменшити прояви деперсоналізації, знімає внутрішню напругу та зменшує ризик втрати професійної самооцінки. Регулярне отримання конструктивного зворотного зв'язку формує відчуття власної значущості у соціальному та професійному довіллі. Позитивна оцінка стимулює персональний саморозвиток та професійне вдосконалення, сприяє підтриманню інтересу до роботи та збереженню емоційних ресурсів. Водночас відсутність визнання або критика без обґрунтування може посилювати стрес та загострювати прояви вигорання [20].

Соціальна оцінка, на думку М. Батуріної, є своєрідним «барометром» ефективності діяльності, який допомагає особистості орієнтуватися у власних досягненнях і визначати пріоритети. Визнання досягнень також підвищує рівень залучення у професійний процес та стимулює активне використання наявних ресурсів для подолання складних ситуацій. Вказане формує відчуття впевненості у власних можливостях і зменшує внутрішнє напруження, що є критично важливим для запобігання хронічному стресу. Визнання сприяє розвитку позитивної самооцінки, підвищує рівень задоволеності професійною діяльністю і зміцнює стійкість до емоційного виснаження. Відчуття значущості власних досягнень підтримує когнітивний ресурс особистості, необхідний для прийняття складних рішень і виконання відповідальних завдань [2; 7a].

Підтримка колег і професійного довілля також є невід'ємною складовою соціально-психологічного ресурсу особистості, що часто сприяє уникненню психічного вигорання, збереженню її емоційної стійкості та професійної ефективності. Взаємодія з однодумцями, наставництво, колективне обговорення проблем і професійні консультації зменшують відчуття ізоляції та самотності, які

часто супроводжують осіб зрілого віку у професійній діяльності. Підтримка колег дає змогу обмінюватися досвідом, знаходити нові способи вирішення складних завдань та долати емоційне виснаження. У складних або кризових ситуаціях наявність стабільної професійної мережі сприяє швидшому відновленню емоційних ресурсів. Також підтримка професійного довкілля включає визнання внеску кожного члена колективу, що підвищує відчуття соціальної значущості і власної компетентності [7].

На думку Г. Гнускіної, взаємодія з колегами дає змогу отримувати конструктивну критику і об'єктивну оцінку результатів діяльності, що зменшує внутрішню тривожність і невпевненість у власних силах. Підтримка оточення знижує ризик професійного вигорання через зняття частини психоемоційного навантаження і розподіл відповідальності. Крім того, спілкування у дружньому і професійному колективі стимулює розвиток емоційного інтелекту, здатності до співпереживання та контролю власних реакцій у ситуаціях стресу. Колективна підтримка сприяє формуванню відчуття стабільності та комфорту, зменшує емоційну дистанцію та деперсоналізацію. Підтримка колег створює умови для активного обміну знаннями, навчання новим методам роботи [20].

З іншого боку, важлива й емоційна підтримка з боку родини та близького оточення, що забезпечує стабілізацію емоційного стану і психологічного благополуччя осіб зрілого віку. Наявність стабільних сімейних зв'язків, розуміння та підтримки з боку партнерів, дітей, родичів або близьких друзів дає змогу знизити рівень стресу, зменшити відчуття самотності та запобігти хронічному емоційному виснаженню. Родина виконує функцію психологічного «щита», допомагаючи компенсувати навантаження, що виникає у професійній та соціальній сферах. Підтримка близького оточення сприяє формуванню почуття безпеки, стабільності та впевненості у власних силах. Взаємне обговорення проблем, спільне вирішення конфліктів і розподіл обов'язків у сім'ї зменшує ризик виникнення внутрішніх конфліктів і посилення емоційного виснаження.

Емоційна підтримка також включає вербальне підтвердження цінності особистості, увагу до її досягнень і турботу про стан здоров'я, що підвищує мотивацію до діяльності. Особливо важливою вона є для осіб зрілого віку, які

переживають період переосмислення життєвих цінностей і оцінки власних досягнень, оскільки внутрішня стабільність у родині допомагає зберегти позитивну самооцінку. Регулярне отримання емоційної підтримки сприяє зниженню ризику депресивних станів, тривожності та фізичного виснаження. Крім того, взаємодія з близькими формує стійкі механізми психологічної адаптації до стресу і дає змогу особистості ефективніше використовувати власні ресурси для професійного та особистісного розвитку [29; 54a].

Важливим соціально-психологічним чинником подолання психічного вигорання у зрілому віці виступає можливість контролювати власну діяльність і приймати рішення. Автономія у професійній та соціальній сфері забезпечує особистості відчуття контролю над власним життям і діяльністю, що значно зменшує внутрішнє напруження та стрес. Коли особа має можливість самостійно планувати робочий процес, обирати методи виконання завдань і приймати ключові рішення, вона відчуває себе компетентною та впевненою у власних силах. Це сприяє підтриманню високого рівня мотивації, зменшує почуття безсилля та запобігає деперсоналізації. Здатність контролювати власну діяльність дає змогу особистості ефективніше розподіляти ресурси, визначати пріоритети та адаптуватися до нових вимог, що підвищує її стійкість до стресу.

За словами М. Міщенко, особиста автономія також формує внутрішнє відчуття відповідальності за результати своєї роботи, що стимулює розвиток професійних навичок і збереження когнітивної активності. У зрілому віці, коли часто спостерігається підвищене навантаження через керівні, соціальні та сімейні ролі, автономія виступає одним із ключових механізмів запобігання вигоранню. Наявність можливості вибору допомагає особистості уникати рутинної монотонної діяльності, що сприяє емоційному відновленню [38].

Крім того, на думку Л. Юр'євої, важливим є й контроль над власними рішеннями, що дає змогу реалізовувати власні цінності, підтримувати відчуття значущості та професійної самооцінки. Така автономія сприяє підвищенню адаптивності, розвитку саморефлексії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів у професійному довіллі, формує психологічну свободу, яка дає змогу особистості обирати оптимальні способи відновлення емоційного ресурсу та

запобігати хронічному стресу. У сукупності автономія забезпечує стійкий механізм саморегуляції, що є необхідним для збереження психічного благополуччя та запобігання вигоранню у зрілому віці [58].

Наявність соціальних та професійних ресурсів для відновлення є ще одним важливим чинником, що дає змогу особистості зрілого віку ефективно протидіяти психічному вигоранню. Участь особи у тренінгах, семінарах, терапевтичних групах або спеціалізованих програмах розвитку особистості забезпечує інтенсивне відновлення емоційних, когнітивних і фізіологічних ресурсів. Такі ресурси дають змогу опанувати нові методи подолання стресу, формувати адаптивні стратегії регуляції емоцій і зміцнювати мотивацію. Наявність спеціалізованих ресурсів також допомагає особі отримати нові знання, розвивати професійні навички і підвищувати ефективність діяльності.

Участь у групових програмах, як стверджує І. Філіпенко, створює можливості для обміну досвідом, формування підтримуючих соціальних зв'язків і зниження почуття ізоляції. Важливим аспектом є регулярність використання ресурсів: систематичне залучення до професійного розвитку та психологічної підтримки дає змогу підтримувати емоційну стабільність і стійкість у тривалих стресових ситуаціях. Соціальні та професійні ресурси сприяють також розвитку навичок саморегуляції, підвищують здатність до конструктивного вирішення конфліктів і управління робочим навантаженням [64].

У зрілому віці, коли людина перебуває у зоні високої відповідальності, ці ресурси забезпечують ефективний механізм відновлення внутрішніх резервів та зниження ризику хронічного вигорання. Крім того, вважає В. Осьодло, професійні тренінгові програми допомагають формувати в осію зрілого віку позитивне ставлення до власної діяльності, підтримують самооцінку та стимулюють розвиток емоційної гнучкості. Використання соціальних і професійних ресурсів також сприяє інтеграції позитивного досвіду у життєву стратегію особистості та зміцненню її психологічного здоров'я [52].

Критично важливим чинником подолання психічного вигорання у зрілому віці визнається й розвиток емоційного інтелекту та емоційної стійкості особи, оскільки здатність розпізнавати власні емоції, управляти ними та враховувати

емоційний стан оточення прямо впливає на її психологічну стабільність. Емоційний інтелект дає змогу особистості прогнозувати реакції інших людей, уникати конфліктних ситуацій та ефективно комунікувати у професійних і соціальних контекстах. Підвищена емоційна стійкість допомагає долати напруженість, тривогу та перевантаження, зменшуючи вплив стресових факторів на психічний стан. У зрілому віці розвиток цих навичок сприяє кращій адаптації до змінних умов праці, сімейних обов'язків та соціальних ролей.

За словами О. Макаревич, розвинена емоційна регуляція допомагає уникати виснаження через емоційні перевантаження, сприяє підтриманню мотивації та заохочує активне використання ресурсів для самовідновлення. Особи, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, легше інтегрують професійні та соціальні ролі, зберігаючи психологічний баланс і почуття компетентності, що сприяє розвитку навичок саморефлексії, самоконтролю та емпатії, що дає змогу конструктивно взаємодіяти з колегами, клієнтами та близькими людьми. Участь осіб зрілого віку у тренінгах з розвитку емоційного інтелекту дає змогу посилити здатність до адаптації, підвищити опірність стресу та запобігти хронічному виснаженню [32].

Емоційна стійкість, пише Д. Асонов, формує внутрішній ресурс, який допомагає людині підтримувати задоволеність життям і професійною діяльністю навіть у періоди інтенсивного навантаження. Здатність управляти емоціями підвищує ефективність прийняття рішень, покращує комунікаційні навички та сприяє підтримці гармонійних соціальних взаємин. Вказане забезпечує комплексну підтримку, необхідну для запобігання психічному вигоранню та підтримання високого рівня особистісного і професійного розвитку [1].

Отже, соціально-психологічні чинники подолання психічного вигорання у зрілому віці мають визначальне значення для збереження психоемоційного благополуччя та життєвої стабільності особистості. Соціальне визнання її досягнень, підтримка професійного оточення й емоційна опора з боку родини знижують рівень стресу, запобігають деперсоналізації та сприяють відновленню внутрішніх ресурсів. Важливу роль відіграють також автономія у діяльності, доступ до психологічних і освітніх ресурсів, а також розвиток емоційного

інтелекту, що підвищує здатність до саморегуляції та адаптації. Вказані чинники сукупно формують ефективну систему соціальної підтримки, яка забезпечує стійкість особистості зрілого віку до психічного вигорання та сприяє повноцінній професійній і соціальній самореалізації.

Висновок до розділу 1

1. Психічне вигорання особи є складним багатовимірним феноменом, що включає емоційне, когнітивне та фізіологічне виснаження і формується під впливом тривалого стресу, надмірної самовіддачі, істотної невідповідності між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами. Його суть полягає у поступовому виснаженні психічних і емоційних резервів, що проявляється у хронічній втомі, деперсоналізації, зниженні професійної ефективності та появі соматичних симптомів. Розуміння проявів психічного вигорання дає змогу диференційовано оцінювати його стадії, виділяти ранні ознаки та розробляти ефективні стратегії і тактики профілактики й подолання.

2. Соціально-психологічні чинники подолання психічного вигорання особи у зрілому віці мають визначальне значення для збереження емоційного благополуччя та життєвої стабільності особистості. Соціальне визнання, підтримка професійного оточення й емоційна опора з боку родини знижують рівень стресу, запобігають деперсоналізації, сприяють відновленню внутрішніх ресурсів. Важливу роль відіграють також автономія у діяльності, доступ до психологічних і освітніх ресурсів, а також розвиток емоційного інтелекту, що підвищує здатність людини до саморегуляції та адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЗРІЛОГО ВІКУ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання

В сучасних умовах значущості набуває необхідність емпіричного вивчення стратегій подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку, що потребує ретельно обґрунтованого вибору методів дослідження. Обґрунтування методів емпіричного дослідження є важливим для забезпечення об'єктивності, надійності та валідності отриманих результатів, а також для адекватного відображення психологічних особливостей проявів вигорання та шляхів його подолання. Застосування психодіагностичних методик дає змогу комплексно оцінити рівень психічного вигорання, ресурси емоційної стійкості та індивідуальні стратегії подолання стресогенних впливів.

Одним із провідних інструментів емпіричного дослідження у сфері психічного вигорання є методика діагностики емоційного вигорання К. Масlach та С. Джексона у модифікації В. Бойка [31], що ґрунтується на трикомпонентній моделі синдрому «професійного вигорання». Цей опитувальник отримав широке визнання у науковій спільноті завдяки здатності не лише виявляти наявність вигорання, а й деталізовано аналізувати його етапи та специфічні прояви. Вперше розроблений у 1986 році, він швидко став стандартом для досліджень у професіях типу «людина–людина», де ризик емоційного виснаження є високим.

Методика включає 84 запитання, які охоплюють широкий спектр проявів емоційного виснаження, зокрема емоційну втому, депресивні настрої, байдужість до професійних обов'язків, замкнутість, а також зниження мотивації до виконання трудових завдань. Таке розподілення дає змогу оцінити не лише психологічний, а й фізіологічний та психосоматичний компонент синдрому. Особливу увагу слід приділяти інтерпретації результатів. Методика дає змогу визначити рівень вигорання за шкалою балів від 0 до 30 для кожного симптому. Показники від 0 до 9 балів свідчать про відсутність симптомів, 10–15 балів вказують на початковий

етап розвитку вигорання, тоді як 16 балів і більше сигналізують про сформовані прояви синдрому вигорання. Високі значення, що перевищують 20 балів, свідчать про домінантність конкретних симптомів у певній фазі вигорання, що дає змогу оцінити, на якому етапі знаходиться особа.

Так, перша фаза, «напруження», проявляється відчуттям невдоволення собою, тривожністю, депресивними настроями, переживанням травмуючих обставин та відчуттям «загнаності в кут». Друга фаза, «резистенція», характеризується захисними механізмами, такими як емоційне відсторонення, байдужість, економія емоцій, скорочення професійних зобов'язань та редукція активності. Третя фаза, «виснаження», супроводжується значним зниженням енергії, деперсоналізацією, емоційним відчуженням, проявами психосоматичних порушень. Оцінка кожної фази за допомогою сумарних балів від 0 до 120 дає змогу деталізовано визначити ступінь розвитку симптомів, проте порівняння балів між фазами не завжди є коректним, оскільки кожна з них відображає різні психологічні та фізіологічні процеси психічного вигорання.

Для проведення емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку доцільним є застосування стандартизованих методик, що дають змогу оцінювати поведінкові та когнітивні реакції на стресові ситуації, а також ефективність використовуваних ресурсів відновлення. Одним із таких інструментів є «Опитувальник копінг-стратегій» авторів Р. Лазаруса і С. Фолкман у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк та М. Замишляєвої, що базується на концепції, розробленій у 1988 р., і стандартизованій Л. Вассерманом у 2004 р. в Інституті ім. В. Бехтерева [15]. Ця методика зарекомендувала себе як надійний інструмент для оцінки копінг-поведінки дорослих осіб у різних соціальних групах, включно з людьми, які пережили тривалі стресові або кризові ситуації. В її основі лежить розуміння подолання стресу як динамічного комплексу когнітивних і поведінкових дій, спрямованих на регуляцію зовнішніх або внутрішніх вимог, що сприймаються суб'єктом як перевищуючі його ресурси.

У контексті зрілого віку подолання психічного вигорання розглядається як процес адаптації до змінних умов професійної та соціальної діяльності, переорієнтації життєвих цілей і формування стратегій саморегуляції. Мета

копінгу полягає у зменшенні негативного впливу стресових факторів, пошуку шляхів конструктивного вирішення проблем або пристосування до обставин, що не піддаються зміні. Копінг-поведінка при цьому виступає як усвідомлена соціальна та психологічна діяльність, що забезпечує відновлення емоційного балансу, підтримку внутрішньої стабільності та контроль над ситуаціями, які мають особисте значення для індивіда.

Аналізований «Опитувальник копінг-стратегій» містить 50 тверджень, що охоплюють основні способи реагування на складні життєві ситуації та дають змогу оцінити використання восьми різних стратегій подолання стресу. Кожна з них може мати адаптивний або дезадаптивний ефект залежно від контексту, інтенсивності стресу та наявних особистісних і соціальних ресурсів. Важливо підкреслити, що окремі стратегії не можна трактувати як однозначно ефективні чи шкідливі; їх функціональна цінність визначається конкретними умовами психосоціальної адаптації та особливостями індивіда у зрілому віці.

Основні субшкали методики включають такі стратегії: конфронтація, що відображає активну спробу змінити ситуацію або висловити негативні емоції; дистанціювання, яке проявляється у відстороненні або раціоналізації стресових подій; самоконтроль, спрямований на регуляцію власних емоцій та поведінки; пошук соціальної підтримки, що забезпечує інформаційну, емоційну або практичну допомогу; прийняття відповідальності, що передбачає усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми та прагнення її вирішити; втеча–уникнення, коли індивід намагається уникати стресових ситуацій або емоційної активації; планування вирішення проблеми, що включає аналіз ситуації та продумування послідовних дій; та позитивна переоцінка, яка сприяє переосмисленню подій як можливості для розвитку та набуття досвіду. Кожна субшкала дає змогу оцінити не лише поведінкові прояви, а й психологічну готовність особистості до ефективного відновлення власних ресурсів.

Для емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку доцільним є використання ресурсноорієнтованих методик, що дають змогу виявляти канали розвитку адаптивної стійкості та оцінювати ефективність внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Одним із таких

інструментів є методика вивчення ресурсних каналів резильєнтності М. Лахада, розроблена на основі його моделі BASIC Ph [36]. Ця модель передбачає комплексне дослідження фізичних, психоемоційних, когнітивних, соціальних та духовних ресурсів, що забезпечують здатність особистості справлятися зі стресом і зберігати функціональну ефективність у складних життєвих умовах.

В аспекті дослідження психічного вигорання у зрілому віці важливо підкреслити, що особи перебувають у процесі постійної адаптації до змін професійних та соціальних вимог. Як зауважував Г. Сельє, «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть», однак у зрілому віці повторювані стресові ситуації та накопичені життєві навантаження можуть призводити до хронічного напруження, виснаження ресурсів і підвищеного ризику психосоматичних порушень. Методика М. Лахада дає змогу дослідити, які ресурси підтримують стійкість особистості, зокрема канали, що допомагають відновлювати емоційний баланс, підтримувати когнітивний контроль та стабілізувати соціальні зв'язки.

Модель BASIC Ph М. Лахада описує шість ключових каналів розвитку стійкості людини: В – Belief & values (віра та цінності), що охоплює життєві орієнтири, моральні принципи та сенс подій; А – Affect (емоційна регуляція), що відображає здатність керувати інтенсивними емоційними станами, зокрема роздратованістю і тривогою; канал S – Socialization (соціальні зв'язки), який передбачає взаємодію з оточенням і отримання підтримки; І – Imagination (уявна діяльність та творчість), що допомагає переосмислювати стресові події; канал С – Cognition (когнітивні стратегії), що відповідає за планування, аналіз та ухвалення рішень; та канал Ph – Physical (тілесні ресурси), які включають фізичну активність, тілесні практики та методи саморегуляції.

Застосування методики М. Лахада передбачає оцінку випробуваними частоти використання кожного з шести каналів у стані стресу за шкалою від 0 до 6, що дає змогу формувати індивідуальний профіль ресурсів кожної особистості. Вища сума балів за певним каналом вказує на його провідну роль у стратегіях подолання стресу, тоді як низькі значення сигналізують про потребу розвитку відповідного ресурсу. Вказане дає змогу досліднику не лише оцінити загальний рівень адаптивної стійкості, а й визначити, які психологічні, когнітивні, емоційні

або фізичні механізми слід активізувати для зміцнення ресурсів особи, що допомагають запобігати психічному вигоранню.

З огляду на необхідність дослідження подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості, на основі комплексного застосування трьох методик (Масlach-Бойка, Лазарус-Фолкман, Лахад) можна виділити такі ключові стратегії подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості:

1. Емоційно-регуляційні стратегії – передбачає здатність усвідомлено управляти власними емоційними станами, стримувати негативні реакції та знижувати рівень стресового напруження. Така стратегія виявляється через активність у фазах «напруження» і «резистенції» за методикою Масlach-Бойка, через стилі «самоконтроль» і «дистанціювання» у копінг-опитувальнику Лазаруса-Фолкмана та показники Affect (A) у моделі BASIC Ph М. Лахада.

2. Когнітивно-аналітичні стратегії – полягає у раціональній оцінці стресових ситуацій, структурованому плануванні дій та пошуку конструктивних рішень, що дає змогу мінімізувати негативний вплив вигорання. Виявляється через стилі «планування вирішення проблеми» і «позитивна переоцінка» у Лазаруса-Фолкмана та через високі показники Cognition (C) у BASIC Ph.

3. Стратегії соціальної підтримки – включає звернення за допомогою до колег, родини, друзів, участь у професійних або групових заходах, що знижує відчуття ізоляції і підвищує відновлювальні ресурси особистості. Виявляється через стиль «пошук соціальної підтримки» у копінг-опитувальнику та показники Socialization (S) у концепції BASIC Ph.

4. Ціннісно-сміслові стратегії – охоплює усвідомлення особою життєвих цінностей, сенсу діяльності та власних цілей, що сприяє стійкості до стресу і відновленню внутрішніх ресурсів. Ця стратегія проявляється через високі показники Belief & values (B) у моделі BASIC Ph та через використання позитивної переоцінки стресових подій у копінг-опитувальнику.

Вважаємо, що чотири стратегії формують основу адаптивного реагування осіб зрілого віку на прояви психічного вигорання та дають змогу розробляти програми розвитку їх емоційної стійкості та ресурсного відновлення.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання

Дослідження стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості здійснено на базі закладів загальної середньої освіти м. Тернополя. Вибірка складала 50 педагогічних працівників, з них 84% жінки, віком 43-58 років. Стаж професійної діяльності у досліджуваних вчителів складає від 7 до 28 років.

Охарактеризуємо результати емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку, проведеного за методикою емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексона у модифікації В. Бойка, а також з використанням інших інструментів оцінки емоційно-регуляторних, когнітивно-аналітичних, соціальних та ціннісно-смыслових ресурсів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні прояву складових психічного вигорання в осіб зрілого віку (%)

		Компоненти	високий	середній	низький
		резистенція	36	50	14
		виснаження	14	20	66
напруження	6	18	76		

Результати дослідження свідчать, що в осіб зрілого віку найбільш вираженим компонентом психічного вигорання є «резистенція». Високий рівень цього компонента зафіксовано у 36% респондентів, середній – у 50%, низький – у 14%. Резистенція в даному контексті характеризується частковим емоційним відстороненням, економією психічної енергії, зменшенням активності у соціальних взаємодіях та професійних завданнях, що свідчить про помірне або виражене відчуття емоційного виснаження та зниження мотивації до діяльності.

Що стосується компоненту «напруження», то високий рівень виявлено лише у 6% учасників дослідження, середній – у 18%, а низький – у 76%. Напруження у зрілому віці проявляється через тривогу, нервові напруження, переживання щодо професійних або соціальних ролей, а також почуття невдоволеності особистими досягненнями. Цей компонент є початковою фазою психічного вигорання,

сигналізуючи про накопичення стресових переживань та необхідність застосування стратегій регуляції емоційного стану.

Аналіз розвитку компонента «виснаження» демонструє, що високий рівень зафіксовано у 14% респондентів, середній – у 20%, а низький – у 66%. Виснаження проявляється через значне зниження психофізіологічного тону, симптоми емоційного дефіциту, деперсоналізацію та психосоматичні порушення. У зрілому віці це часто супроводжується зниженням інтересу до професійної та соціальної діяльності, послабленням мотивації до саморозвитку та підвищенням вразливості до стресових факторів.

Загалом, кількісний та якісний аналіз даних свідчить, що в осіб зрілого віку психічне вигорання у педагогів проявляється через високу резистенцію, що поєднується з помірним або низьким рівнем напруження, та певне виснаження психічних ресурсів. Виявлені показники дають змогу виділити домінуючі стратегії подолання вигорання, такі як емоційно-регуляційні, когнітивно-аналітичні, соціальні та ціннісно-сміслові, а також окреслити пріоритетні напрями психопрофілактичної та адаптаційної підтримки осіб зрілого віку.

Графічне представлення рівнів прояву психічного вигорання в осіб зрілого віку наведено на рис. 2.1, де відображено частку досліджуваних із високим, середнім та низьким рівнем розвитку кожного компонента.

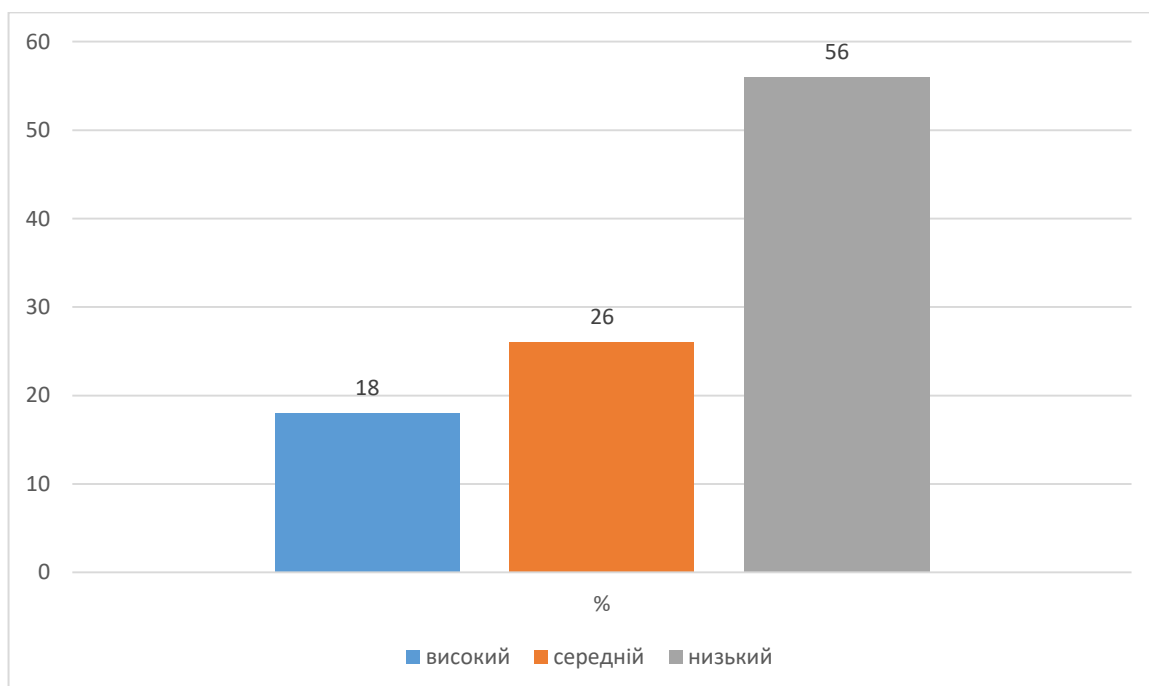


Рис. 2.1. Рівні прояву психічного вигорання в осіб зрілого віку (%)

За результатами кількісного аналізу, сформовані симптоми психічного вигорання виявлено у 18% респондентів, що свідчить про виражене емоційне та психофізіологічне виснаження у цих осіб. Симптоми, що перебувають на стадії формування, зафіксовано у 26% учасників, що вказує на початкове накопичення стресових навантажень і часткову втрату ресурсів для подолання вигорання. Низький рівень або несформовані симптоми виявлено у 56% досліджуваних, що свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан та здатність цих осіб застосовувати адаптивні стратегії подолання стресу.

Якісний аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що в осіб зрілого віку домінуючими стратегіями подолання психічного вигорання є здатність до емоційної регуляції, когнітивно-аналітичне опрацювання проблемних ситуацій, пошук соціальної підтримки та усвідомлення життєвих цінностей і сенсу діяльності. Високі показники компоненту вигорання «резистенція» свідчать про активне використання емоційно-регуляційних стратегій та певну соціальну дистанцію для збереження внутрішнього ресурсу, тоді як низький рівень «напруження» у більшості респондентів вказує на ефективну когнітивну та ціннісно-смислову роботу із стресовими переживаннями.

Охарактеризуємо результати кількісного та якісного аналізу емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку за допомогою «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк та М. Замишляєвої. Опитування досліджуваних показало значну різноманітність у використанні копінг-стратегій, що відображає індивідуальні особливості адаптаційного потенціалу та рівень розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів респондентів (рис. 2.2).

Аналіз активних стратегій, спрямованих на пряме вирішення проблем, показав, що 24% опитаних демонструють високий рівень конфронтаційної поведінки, що свідчить про готовність активно протидіяти стресовим факторам або шукати емоційне розвантаження через дії. Середній рівень цієї стратегії зафіксовано у 56% респондентів, що вказує на помірну активність у протистоянні стресу, тоді як 20% респондентів показали низький рівень, свідчаючи про переважання пасивних або обережних способів реагування.

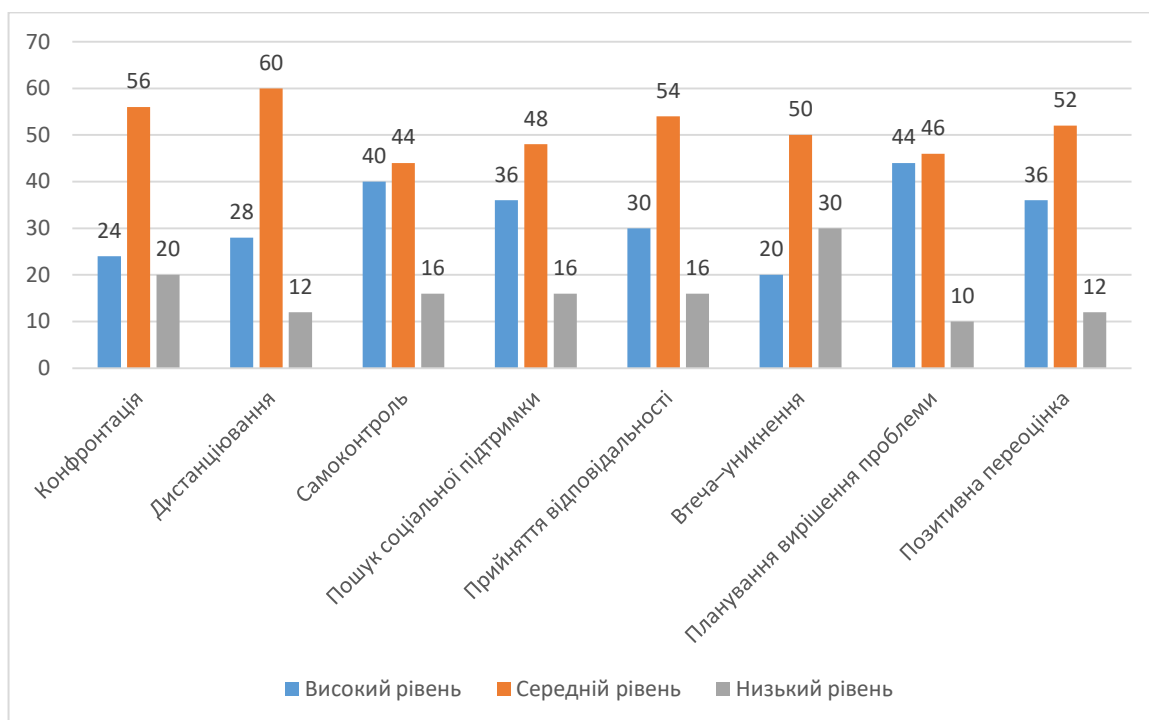


Рис. 2.2. Рівні прояву копінг-стратегій в осіб зрілого віку (%)

Цікаво, що стратегія дистанціювання, що передбачає значне емоційне відсторонення, раціоналізацію та використання гумору, продемонструвала високий рівень у 28% респондентів, середній – у 60% респондентів та низький – у 12% респондентів. Такі показники свідчать про достатньо помірну готовність більшості осіб зрілого віку використовувати когнітивні й емоційні механізми для зниження негативного впливу стресових ситуацій.

Щодо стратегії самоконтролю, то високий рівень прояву зафіксовано у 40% респондентів, середній – у 44% респондентів та низький – у 16% осіб. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних здатні усвідомлено регулювати свої емоційні реакції, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати контроль над поведінкою у складних життєвих обставинах.

Стратегія соціальної підтримки, яка включає звернення до родини, друзів або колег за інформаційною та емоційною допомогою, продемонструвала високий рівень у 36% респондентів, середній – у 48% та низький – у 16% осіб, що свідчить про значну варіативність в проявах готовності осіб зрілого віку залучати соціальні ресурси для подолання психоемоційного навантаження, і що визначає різну ефективність соціальної адаптації.

Стратегія прийняття відповідальності, тобто усвідомлення власної ролі у вирішенні проблем, виявилася високою у 30% респондентів, середньою – у 54% та низькою – у 16% респондентів. Ці дані свідчать про наявність у більшості осіб зрілого віку готовності брати активну участь у регуляції власного психоемоційного стану, хоча певна частина досліджуваних ще виявляє тенденції уникання або не повністю інтегрує цю стратегію у повсякденне життя.

Стратегії уникання, що проявляються через відволікання, ігнорування проблем, фантазування, продемонстрували високий рівень у 20% респондентів, середній – у 50% респондентів та низький – у 30%, що вказує на те, що частина осіб зрілого віку досі використовує психологічний захист через уникнення як спосіб зменшення напруження, тоді як більшість застосовує його помірковано.

Стратегія планування вирішення проблеми, яка включає структурований аналіз ситуації та розробку послідовних дій, проявилася високим рівнем у 44% респондентів, середнім – у 46% респондентів та низьким – у 10%. Такі дані свідчать про ефективне використання когнітивно-аналітичних механізмів у більшості досліджуваних для мінімізації негативного впливу стресу.

Нарешті, стратегія позитивної переоцінки, яка дає змогу трансформувати стресовий досвід у ресурс для розвитку, продемонструвала високий рівень у 36% респондентів, середній – у 52% респондентів та низький – у 12% респондентів. Вказане підтверджує, що більшість осіб зрілого віку здатні переосмислювати складні життєві події, інтегруючи їх у власний досвід та підвищуючи стійкість до подальших стресових ситуацій.

Охарактеризуємо результати кількісного та якісного аналізу розвитку ресурсних каналів, що забезпечують резильєнтність і подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку, за методикою М. Лахада, адаптованою для осіб, які перебувають у процесі життєвої та професійної адаптації (рис. 2.3).

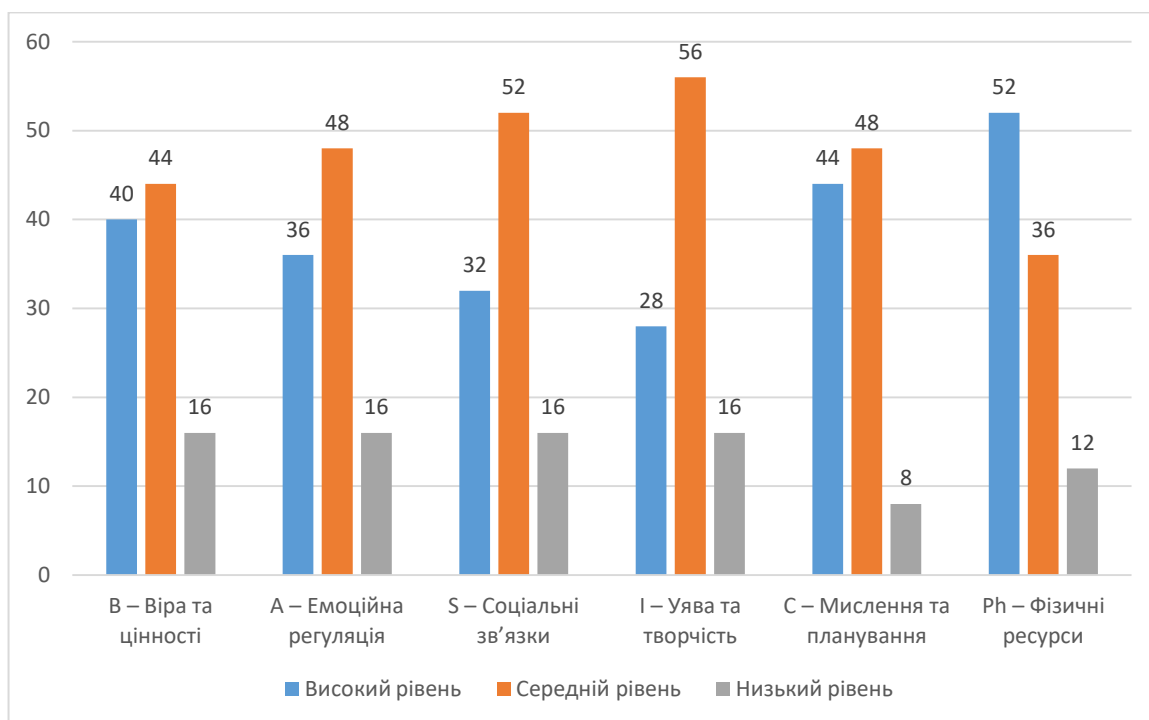


Рис. 2.3. Особливості ресурсних каналів в осіб зрілого віку

Аналіз відповідей респондентів показав, що у кожного з них формується унікальний профіль ресурсів, серед яких окремі канали виступають провідними, а інші проявляються меншою мірою. Канал В – Belief & values (віра, цінності, життєва філософія) є основою внутрішньої опори досліджуваних. Високий рівень ціннісних ідеалів та усвідомленого сенсу життя виявлено у 40% осіб, середній – у 44%, низький – у 16%. Це свідчить про те, що більшість осіб зрілого віку спираються на власні переконання, моральні та життєві цінності як ресурс для подолання психоемоційного напруження, тоді як частина респондентів потребує розвитку цього каналу для посилення стійкості.

Канал А – Affect (емоційна регуляція) демонструє, що значна частина осіб зрілого віку здатна усвідомлено керувати емоційними станами, пом'якшувати вплив тривожності, роздратованості та негативних емоцій на повсякденне життя. Високий рівень саморегуляції виявлено у 36% респондентів, середній – у 48%, низький – у 16%. Дані свідчать про те, що хоча більшість осіб здатні зберігати емоційну рівновагу, окремі респонденти потребують додаткових навичок управління власним психоемоційним станом.

Ступінь залучення соціальних ресурсів (канал S – Socialization) також є важливим чинником подолання психічного вигорання. Високий рівень використання соціальних зв'язків відзначено у 32% респондентів, середній – у 52%, низький – у 16%. Це демонструє, що більшість респондентів опираються на підтримку родини, друзів або соціальної спільноти, проте частка досліджуваних обмежує соціальну взаємодію через недовіру або емоційне відчуження, що може ускладнювати ефективність відновлення внутрішніх ресурсів.

Канал I – Imagination (уява, творча діяльність, робота зі спогадами) показав, що помірна кількість осіб зрілого віку використовує творчі і символічні стратегії для переосмислення стресових або травматичних переживань. Високий рівень прояву цього каналу зафіксовано у 28% респондентів, середній – у 56% респондентів, низький – у 16% респондентів. Це свідчить про наявність у більшості респондентів ресурсів для психоемоційного відновлення через творчість, уявні практики та інтеграцію особистого досвіду.

Канал C – Cognition (мислення, планування, аналіз) відображає здатність до структурованого оцінювання ситуацій та ухвалення раціональних рішень. Високий рівень когнітивних ресурсів відзначено у 44% респондентів, середній – у 48% респондентів, низький – у 8% респондентів. Це підкреслює, що більшість досліджуваних здатні контролювати складні життєві обставини, планувати дії та ефективно реалізовувати стратегії подолання стресу.

Нарешті, канал Ph – Physical (тілесні ресурси та фізична активність) демонструє, що значна частина осіб зрілого віку активно використовує рух, фізичні вправи та тілесні практики для зниження психоемоційного напруження. Високий рівень прояву цього каналу спостерігався у 52% респондентів, середній – у 36%, низький – у 12%. Це підтверджує, що фізична активність виступає важливим засобом саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.

На основі шкал використаних методик, виділено низку стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості (рис. 2.4).

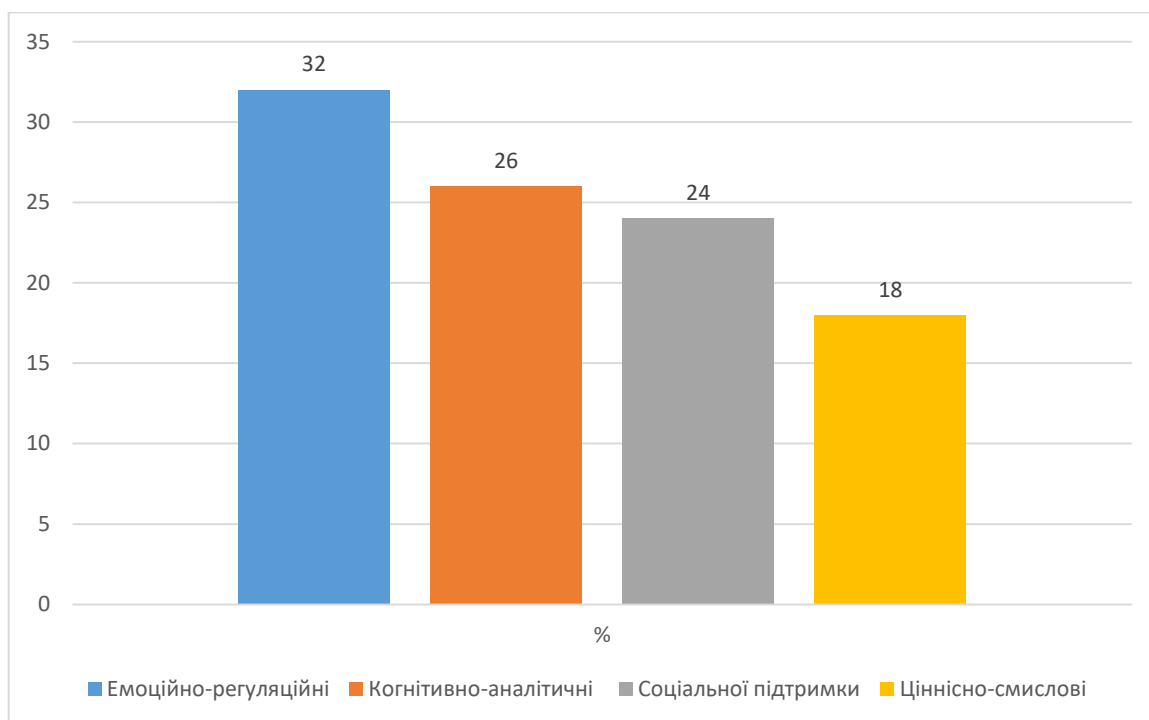


Рис. 2.4. Види стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості, %

Як бачимо, емоційно-регуляційні стратегії, які виявлено в 32% осіб зрілого віку, передбачають усвідомлене управління власними емоційними станами та здатність стримувати негативні реакції на стресові події. Особи зрілого віку, що використовують цю стратегію, активно розпізнають свої емоційні реакції на професійні, соціальні та особисті труднощі та застосовують способи самоконтролю для пом'якшення негативного впливу емоційного виснаження. Важливо, що така регуляція дає змогу не лише зменшити рівень тривожності та депресивності, але й підтримувати емоційне заспокоєння, що сприяє стабільності психологічного стану. Крім того, особи, які володіють ефективними емоційно-регуляційними механізмами, частіше зберігають мотивацію до професійної та соціальної діяльності, уникають проявів апатії та деперсоналізації, а також здатні гнучко реагувати на зміни у зовнішньому довкіллі. Ця стратегія включає вміння свідомо переключати увагу, застосовувати техніки релаксації, самонавіювання або внутрішньої самопідтримки, що дає змогу відновлювати енергетичні та психоемоційні ресурси. Емоційна регуляція є механізмом подолання вигорання, сприяє формуванню стійкого внутрішнього балансу та запобігає перевтомі.

Когнітивно-аналітичні стратегії, які виявлено в 26% осіб зрілого віку, зосереджуються на раціональному аналізі стресових ситуацій, оцінці власних ресурсів та структурованому плануванні дій для їх ефективного подолання. Вони передбачають систематизацію інформації, визначення причин виникнення проблем, прогнозування можливих наслідків та вибір оптимальних шляхів реагування. Для осіб зрілого віку застосування цих стратегій є критично важливим, оскільки дає змогу впорядкувати складні життєві обставини, знизити рівень невизначеності та відчуття безпорадності. Когнітивно-аналітичний підхід сприяє формуванню здатності до прийняття обґрунтованих рішень, розвитку навичок планування, оцінки ризиків та контролю над процесом вирішення проблем. Він дає змогу мінімізувати негативний вплив психічного вигорання на професійну ефективність та соціальне функціонування, а також стимулює усвідомлене переосмислення власних цінностей і життєвих пріоритетів.

Стратегії соціальної підтримки, які виявлено в 24% осіб зрілого віку, включають активне залучення зовнішніх ресурсів, таких як підтримка родини, колег, друзів, професійних спільнот або соціальних груп. Вони спрямовані на зменшення відчуття ізоляції, зміцнення соціальних зв'язків та підвищення відновлювальних ресурсів особистості. Особи зрілого віку, які використовують ці стратегії, здатні звертатися за допомогою, обмінюватися досвідом, отримувати емоційну та інформаційну підтримку, а також будувати партнерські відносини, що зменшують негативний вплив стресових обставин. Соціальна підтримка сприяє не лише емоційному відновленню, але й зміцненню відчуття власної значущості, підвищенню мотивації до діяльності та розвитку професійної ефективності. Важливим аспектом цієї стратегії є здатність формувати мережу довіри та взаємодопомоги, що дає змогу швидко мобілізувати ресурси у кризових ситуаціях і запобігати розвитку хронічного стресу.

Ціннісно-смислові стратегії подолання вигорання, які виявлено у 18% осіб зрілого віку, передбачають усвідомлення власних життєвих цінностей, розуміння сенсу діяльності та визначення особистих цілей, що сприяє стабільності психологічного стану та здатності протистояти стресу. Для осіб зрілого віку ці стратегії важливі тим, що дають змогу інтегрувати професійний і життєвий

досвід, переосмислювати труднощі та шукати смислові ресурси для відновлення емоційної рівноваги. Усвідомлення власних цінностей та сенсу діяльності допомагає підтримувати внутрішню мотивацію, відчуття контролю над життєвими обставинами та психологічну автономію. Така стратегія також включає здатність особи знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях, відокремлювати тимчасові невдачі від довгострокових значущих досягнень і перетворювати труднощі на можливість особистісного розвитку.

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку показав наявність базових стратегій подолання психічного вигорання, проте їх прояви в осіб зрілого віку не завжди є достатньо стабільними, ефективними або однозначними для формування чітких рекомендацій щодо розвитку стійкості та резильєнтності.

Висновок до розділу 2

2. Використання діагностичних інструментів, що фіксують емоційно-регуляційні реакції, когнітивні способи оцінки ситуацій, соціальну підтримку та усвідомлення життєвих цінностей, забезпечує можливість не лише кількісного визначення рівня психічного вигорання, а й виявлення провідних стратегій подолання, характерних для конкретного індивіда. Вказане дає змогу враховувати індивідуальні особливості зрілих осіб, специфіку їх професійної та соціальної діяльності, а також рівень сформованості внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють відновленню психічної енергії та емоційної стійкості.

2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стратегій подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку показав наявність базових стратегій подолання психічного вигорання (емоційно-регуляційні стратегії, 32%; когнітивно-аналітичні стратегії, 26%; соціальної підтримки, 24%; ціннісно-смислові стратегії, 18%), проте їх прояви в осіб зрілого віку не завжди є достатньо стабільними, ефективними або однозначними для формування чітких рекомендацій щодо розвитку стійкості та резильєнтності.

РОЗДІЛ 3

ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЗРІЛОГО ВІКУ

ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ КАНАЛАМИ

РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Розробка програми подолання особистістю зрілого віку

психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості

В суспільстві, що переживає тривалі соціальні, економічні та психологічні трансформації, збереження психічного здоров'я людини стає однією з ключових умов сталого розвитку та соціального благополуччя. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба не лише у теоретичному осмисленні даного феномену, а й у практично орієнтованих інструментах його подолання. Тому розробка програми подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості є необхідною, оскільки саме емоційна стійкість виступає провідним ресурсом збереження її психологічної рівноваги та адаптивності.

Для подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості, нами розроблено тренінгову програму подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку, спрямовану на розвиток емоційної стійкості та формування ефективних стратегій саморегуляції в умовах стресових та складних життєвих ситуацій. Програма передбачає розвиток навичок усвідомленого управління емоціями, переосмислення стресових подій, використання соціальної підтримки та активізацію фізичних і творчих ресурсів.

Мета програми – сприяти формуванню та зміцненню психоемоційної стійкості в осіб зрілого віку шляхом розвитку у них ефективних емоційно-регуляторних ресурсів, підвищення здатності до усвідомленого управління власними емоціями, зниження рівня стресового напруження та запобігання проявам психічного вигорання в різних життєвих і професійних ситуаціях.

Завдання програми:

1. Розвивати в осіб зрілого віку здатність усвідомлено і конструктивно регулювати власні емоційні стани, зменшувати негативні психоемоційні реакції та запобігати хронічному напруженню.

2. Формувати в осіб зрілого віку навички ефективного самоконтролю та саморегуляції у стресових або конфліктних ситуаціях, підвищуючи внутрішнє відчуття безпеки та психологічного комфорту.

3. Підвищувати в осіб зрілого віку рівень стійкості до зовнішніх та внутрішніх стресових чинників через розвиток стратегій когнітивного переосмислення, усвідомлення власних цінностей та сенсу життєвих подій.

4. Стимулювати використання особами зрілого віку соціальних ресурсів для підтримки емоційної рівноваги, включно з активною взаємодією з близьким оточенням та соціальними мережами.

5. Забезпечити інтеграцію фізичних, когнітивних та творчих каналів самопідтримки як складових комплексної системи розвитку емоційної стійкості в осіб зрілого віку та адаптивних стратегій подолання психічного вигорання.

Програма подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що поєднує теоретичні знання з практичними вправами та інтерактивною роботою групи. В основі програми – тренінгові заняття, спеціально розроблені ігри та практичні вправи, що охоплюють різні аспекти психоемоційного та соціального функціонування особистості. Структура кожного заняття передбачає три ключові етапи:

1. Організаційна частина – створення психологічного комфорту та довірчої атмосфери, налаштування учасників на активну взаємодію, ознайомлення з метою та планом заняття, визначення очікувань і правил групової роботи. На цьому етапі також відбувається коротка рефлексія минулого досвіду учасників та підготовка до практичних вправ.

2. Основна частина – реалізація тренінгових вправ, групових ігор, динамічних дискусій та інтерактивних завдань, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, когнітивних стратегій, навичок ефективного вирішення проблем та соціальної підтримки. Ця частина заняття забезпечує інтеграцію теоретичних знань у практичну діяльність, дає змогу учасникам досліджувати власні ресурси, навчитися адаптивним способам подолання стресу та формувати стійкі стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях.

3. Підсумкова частина – аналіз результатів виконаних вправ, обговорення особистого досвіду та висновків, рефлексія та узагальнення отриманих знань, а також визначення індивідуальних планів застосування набутих навичок у повсякденному житті. На цьому етапі учасники формулюють конкретні дії для підтримки власної емоційної стійкості та подолання психічного вигорання, а також отримують рекомендації щодо подальшого розвитку своїх ресурсів.

Структуру програми подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості показано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Програма подолання особистістю зрілого віку психічного
вигорання каналами розвитку емоційної стійкості**

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
Заняття 1. Ознаки та прояви вигорання	Ознайомити учасників з психічним вигоранням, його симптомами та ознаками; підвищити усвідомленість власних проявів	Вправа «Дерево стресу», вправа «Сигнали тіла», вправа «Мій день у стресі» (аналіз стресових моментів), вправа «Симптоми на картках» (групова класифікація), вправа «Колесо вигорання» (визначення рівня проявів)
Заняття 2. Емоційна стійкість і вигорання	Показати зв'язок між емоційною стійкістю та ризиком вигорання; навчити оцінювати власну стійкість	Вправа «Лінія стійкості», вправа «Мій ресурсний щит», вправа «Емоційний спектр» (визначення емоційних тригерів), вправа «Сценарії стресу» (розбір реальних ситуацій), вправа «Мозаїка ресурсів» (визначення внутрішніх опор)
Заняття 3. Емоційна саморегуляція	Розвинути навички усвідомленого контролю емоцій та зниження стресового напруження	Вправа «Контроль емоцій» (дихальні техніки), вправа «Емоційний компас», вправа «Рівновага почуттів» (відстеження реакцій), вправа «Міні-медитація», вправа «Переспрямування уваги»
Заняття 4. Фізичні ресурси та відновлення	Показати роль фізичної активності та тілесних практик у зниженні вигорання	Вправа «Тіло в русі» (рухові вправи), вправа «Релаксаційна пауза», вправа «Прогулянка уявою» (візуалізація), вправа «Енергетичний заряд» (короткі динамічні вправи), вправа «М'язова розтяжка»
Заняття 5. Основи стресостійкості	Надати знання про механізми стресу та способи його подолання	Вправа «Стрес-сценарії», вправа «Мій щоденник стресу», вправа «Три кроки реагування», вправа «Аналіз ресурсів», вправа «Опитування»
Заняття 6. Переосмислення	Навчити трансформувати негативний досвід у ресурс	Вправа «Переоцінка події», вправа «Мозаїка сенсу», вправа «Символи

стресу	для розвитку	стресу», вправа «Сторітелінг» (розповідь власного досвіду), вправа «Рефлексивне малювання»
Заняття 7. Копінг-стратегії	Познайомити з різними способами подолання стресу та навчити їх застосовувати	Вправа «Мій копінг-арсенал», вправа «Ролі в кризі», вправа «Досвід колег» (обмін стратегіями), вправа «Копінг-картки» (підбір індивідуальних методів), вправа «Сценарії вирішення проблем»
Заняття 8. Соціальна підтримка	Розвинути вміння отримувати і надавати підтримку, зменшити відчуття ізоляції	Вправа «Коло підтримки», вправа «Мережа ресурсів», вправа «Партнерська вправа» (рольова гра), вправа «Письмова підтримка», вправа «Обмін порадами»
Заняття 9. Аксіо-психологічні ресурси	Показати роль цінностей, переконань та сенсу життя у подоланні вигорання	Вправа «Мій компас цінностей», вправа «Життєві історії», вправа «Гра цінностей» (визначення пріоритетів), вправа «Візуалізація сенсу життя», вправа «Розмова у парах»
Заняття 10. Внутрішня рівновага	Інтегрувати всі ресурси, закріпити навички саморегуляції та стійкості	Вправа «Баланс внутрішніх ресурсів», вправа «Мій план відновлення», вправа «Сесія гармонізації» (короткі медитації), вправа «Рольова гра стабілізації емоцій», вправа «Підсумкове коло»

Охарактеризуємо заняття програми подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості.

Заняття 1. Ознаки та прояви вигорання.

Метою заняття є ознайомлення учасників із феноменом психічного вигорання, його основними симптомами та специфічними ознаками, що дає змогу підвищити усвідомленість власного психоемоційного стану та активізувати самоспостереження. Під час заняття учасники аналізують власний день за допомогою вправи «Мій день у стресі», де вони відзначають моменти підвищеного напруження, емоційної втрати та психологічного виснаження, що сприяє формуванню усвідомленого розуміння власного досвіду. Вправа «Дерево стресу» допомагає систематизувати джерела психоемоційного навантаження, розділяючи їх на зовнішні і внутрішні фактори, сприяє виявленню повторюваних тригерів вигорання. Використання вправи «Сигнали тіла» дає можливість дослідити соматичні прояви стресу, наприклад напруження м'язів, зміни дихання та серцебиття, що дає змогу учасникам краще відчувати власний емоційний стан. Групова вправа «Симптоми на картках» стимулює колективну рефлексію, де

учасники класифікують різні прояви вигорання, оцінюючи їх частоту та інтенсивність. Нарешті, вправа «Колесо вигорання» слугує інструментом для оцінки рівня вигорання в цілому, що дає змогу порівнювати особистий стан з нормами та виявляти найбільш уразливі сфери.

Заняття 2. Емоційна стійкість і вигорання

Метою заняття є формування усвідомлення взаємозв'язку між емоційною стійкістю та ризиком психічного вигорання, а також навчання оцінювати власні внутрішні ресурси для підтримки стабільності. Вправа «Лінія стійкості» дає змогу учасникам проаналізувати рівень своєї здатності протистояти стресу та визначити слабкі й сильні сторони власної емоційної стійкості. Вправа «Мій щит» стимулює ідентифікацію внутрішніх та зовнішніх опор, що допомагають справлятися з напруженими ситуаціями, формує уявлення про індивідуальні ресурси для самопідтримки. Використання вправи «Спектр емоцій» допомагає відслідковувати основні емоційні тригери, визначати їх інтенсивність та співвідношення з власними реакціями на стресові події. Вправа «Сценарії стресу» передбачає аналіз реальних або змодельованих складних ситуацій, що активує навички передбачення реакцій та вибору адаптивної поведінки, а вправа «Мозаїка ресурсів» сприяє інтеграції виявлених опор у єдину систему.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція

Метою заняття є розвиток практичних навичок усвідомленого управління власними емоційними станами та зниження рівня психоемоційного напруження у повсякденному житті. Вправа «Контроль емоцій» включає дихальні техніки та короткі релаксаційні вправи, що дають змогу швидко стабілізувати внутрішній стан під час стресу. Вправа «Емоційний компас» допомагає відстежувати емоційні коливання протягом дня та аналізувати причини їх виникнення, що сприяє самоспостереженню і корекції реакцій. Використання вправи «Рівновага почуттів» передбачає визначення позитивних і негативних емоцій та навчання їх врівноваженню, що підвищує психоемоційну адаптивність. Вправа «Міні-медитація» дає змогу практикувати техніки усвідомленості, зосереджуючи увагу на диханні, тілесних відчуттях та поточному моменті, що знижує тривожність.

Вправа «Переспрямування уваги» тренує здатність перемикати фокус з негативних думок на конструктивні, що дає змогу регулювати реакції на стрес.

Заняття 4. Фізичні ресурси та відновлення

Метою заняття є демонстрація важливості фізичної активності та тілесних практик як механізмів відновлення психоемоційного балансу і запобігання вигоранню. Вправа «Тіло в русі» включає комплекс динамічних рухів і легких фізичних вправ, що активізують енергетичний потенціал та зменшують напруження. Вправа «Релаксація» передбачає практику прогресивної м'язової релаксації та відновлювальні техніки, що допомагають відчувати розслаблення та стабілізувати стан. Використання вправи «Прогулянки уявою» стимулює уявну подорож у безпечні, позитивні простори, що сприяє зниженню тривожності та перенавантаження. Вправа «Енергетичний заряд» включає серію коротких активних вправ, спрямованих на підвищення тону та відновлення ресурсів, а вправа «М'язова розтяжка» допомагає зняти статичне напруження.

Заняття 5. Основи стресостійкості

Метою заняття є ознайомлення учасників із механізмами виникнення стресу, його впливом на психіку та тілесні процеси, а також формування практичних навичок запобігання негативним наслідкам. Вправа «Стресові сценарії» дає змогу учасникам моделювати складні життєві ситуації, оцінювати власні реакції та обирати ефективні способи реагування, що сприяє розвитку прогнозованості поведінки. Вправа «Щоденник стресу» передбачає щоденне фіксування подій, що викликали стрес, емоційних реакцій та використаних ресурсів, що стимулює рефлексію і підвищує самоконтроль. Використання вправи «Три кроки реагування» допомагає учасникам структурувати поведінку у стресових ситуаціях, включно з аналізом, плануванням та реалізацією дій. Вправа «Аналіз ресурсів» спрямована на ідентифікацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можна мобілізувати для підтримки стресостійкості.

Заняття 6. Переосмислення стресу

Мета заняття – навчити учасників трансформувати негативні переживання у ресурс для розвитку та підвищення емоційної стійкості. Вправа «Переоцінка події» дає змогу переглянути стресову ситуацію, відокремити факти від власних

інтерпретацій та знайти позитивні аспекти для особистого зростання. Вправа «Мозаїка сенсу» спрямована на формування уявлення про зв'язок подій зі власними життєвими цілями та цінностями, що підвищує мотиваційну складову стійкості. Використання вправи «Символи стресу» дає змогу через малюнки, образи та метафори відобразити внутрішні переживання і знайти нові способи їх осмислення. Вправа «Сторітелінг» дає можливість учасникам розповісти власну історію пережитого стресу та отримати зворотний зв'язок від групи, що сприяє соціальній підтримці. Вправа «Рефлексивне малювання» стимулює творчий підхід до переосмислення проблем, даючи змогу символічно відобразити стресові події та знайти внутрішні ресурси для подолання вигорання.

Заняття 7. Копінг-стратегії

Метою заняття є ознайомлення з різними способами подолання стресових ситуацій та розвиток умінь застосовувати ці стратегії на практиці. Вправа «Мій арсенал копіngu» передбачає складання власного списку ефективних стратегій, які учасники вже застосовували, що сприяє саморефлексії та усвідомленню ресурсів. Вправа «Кризові ролі» дає змогу змодельовати кризові ситуації та практикувати різні підходи до їх вирішення через рольові ігри. Використання вправи «Досвід колег» стимулює обмін стратегічними підходами, аналіз їх ефективності та адаптацію до власного стилю поведінки. Вправа «Копінг-картки» дає змогу індивідуально підбирати методи подолання стресу відповідно до типу ситуації та власних ресурсів. Вправа «Сценарії вирішення проблем» активізує навички планування, прийняття рішень і оцінки наслідків дій.

Заняття 8. Соціальна підтримка

Метою заняття є розвиток навичок отримання та надання соціальної підтримки, що знижує відчуття ізоляції та зміцнює емоційну стійкість. Вправа «Коло підтримки» дає змогу учасникам ідентифікувати найбільш значущі для них джерела допомоги та розробити план їх залучення. Вправа «Мережа ресурсів» передбачає побудову індивідуальної схеми соціальних контактів, оцінку довіри та готовності звертатися по підтримку. Використання вправи «Партнерство» у формі рольової гри допомагає відпрацювати навички просити про допомогу, реагувати на запити інших і взаємодіяти у складних ситуаціях. Вправа «Письмова

підтримка» стимулюють вираження позитивних емоцій і зміцнюють комунікаційні зв'язки, а вправа «Обмін порадами» створює умови для навчання та формування спільних підходів до подолання стресу.

Заняття 9. Аксіопсихологічні ресурси

Метою заняття є показати учасникам роль особистісних цінностей, переконань і сенсу життя у подоланні психічного вигорання та підвищенні емоційної стійкості. Вправа «Мій компас цінностей» дає змогу кожному визначити власні життєві пріоритети та оцінити їхню важливість для особистого розвитку, що сприяє усвідомленню джерел внутрішньої опори. Вправа «Життєві історії» передбачає аналіз ключових подій особистого досвіду та пошук у них ресурсів для відновлення внутрішньої рівноваги. Використання вправи «Гра цінностей» стимулює ранжування цінностей у складних ситуаціях. Вправа «Візуалізація сенсу життя» передбачає створення ментальних образів і картин, які відображають індивідуальне призначення та життєві цілі, сприяючи глибинній інтеграції цінностей у щоденну поведінку. Вправа «Розмова у парах» дає змогу учасникам обговорити власні переконання та отримати зворотний зв'язок, що зміцнює соціальну підтримку та взаєморозуміння.

Заняття 10. Внутрішня рівновага

Мета заняття – інтеграція всіх ресурсів, закріплення навичок саморегуляції та формування стабільної емоційної стійкості у повсякденному житті. Вправа «Баланс внутрішніх ресурсів» дає змогу учасникам оцінити власний стан за різними сферами (емоційна, фізична, когнітивна, соціальна) та визначити, які з них потребують підсилення для досягнення гармонії. Вправа «Мій план відновлення» передбачає складання персональної програми дій у стресових ситуаціях, що включає конкретні стратегії самопідтримки та відновлення енергії. Використання вправи «Гармонізація» у формі коротких медитацій і дихальних практик сприяє релаксації, стабілізації психоемоційного стану та відновленню внутрішнього балансу. Рольова гра «Стабілізація емоцій» дає змогу моделювати потенційно складні ситуації та практикувати застосування набутих навичок у реальному часі, що підвищує впевненість і адаптивність.

Отже, метою програми подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості є формування усвідомленого підходу до власного психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої опори та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Програма передбачає послідовне опанування різних каналів ресурсів – емоційного, когнітивного, фізичного, соціального та ціннісно-смыслового, що забезпечує комплексне підвищення резильєнтності особистості.

3.2. Психологічні рекомендації особам зрілого віку щодо подолання психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості

Особи зрілого віку, які поєднують професійні, сімейні та соціальні обов'язки, нерідко стикаються з проявами психічного вигорання, що негативно позначається на якості їх життєфункціонування. За таких умов виникає необхідність в обґрунтованих психологічних рекомендаціях, спрямованих на подолання психічного вигорання не ситуативними, а стійкими та особистісно значущими способами. Такі рекомендації, засновані на розвитку емоційної стійкості, створюють вагоме підґрунтя для психопрофілактики, психологічного супроводу та підвищення якості життя осіб зрілого віку.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для осіб зрілого віку щодо подолання психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості.

1. Регулярно оцінюйте власний емоційний стан – це допомагає вчасно виявляти перші ознаки психічного вигорання і запобігати їх наростанню, адже накопичене емоційне напруження з часом призводить до зниження ефективності життєдіяльності. Ведіть щоденник переживань, фіксуючи стресові ситуації та реакції на них, що дає змогу більш усвідомлено підходити до саморегуляції. Спостереження за власними емоційними паттернами сприяє визначенню тригерів стресу та плануванню превентивних стратегій. Такий аналіз підвищує здатність до прогнозування власних реакцій і обирати найбільш ефективні способи відновлення внутрішньої рівноваги.

2. Розвивайте навички емоційної саморегуляції, зокрема через дихальні, релаксаційні та медитативні практики, що знижують рівень стресового напруження і допомагають відновлювати психологічну стійкість. Систематичне використання цих технік дає змогу усвідомлено контролювати прояви гніву, тривожності чи роздратованості в повсякденному житті. Важливо поєднувати тренування саморегуляції з рефлексією щодо власних переживань, що сприяє глибшому розумінню власних емоційних процесів. Вказане зменшує ризик емоційного вигорання та підвищує загальну психоемоційну стійкість.

3. Залучайте фізичну активність як ресурс для зниження напруження, адже регулярні вправи сприяють нормалізації психофізіологічного стану, покращують кровообіг та підвищують ендорфіновий фон, що зменшує тривожність. Фізичні навантаження повинні відповідати індивідуальним можливостям, оскільки надмірна активність може додатково виснажувати ресурси. Рухові практики, прогулянки на свіжому повітрі та дихальні вправи створюють синергійний ефект у зниженні стресу та покращенні самопочуття. Постійне включення фізичних заходів у щоденний графік формує стабільний канал відновлення емоційної енергії та зміцнює загальну витривалість.

4. Активно використовуйте соціальні ресурси, оскільки підтримка з боку родини, друзів чи однодумців значно зменшує відчуття ізоляції та покращує психологічне самопочуття. Важливо навчитися звертатися за допомогою без почуття сорому чи провини, а також формувати взаємовигідні стосунки, де підтримка є взаємною. Спілкування у групах за інтересами або участь у волонтерських ініціативах сприяє створенню позитивного соціального оточення, яке виступає буфером від стресу. Підтримка оточення стимулює розвиток емпатії і соціальної компетентності, що зміцнює внутрішні ресурси особи.

5. Вивчайте і застосовуйте ефективні копінг-стратегії, які відповідають індивідуальному стилю подолання стресу, адже універсальних методів не існує, і те, що працює для однієї людини, може бути неефективним для іншої. Слід експериментувати з когнітивними, емоційними, поведінковими та творчими методами подолання напруження. Систематичне використання стратегій, таких як планування дій, переосмислення причин стресу, цілеспрямоване відволікання,

сприяє формуванню стабільної емоційної стійкості особи. Рефлексія дає змогу оцінити ефективність стратегії та скоригувати її використання в майбутньому.

6. Фокусуйтеся на переосмисленні негативного досвіду, перетворюючи його на ресурс для розвитку, оскільки конструктивне переосмислення допомагає знижувати емоційний дискомфорт і формувати позитивні установки. При цьому використовуйте методи символізації, ведення щоденника або створення власних історій, щоб інтегрувати досвід подолання стресу. Таке опрацювання подій сприяє підвищенню відчуття контролю та сенсу життя, що є ключовими чинниками стійкості. Регулярна практика переосмислення зменшує ймовірність повторних кризових реакцій і зміцнює психоемоційну самодостатність.

7. Зосередьте увагу на власних ціннісно-сміслових орієнтирах, оскільки усвідомлення життєвих пріоритетів і сенсу діяльності підвищує внутрішню опору та захищає від вигорання. Визначення особистих цінностей та життєвих цілей сприяє мотивації та ефективності у вирішенні завдань. Практики, спрямовані на самоусвідомлення, медитації або створення карти сенсу життя, допомагають конкретизувати життєві пріоритети, а також зміцнюють психічну стабільність особи. Усвідомлене використання ціннісних ресурсів стимулює адаптаційні механізми і знижує вплив стресових факторів на особистість.

8. Розвивайте когнітивні навички планування та аналізу, що дає змогу структуровано підходити до вирішення проблем і знижує рівень тривожності під час стресових ситуацій. Вміння прогнозувати наслідки дій, оцінювати альтернативи та формувати покрокові плани створює відчуття контролю та підвищує впевненість у власних можливостях. Використання логічного аналізу, ментальних карт або методів критичного мислення дає змогу усвідомлено управляти ресурсами та уникати імпульсивних рішень. Така когнітивна дисципліна формує стабільний канал психологічної стійкості у зрілому віці.

9. Включайте творчі та уявні практики у щоденну діяльність, адже робота з образами, малювання, символічні вправи або уява сприяють зниженню нав'язливих емоцій та покращують здатність до переосмислення стресових подій. Творчі практики дають змогу трансформувати емоційний дискомфорт у продуктивну діяльність і забезпечують безпечну розрядку психоемоційного

напруження. Такі техніки допомагають уявно вирішувати проблемні ситуації, що підвищує адаптивність у реальному житті. Постійне використання творчих каналів зміцнює внутрішні ресурси і підвищує рівень емоційної стійкості.

10. Формуйте внутрішню рівновагу через комплексне поєднання ресурсів, що включає емоційні, когнітивні, фізичні, соціальні та ціннісно-сміслові компоненти. Усвідомлення власних сильних сторін, корекція слабких зон та інтеграція ресурсів у практику підвищує стійкість до психоемоційного виснаження. Використання технік рефлексії, самооцінки та планування дій допомагає закріплювати позитивні навички та підтримувати стабільний психічний стан, а також дає змогу особі зрілого віку зберігати працездатність, мотивацію та активність у різних сферах життя.

11. Регулярно відновлюйте фізичні та психічні ресурси через відпочинок і релаксацію, оскільки без належного відновлення адаптаційні можливості організму знижуються, а ризик вигорання зростає. Планування перерв, коротких медитацій, прогулянок на свіжому повітрі або фізичних вправ допомагає знижувати напруження та відновлювати енергетичний баланс. Відпочинок дає змогу уникати хронічного стресу та підтримує психофізіологічну рівновагу.

12. Підтримуйте позитивне самосприйняття та впевненість у власних ресурсах, адже усвідомлення можливостей та успіхів знижує тривожність і сприяє збереженню психоемоційного балансу. Ведення списку досягнень, обговорення сильних сторін із довіреними людьми та самооцінка прогресу стимулюють внутрішню мотивацію. Позитивнесамосприйняття допомагає особі адекватно оцінювати власні межі та уникати перевантаження. Регулярна робота над внутрішнім ресурсом підвищує здатність до подолання стресу та запобігає формуванню симптомів психічного вигорання.

13. Використовуйте структуроване планування дня та діяльності, щоб оптимізувати витрати енергії та уникати хронічного стресу. Розподіл завдань за пріоритетами, встановлення реалістичних цілей і контроль часу допомагають знизити відчуття хаосу та перевантаження. Систематичне планування підвищує відчуття контролю та сприяє ефективному використанню ресурсів, що дає змогу підтримувати баланс між роботою, відпочинком і соціальними взаємодіями.

14. Розвивайте навички конструктивної комунікації, оскільки здатність висловлювати потреби, емоції та очікування в соціальному довіллі знижує напруження та зміцнює соціальні ресурси. Активне слухання, вміння формулювати прохання і відстоювати власні межі сприяють зменшенню конфліктних ситуацій і підвищують психологічну безпеку. Навички ефективної комунікації дають змогу особистості отримувати підтримку і надавати її іншим, що зміцнює внутрішню стійкість. Постійне вдосконалення комунікаційних умінь підтримує відчуття соціального включення та психоемоційної стабільності.

Отже, запропоновані рекомендації спрямовані на формування навичок усвідомленої емоційної саморегуляції, зниження рівня емоційного виснаження та відновлення внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Розвиток емоційної стійкості як провідного ресурсу подолання психічного вигорання сприяє підвищенню адаптивності, конструктивному реагуванню на стресові ситуації та збереженню психологічної рівноваги в умовах тривалих навантажень.

Висновок до розділу 3

1. Мета програми подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості – формування усвідомленого підходу до власного психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої опори та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Програма передбачає послідовне опанування різних каналів ресурсів – емоційного, когнітивного, фізичного, соціального та ціннісно-смыслового, що забезпечує комплексне підвищення резильєнтності особистості.

2. Психологічні рекомендації особам зрілого віку щодо подолання психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості мають практичне значення для збереження психічного здоров'я та підвищення якості життя. Розвиток емоційної стійкості як провідного ресурсу подолання психічного вигорання сприяє підвищенню адаптивності, конструктивному реагуванню на стресові ситуації та збереженню рівноваги в умовах тривалих навантажень.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й емпіричне обґрунтування стратегій подолання особистістю зрілого віку психічного вигорання каналами розвитку емоційної стійкості дає змогу зробити такі висновки.

1. Проаналізовано наукові підходи до розуміння поняття, сутності та проявів психічного вигорання особистості. Психічне вигорання особистості розглянуто як комплексний і багатовимірний психологічний феномен, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових ситуацій, надмірних вимог до особистості та внутрішніх конфліктів між потребами, цінностями і ресурсами. Його сутність полягає у поступовому виснаженні емоційних, когнітивних і фізіологічних резервів особистості, що призводить до формування хронічної втоми, емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Прояви психічного вигорання охоплюють як внутрішні зміни (втрату мотивації, підвищену дратівливість, відчуття безсилля, негативне сприйняття себе та оточуючих), так і зовнішні (погіршення професійної діяльності, соціальної взаємодії та фізичного здоров'я). Розуміння цих проявів дає змогу ідентифікувати різні стадії синдрому – від початкового емоційного напруження до критичного виснаження, що супроводжується когнітивними порушеннями і соматичними симптомами. Сучасні наукові підходи, зокрема психодинамічний, когнітивно-поведінковий, а також особистісно-орієнтований, соціально-психологічний і психофізіологічний, дають змогу пояснити механізми виникнення вигорання, підкреслюючи його як результат взаємодії внутрішніх особистісних особливостей, поведінкових стратегій та впливу довкілля.

2. Визначено соціально-психологічні чинники подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку: 1) соціальна оцінка та визнання досягнень, що забезпечують відчуття компетентності та значущості, сприяючи зменшенню проявів деперсоналізації та демотивації; 2) підтримка колег і професійного довкілля, яка створює умови для обміну досвідом, наставництва та зниження соціальної ізоляції, що підвищує здатність особистості до відновлення ресурсів; 3) емоційна підтримка з боку родини та близького оточення, яка формує стабільну

базу для зниження стресу, відновлення емоційної рівноваги та збереження мотивації до діяльності; 4) можливість контролювати власну діяльність і приймати рішення, що забезпечує автономію, зменшує почуття безсилля і втрати контролю та підвищує задоволеність життям і професійною діяльністю; 5) наявність соціальних і професійних ресурсів для відновлення, таких як тренінги, семінари, терапевтичні програми, що сприяє формуванню ефективних стратегій подолання стресу та підтримці психоемоційного балансу; 6) розвиток емоційного інтелекту та емоційної стійкості, що підвищує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, управляти ними та враховувати стан оточення й забезпечує стійкість до професійного і соціального стресу.

3. Досліджено стратегії подолання психічного вигорання в осіб зрілого віку. За методикою емоційного вигорання К. Масlach і С. Джексон у модифікації В. Бойка встановлено, що провідним компонентом є «резистенція» (високий рівень – 36%, середній – 50%), тоді як «напруження» у більшості досліджуваних має низький рівень (76%), а «виснаження» залишається несформованим у 66% осіб; при цьому сформовані симптоми вигорання виявлено у 18%, симптоми на стадії формування – у 26%. Результати «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман показали домінування адаптивних стратегій: високі показники планування вирішення проблем зафіксовано у 44% респондентів, самоконтролю – у 40%, позитивної переоцінки – у 36%, звернення по соціальну підтримку – у 36%, тоді як уникання має переважно середній або низький рівень (50% і 30% відповідно), що вказує на загалом конструктивний характер копінг-поведінки. За методикою М. Лахада виявлено, що розвиненими ресурсними каналами є фізичний (Ph: високий рівень – 52%) та когнітивний (C: 44%), тоді як емоційний (A: 36%), ціннісно-смісловий (B: 40%) і соціальний (S: 32%) канали мають переважно середній рівень розвитку. Виявлено базові стратегії подолання психічного вигорання (емоційно-регуляційні, 32%; когнітивно-аналітичні, 26%; соціальної підтримки, 24%; ціннісно-сміслові, 18%), проте їх прояви в осіб зрілого віку не завжди є достатньо стабільними, ефективними або однозначними.

4. Розроблено програму подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості, мета якої – формування

усвідомленого підходу до власного психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої опори і здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Програма передбачає послідовне опанування різних каналів ресурсів – емоційного, когнітивного, фізичного, соціального та ціннісно-смыслового, що забезпечує комплексне підвищення резильєнтності особистості. Кожне заняття структуровано за стандартною схемою організаційної, основної та підсумкової частини, включає практичні вправи та ігри, спрямовані на діагностику, усвідомлення та активізацію внутрішніх ресурсів. Учасники мають змогу не лише оцінити власний рівень стійкості та прояви вигорання, а й освоїти конкретні стратегії регуляції емоцій, планування дій, соціальної взаємодії та переосмислення стресових подій. Впровадження програми сприяє підвищенню якості життя, зниженню ризику психоемоційного виснаження та розвитку навичок, які забезпечують довготривалу стійкість осіб зрілого віку до стресових факторів у різних сферах професійної діяльності та життєфункціонування.

Запропоновані психологічні рекомендації спрямовані на формування в осіб зрілого віку навичок усвідомленої емоційної саморегуляції, зниження рівня емоційного виснаження та відновлення внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Розвиток емоційної стійкості як провідного ресурсу подолання психічного вигорання сприяє підвищенню в осіб зрілого віку адаптивності, конструктивному реагуванню на стресові ситуації та збереженню психологічної рівноваги в умовах тривалих навантажень. Реалізація таких рекомендацій створить належні умови для профілактики хронічного вигорання осіб зрілого віку, підтримки особистісного благополуччя та забезпечення гармонійного функціонування в професійній і соціальній сферах.

Перспективами дослідження може стати апробування запропонованої програми й рекомендацій, спрямованих на подолання психічного вигорання особистістю зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. №2. С.2-14.
2. Батуріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. Вип. 15. 2016. С. 265-270.
3. Березовська Л. І. Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигорання» вчителів. *Філософія, соціологія, психологія*. Вип. 17, Ч. 1. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2012. С. 74-82.
4. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 110-120.
5. Вахоцька І. О. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*. Харків, 2015. Вип. 57. С. 6-9.
6. Галецька І.І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 5. Вип. 6. С. 89-95.
7. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 226 с.
- 7а. Гірняк А.Н. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду. *Психологія і суспільство*. 2010. №1. С. 151-158.
8. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості фахівців сфери «людина-людина» під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. №3 (210). 89-95.
9. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. 172 с.
10. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.

- 11.Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у дорослому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
- 12.Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2013. 249 с.
- 13.Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 126 с.
- 14.Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2019. 249 с.
- 15.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- 16.Знанецька О.М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання. *Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. №8. С. 80-87.
- 17.Золотарьова Ж. М. Обґрунтування заходів профілактики синдрому емоційного вигорання. *Медична освіта*. 2018. №3. С. 95-98.
- 18.Кандиба Т. О. Синдром вигорання. *Форум психіатрії і психотерапії*. Львів, 2013. Т. 4. С. 59-60.
- 19.Карамушка Л., Бондарчук О., Грубі Т. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.
- 20.Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
- 21.Карпенко З. С. Експериментально-психологічна модель профілактики професійного «вигорання». *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2007. Вип. 19 (43). С. 113-117.
- 22.Керик О. Професійне вигорання та прояви «вторинної травми» у фахівців системи «людина-людина». *Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. пр. ДДПУ ім. Івана Франка. Психологія*. Дрогобич, 2013. Вип. 31 С. 64-73.
- 23.Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
- 24.Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма.

Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.

25. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник Ун-ту «КРОК»*. 2012. Вип. 14. С. 91-95.
26. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : КНТЕУ, 2017. 304 с.
27. Костюк А.В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів: дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2011. 221 с.
28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
29. Кривоніс Т. Г., Дмитрієва Т. Ю., Демченко М. І. Психологічний тренінг, орієнтований на особистість, як засіб лікування синдрому емоційного вигорання. *Всесвіт соціальної психіатрії, медичної психології та психосоматичної медицини*. 2009. Т.1. №2 (2). С. 83-87.
30. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194-202.
31. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. №10. С. 105–112.
32. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
33. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
34. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2013. 22 с.
35. Мащак С. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»*. 2012. Вип. 2 (1). С. 444-452.

- 36.Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
- 37.Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я : десятий перегляд / пер. В. М. Пономаренко, А. М. Нагорна, Г. І. Панасенко. Київ : Здоров'я, 2020. Т. 3. 817 с.
- 38.Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : Візаві, 2016. 236 с.
- 39.Назарук Н. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : дис. ... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2007. 320 с.
- 40.Ожубко Г. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Наукові перспективи*. 2022. № 1 (19). С. 12-19.
- 41.Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки*. 2017. № 1 (13). С. 118-125.
- 42.Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
- 43.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 44.Павлюк М. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI, вип. 18. С. 226-244.
- 45.Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2016. 280 с.
- 46.Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 219 с.
- 47.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 48.Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.
- 49.Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

- 50.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- 51.Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали / уклад.: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко та ін. Київ : Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2015. 148 с.
- 52.Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
- 53.Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
- 54.Філіпенко І.В. Тренінгове заняття «Як уникнути професійного вигорання». *Педагогічна майстерня*. 2011. № 5. С. 17-19.
- 54а. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психологічне узмістовлення взаємообміну у контексті соціальної взаємодії. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль : Економічна думка, 2018. С. 333–336.
- 55.Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
- 56.Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 123–130.
- 57.Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини : навч. посіб. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2002. 194 с.
- 58.Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників : формування, профілактика і корекція. Київ : Сфера, 2004. 272 с.
- 59.Юрків Я. І. Синдром «професійного горіння» соціальних педагогів. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2010. Вип. 2). С. 76-82.
- 60.Яценко Л. В., Перхайло Н. А. Гендерні особливості професійного вигорання фахівців із соціальної роботи. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 27-31.
- 61.Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Київ : Главник, 2008. Ч. 1. 176 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття програми профілактики психічного вигорання особистості зрілого віку каналами розвитку емоційної стійкості

Заняття 1

Тема. «Ознаки та прояви вигорання»

Мета: навчити учасників розпізнавати перші ознаки емоційного вигорання, зрозуміти, як вчасно ідентифікувати симптоми і запобігти розвитку синдрому вигорання.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з невеликої вступної бесіди. Педагоги, які працюють в сфері соціального захисту, часто стикаються з великим навантаженням та емоційним тиском, що може призвести до емоційного вигорання. Тому важливо вчасно розпізнати його прояви. Учасникам пропонується обмінятися своїми думками на тему, що таке емоційне вигорання і чому це питання важливе для них. Це допомагає створити атмосферу відкритості та взаєморозуміння. Модератор наголошує на важливості самооцінки і запитує, чи мають учасники досвід, коли вони відчували, що втомлюються від роботи або відчують емоційне виснаження.

2. Основна частина

Далі переходять до вивчення симптомів емоційного вигорання. Модератор презентує схему, яка складається з трьох основних компонентів вигорання: напруження, резистенція та виснаження. Він описує кожен компонент, надаючи приклади того, як вони можуть проявлятися в робочій діяльності. Після цього учасники діляться своїми спостереженнями та прикладами.

Вправа 1 «Оцінка власного стану»

Мета – самостійно визначити рівень вигорання. Учасники отримують анкети, в яких перераховані різноманітні симптоми емоційного вигорання. Кожен оцінює свою ситуацію за шкалою від 1 до 5, де 1 – «не спостерігається», 5 – «дуже сильно виражено». Після завершення оцінювання, учасники мають обговорити свої результати у малих групах, допомагаючи один одному зрозуміти, які симптоми є найбільш вираженими в їхньому випадку.

Вправа 2 «Сигнали вигорання»

Учасники по черзі називають один з ознак емоційного вигорання, яку вони самі чи їх колеги можуть відчувати, і демонструють, як це виглядає. Наприклад, «я відчуваю постійну втому», «я часто відмовляюся від нових проєктів». Інші учасники можуть дати поради, як це можна розпізнати на ранніх стадіях і з чим це пов'язано.

Гра «Пошук ранніх сигналів»

Учасники діляться на пари. Кожна пара отримує картку з різними ситуаціями, які можуть спричиняти вигорання. Завданням є обговорити, які сигнали вказують на те, що ситуація може привести до вигорання, і як можна

зупинити цей процес на ранній стадії. Після обговорення кожна пара представляє свою ситуацію групі.

3. Рефлексія та підсумок

На завершення заняття модератор просить учасників відповісти на кілька питань: «Що нового ви дізналися про емоційне вигорання?» і «Як ці знання допоможуть вам у роботі?» Учасники обговорюють важливість вчасного виявлення симптомів вигорання та обмінюються думками про те, як вони можуть допомогти собі і своїм колегам. Модератор підсумовує результат, наголошуючи, що важливо не лише знати про симптоми, але й активно працювати над ними.

Заняття 2

Тема. «Емоційна стійкість і вигорання»

Мета: навчити працівників соціального захисту зберігати емоційну рівновагу при взаємодії з людьми, що є важливим аспектом попередження емоційного вигорання.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Модератор розпочинає заняття запитанням: «Як ви зазвичай реагуєте на емоційно складні ситуації, що виникають у роботі з клієнтами?» Учасники діляться своїм досвідом, а також говорять про найбільш стресові моменти у своїй практиці. Ця частина заняття дає змогу створити відкриту атмосферу для подальшого обговорення.

2. Основна частина

Модератор пояснює, що взаємодія з людьми може бути як джерелом емоційного напруження, так і можливістю для розвитку. Пропонуються техніки, які допомагають підтримувати емоційну дистанцію та уникати виснаження під час складних бесід з клієнтами.

Вправа 1 «Емоційна дистанція»

Учасники обирають ситуацію з роботи, коли вони відчували сильне емоційне напруження. Вони описують цю ситуацію, після чого аналізують, як можна було б зберегти емоційну дистанцію, не втратити об'єктивність і не піддатися емоційній реакції. У кожній парі – різні підходи, які потім обговорюються в групі.

Вправа 2 «Активне слухання»

Учасники працюють у парах. Один учасник розповідає про важку ситуацію, що стосується його роботи, а інший – застосовує техніку активного слухання: уважно слухає, перериваючи лише для того, щоб перефразувати чи запитати уточнення. Це дає змогу учасникам відчувати, як важливо надавати підтримку і зрозуміти іншу людину без емоційної втрати.

Гра «Діалог у стресових умовах»

Модератор ставить учасникам рольові завдання: один учасник є клієнтом, інший – працівником соціального захисту. Модератор вводить додаткові емоційні чинники в сценарій, щоб збільшити рівень стресу (наприклад, запізнення, агресивний клієнт). Учасники повинні відреагувати зберігаючи емоційну рівновагу.

3. Рефлексія та підсумок

Модератор запитує учасників, як вони відчували себе під час вправ та гри. Які методи виявились найбільш ефективними для збереження емоційної рівноваги під час роботи з клієнтами? Обговорення результатів допомагає учасникам краще зрозуміти важливість емоційної стійкості в роботі.

Заняття 3

Тема. «Емоційна саморегуляція»

Мета: ознайомлення учасників з різними методами зняття емоційного напруження, які можна застосовувати в роботі і в повсякденному житті.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з короткої бесіди про те, як важливо підтримувати емоційну рівновагу в професійній діяльності. Модератор наголошує, що вивчення методів зняття стресу допомагає попереджати розвиток емоційного вигорання, а також забезпечує більш ефективну та продуктивну роботу. Учасникам пропонується поділитися своїми власними способами зняття стресу.

2. Основна частина

Модератор представляє учасникам різноманітні техніки, що допомагають відновити емоційну рівновагу. Особлива увага приділяється технікам дихання, релаксації та швидкої емоційної підтримки.

Вправа 1 «Глибоке дихання»

Мета вправи – навчити учасників контролювати свої емоції через дихальні техніки. Модератор просить учасників сісти зручніше, закрити очі і глибоко вдихати через ніс, затримувати подих на кілька секунд і повільно видихати через рот. Повторювати цю вправу 10-15 разів. Після вправи учасники обговорюють свої відчуття та ефективність цього методу.

Вправа 2 «Масаж і розслаблення»

Учасники навчаються методам саморозслаблення. Модератор пояснює, як правильно робити масаж певних точок на тілі (наприклад, м'який масаж плечей або шиї) для зняття емоційного напруження. Кожен учасник має можливість практикувати ці методи.

Гра «Релаксація через музику»

Модератор включає спокійну музику, яка стимулює релаксацію. Учасникам пропонується заплющити очі, слухати музику і уявляти себе в спокійному місці, наприклад, на пляжі або в лісі. Після цього кожен ділиться своїми відчуттями і враженнями від цього досвіду.

3. Рефлексія та підсумок

Модератор запитує учасників, яку техніку вони вважають найбільш ефективною для себе. Учасники обговорюють, як ці методи можна застосовувати на робочому місці, а також у повсякденному житті. Модератор підсумовує заняття, наголошуючи, що важливо знайти методи зняття стресу, які будуть підходити саме кожному.

Заняття 5

Тема. «Основи стресостійкості»

Мета: навчити учасників зберігати високу мотивацію до роботи та уникати вигорання через стратегії підтримки внутрішнього ресурсу.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Модератор запитує учасників, як вони підтримують свою мотивацію на роботі і що їх мотивує. Він акцентує увагу на важливості внутрішнього настрою і позитивного ставлення до роботи для профілактики емоційного вигорання. Далі учасникам пропонується визначити, які фактори найбільше впливають на їх мотивацію.

2. Основна частина

Під час цього заняття модератор розглядає різні стратегії підтримки мотивації, особливо в умовах стресу. Учасникам пропонуються вправи та методи, які сприяють підвищенню внутрішнього запалу та енергії.

Вправа 1 «Мотиваційний список»

Учасникам пропонується скласти список з 10 мотивуючих факторів, які допомагають їм залишатися активними на роботі. Вони можуть включати особисті досягнення, підтримку колег, можливості для розвитку та інші елементи. Після цього кожен учасник ділиться своїм списком з групою.

Вправа 2 «Візуалізація успіху»

Модератор запитує учасників уявити своє ідеальне майбутнє, де вони досягли своїх цілей і знаходяться в стані емоційного благополуччя. Учасники повинні записати або намалювати, що вони бачать у своєму уявному світі успіху.

Гра «Позитивна рефлексія»

Учасники працюють в парах. Кожен партнер повинен висловити щось позитивне про роботу або досягнення іншого. Це дає змогу їм підтримати один одного і виявити сильні сторони своїх колег, що є важливим для мотивації.

3. Рефлексія та підсумок

Модератор підсумовує заняття, запитуючи учасників, як вони оцінюють свою мотивацію зараз і що зміниться після виконання вправ. Учасники обговорюють способи підтримки мотивації на роботі і вдома, а також діляться думками про те, як ці методи можуть допомогти уникнути вигорання.

Заняття 6

Тема. «Переосмислення стресу»

Мета: підкреслити важливість регулярного відпочинку та відновлення емоційних сил для запобігання вигоранню.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Модератор починає заняття з питань про відпочинок: «Як часто ви даєте собі повний відпочинок від роботи?» або «Що для вас є відпочинком?» Учасники обмінюються досвідом і висловлюють свої думки щодо того, як правильно відновлювати сили.

2. Основна частина

Модератор розповідає про важливість відпочинку для збереження психоемоційного стану. Відпочинок дає змогу відновити енергію, знижує рівень стресу та покращує загальне самопочуття. Учасникам пропонуються вправи для підвищення якості відпочинку.

Вправа 1 «Розподіл часу для відпочинку»

Учасникам пропонується створити тижневий розклад, в якому буде обов'язково враховано час для відпочинку, навіть якщо це кілька хвилин на день. Після цього вони діляться своїми планами в малих групах, обговорюючи, як зробити відпочинок пріоритетом у своєму житті.

Вправа 2 «Релаксація через природу»

Модератор пропонує учасникам уявити себе на природі, в місці, яке приносить їм спокій. Учасники з очима закритими занурюються у свою уяву, описуючи, як виглядає це місце, що вони відчують, які звуки чують. Після цієї вправи учасники обговорюють свої відчуття і те, як часто вони дають змогу собі такий «психологічний відпочинок».

Гра «Релаксація через фізичні вправи»

Учасники виконують прості фізичні вправи на розтягування та релаксацію, такі як вправи на шию, плечі та спину. Модератор пояснює, як навіть кілька хвилин фізичного розслаблення можуть відновити емоційну рівновагу.

3. Рефлексія та підсумок

Модератор просить учасників поділитися, як змінився їхній погляд на відпочинок після заняття. Як часто вони планують впроваджувати ці методи в своєму житті? Учасники обговорюють важливість відпочинку для підтримки психологічної рівноваги і визначають для себе практичні поради.

Заняття 8

Тема. «Соціальна підтримка»

Мета: розуміння важливості командної підтримки для профілактики емоційного вигорання, а також на розвиток взаємодії в колективі.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з обговорення ролі колективу в роботі. Модератор запитує учасників, чи відчують вони підтримку від колег у складних ситуаціях. Учасники діляться своїми переживаннями та досвідом.

2. Основна частина

Модератор розповідає про важливість емоційної підтримки серед колег. Коли ми працюємо разом, важливо створити атмосферу довіри, підтримки та взаємодії, щоб зменшити стрес і підвищити ефективність роботи.

Вправа 1 «Мережа підтримки»

Учасники працюють в групах, визначаючи, як вони можуть підтримати своїх колег у складних ситуаціях. Вони записують ідеї на листках, після чого обговорюють, як ці методи можна впровадити в повсякденну роботу.

Вправа 2 «Психологічний альянс»

Учасники по черзі обирають одну ситуацію, в якій вони потребували б підтримки від колег. Вони повинні описати, як саме колеги можуть їм допомогти, і чому ця підтримка важлива для збереження емоційного балансу.

Гра «Довірчий коло»

Учасники стоять в колі. Один із учасників висловлює, чому важливо мати підтримку колег. Потім він передає емоційне «коло підтримки» іншій людині. Це гра про емоційну передачу сили та енергії від одного учасника до іншого.

3. Рефлексія та підсумок

Модератор завершує заняття, запитуючи учасників, як вони можуть допомогти своїм колегам у разі вигорання. Учасники обговорюють важливість спільної підтримки та взаємодії для запобігання емоційному вигоранню.