Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол №____ від _____
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємовз'язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку»
Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Владислава БЄСПАЛОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ФАЛЬОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти перший(бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

_____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

«___» _____2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Бєспалової Владислави Денисівни
(прізвище, ім‘я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Взаємовз’язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку»

керівник роботи : Фальова Олена Євгенівна, доктор психол.наук,професор,
(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від — ‖ 20 року №

2. Строк подання студентом роботи

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Провести теоретичний аналіз емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.

2. Визначити риси характеру та темпераменту, та рівень емоційного вигорання, психічного благополуччя у людей зрілого віку.

3. Виявити взаємозв’язок емоційного вигорання та психічного благополуччя у людей зрілого віку.

4. Визначити сучасні напрямки корекції рис характеру, факторів емоційного вигорання, та скласти практичні рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання

Студент _____ Владислава БЄСПАЛОВА
(підпис) (ініціали, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ФАЛЬОВА
(підпис) (ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 55 сторінок, 2 рисунків, 7 таблиць, 33 джерел

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання та благополуччя людей зрілого віку.

Предмет дослідження – взаємозв’язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.
2. Визначити риси характеру і темпераменту, та рівень емоційного вигорання, психічного благополуччя, та емпатії у людей зрілого віку.
3. Виявити взаємозв'язок емоційного вигорання і психічного благополуччя у людей зрілого віку.
4. Визначити сучасні напрямки корекції рис характеру, факторів емоційного вигорання та складання практичних рекомендацій.

Практична значущість полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічній практиці та соціальній роботі з людьми зрілого віку; дані про взаємозв’язок емоційного вигорання та психічного благополуччя можуть слугувати основою для розробки ефективних програм профілактики емоційного вигорання; підвищення рівня психологічного здоров’я та емоційної стабільності. Отримані результати можуть бути застосовані під час індивідуального та групового психологічного консультування, тренінгів та освітніх програм, що спрямовані на підтримку психічного благополуччя людей зрілого віку; матеріали дослідження можуть бути корисними для фахівців, які працюють у сферах, де високий ризик емоційного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, психічне благополуччя, зрілий вік

ABSTRACT

This thesis includes: 55 pages, 2 drawings, 7 tables, 33 sources

The object of the study is emotional burnout and the well-being of middle-aged and older adults.

The subject of the study is the relationship between emotional burnout and the psychological well-being of middle-aged and older adults.

The aim of the study is to determine the relationship between emotional burnout and mental well-being in middle-aged and older adults.

Main research objectives:

1. Conduct a theoretical analysis of emotional burnout and psychological well-being among middle-aged and older adults.
2. Identify personality traits and temperament, as well as the level of emotional burnout, psychological well-being, and empathy among middle-aged and older adults.
3. To identify the relationship between emotional burnout and mental well-being in middle-aged and older adults.

4. To identify current approaches to correcting personality traits and factors contributing to emotional burnout, and to develop practical recommendations.

The practical significance lies in the possibility of applying the obtained results in psychological practice and social work with older adults; data on the relationship between emotional burnout and mental well-being can serve as a basis for developing effective programs to prevent emotional burnout and improve psychological health and emotional stability. The findings can be applied in individual and group psychological counseling, training sessions, and educational programs aimed at supporting the mental well-being of older adults; the research materials may be useful for professionals working in fields with a high risk of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, mental well-being, middle age

ЗМІСТ

ВСТУП…… 7

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ…… 10

1.1. Проблема емоційного вигорання у закордонній і вітчизняній психології……. 10

1.2. Індивідуальні фактори, що впливають на формування синдрому емоційного вигорання……. 14

1.3. Психічне благополуччя людей зрілого віку…… 17

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1…… 22

РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 25

2.1. Структура та методи дослідження…….. 25

2.2. Аналіз результатів дослідження……. 29

2.3. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання та підвищення психічного благополуччя……... 42

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2…… 49

ВИСНОВКИ…… 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема збереження ментального здоров’я психологічного комфорту особистості є надзвичайно складною та пріоритетною в сучасних умовах соціальної нестабільності в Україні. В період тривалого переживання стресових подій, зумовлених війною, особливої ваги набуває питання психічного стану людей зрілого віку, які становлять основу трудового та інтелектуального потенціалу наці. Саме у цей віковий період людина стикається з необхідністю переосмислення життєвих досягнень, що на тлі екстремальних зовнішніх чинників нерідко призводить до накопичення психоемоційної напруги та формування стійкого емоційного вигорання.

Питання емоційного вигорання як системного процесу ґрунтовно досліджувалося у працях таких науковців, як: Г. Фрейденбергер, Х. Макслач, Дж. Грінберг та К. Кондо, які заклали фундамент розуміння стадій та механізмів виснаження. Психофізіологічні та практичні аспекти цього явища у вітчизняному ноуковому просторі висвітлені у роботах В. В. Бойка, В. І. Ковальчук та В. Дудяка, які акцентували увагу на симптоматиці та енергетичному потенціалі емоцій у спілкуванні. Окремі чинники суб’єктивного та соціального благополуччя особистості розглядалося у дослідженнях О. Є. Бочарової, Т. В. Данильченко та Е. Дінера, які аналізували психологічний вимір задоволеності життям. [20, 26, 25, 4, 10, 8, 5, 6, 19].

Постійний стрес та зміна звичного життєвого устрою безпосередньо впливають на психічне благополуччя люде зрілого віку. Разом з тим, комплексне вивчення того, як саме емоційне вигорання корелює з показниками суб’єктивного благополуччя, особливо в умовах тривалої соціальної напруги, залишається недостатнім.

Актуальність дослідження зумовлюється потребою сучасного суспільства у збереженні психологічного ресурсу людей зрілого віку.

Незважаючи на наявний науковий доробок, тема взаємозв’язку симптомів вигорання з цілісною структурою психічного благополуччя у цей віковий період вивчена не повною мірою, що робить дослідження своєчасним та необхідним для сучасної психологічної практики.

Об’єкт – емоційне вигорання та психічне благополуччя людей зрілого віку.

Предмет - взаємозв'язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що між рівнем емоційного вигорання та психічним благополуччям осіб зрілого віку існує статистично значущий взаємозв’язок. Зокрема, зі зростанням показників емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень рівень психічного благополуччя знижується. Водночас особи з високими показниками психічного благополуччя характеризуються нижчим рівнем проявів емоційного вигорання та більшою психологічною стійкістю до стресових чинників.

Мета - визначити взаємозв'язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.
2. Визначити риси характеру і темпераменту, та рівень емоційного вигорання, психічного благополуччя, та емпатії.
3. Виявити взаємозв'язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.
4. Визначити сучасні напрямки корекції рис характеру, факторів емоційного вигорання та скласти практичні рекомендації.

Методи дослідження. Для розв’язання завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичні: вивчення, системний аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблем емоційного вигорання

та психічного благополуччя у зрілому віці; емпіричні: анкетування, констатуючий психологічний експеримент для вивчення рівня емоційного вигорання та психічного благополуччя учасників; статистичні: кількісний та якісний аналіз експериментальних даних.

Методики дослідження: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко); Методика діагностики рівня емпатичних здібностей (В. Бойко); Модифікований варіант тесту «Риси характеру та темпераменту».

Вибірка. Дослідження проводилось онлайн через Google Форми. Участь була добровільною, анонімною та конфіденційною. У дослідженні взяли участь 30 осіб зрілого віку (35-55 років).

Теоретичне значення отриманих результатів полягає в: поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування висновків у практичній роботі психологів, соціальних працівників та фахівців, які працюють з людьми зрілого віку, для ранньої діагностики емоційного вигорання та оцінки психічного благополуччя, а також у створенні рекомендацій та розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення психічного здоров'я, емоційної стабільності та якості життя людей зрілого віку.

Апробація результатів. Результати емпіричного дослідження обговорювалися та одержали схвалення на LX Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Психологія в сучасному світі».

Структура та об'єм роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списка використаних джерел; загальний об'єм роботи складає 55 сторінок, 4 рисунків, 7 таблиць, 33 джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ.

1.1. Проблема емоційного вигорання у закордонній і вітчизняній психології

У контексті сучасних соціально-психологічних змін в Україні все більша увага приділяється психологічному благополуччю зрілих особистостей, їхній емоційний стабільності та особистісним ресурсам. Люди проводять більшу частину свого життя, працюючи, зокрема у професійній діяльності. Характеристики та умови цієї діяльності є значним фактором розвитку особистості. Згідно з численними науковими публікаціями (В. Є. Орел, Дж. Фрейденбергер), емоційне вигорання є явищем, типовим для багатьох професій, і вважається проявом професійної деформації. Воно проявляється у зниженні мотивації, емоційних ресурсів та професійної ефективності, що впливає на загальний рівень психологічного благополуччя людини [20].

Доведено, що фахівці, чия робота вимагає частого та інтенсивного контакту з іншими (психологи, вчителі, соціальні працівники, юристи, лікарі та інші), більш схильні до емоційного вигорання, оскільки під час роботи вони відчувають значний нейропсихіатричний стрес, що проявляється в емоційній втомі. В результаті змінюється їхня поведінка, почуття, мислення та здоров’я. Змінюється також їхнє ставлення до роботи, інших оточуючих людей та власного життя.

Поширення синдрому вигорання поступово стає все більш поширеним явищем, що викликає зростаючий інтерес до цього явища серед науковців різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, лікарів тощо. Інтерес до синдрому вигорання зумовлений тим, що значно зросла кількість працівників, які відчувають виснаження та емоційне виснаження,

що у свою чергу, впливає на продуктивність. У зарубіжній літературі цей синдром відомий як «вигорання», яке було введено американським психіатром Дж. Фройденбергером у 1974 році. Синдром вигорання є результатом інтеграції фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, в якому основним фактором є емоційне вигорання [20, с.18].

Американський психіатр вивчав особливості психічного стану здорових осіб, які постійно контактують з клієнтами або пацієнтами в атмосфері емоційної напруги, надаючи професійну допомогу. Предметом психічного дослідження були симптоми вигорання та сутність індивідуального психічного здоров'я.

У 1978 році набуває свого розвитку соціально-психологічний напрямок вивчення феномену вигорання. Соціальний психолог Х. Маслач та її колеги досліджують взаємодію людей у ситуаційному контексті та виділяють такі ситуативні чинники вигорання як значна кількість клієнтів, наявність негативного зворотного зв'язку від клієнта та відсутність особистісних ресурсів для подолання стресу. [26, 192]

Проблема психологічного (емоційного) вигорання почала активно досліджуватися американськими дослідниками в період інтенсивного розвитку системи соціального забезпечення в США. Саме представники допоміжних професій – психологи, соціальні працівники та консультанти – були одними з перших, хто продемонстрував високу схильність до цього явища. Специфіка їхньої роботи передбачає постійну емоційну залученість, необхідність демонстрації емпатії та підтримки, а також тривалий контакт з особами, які переживають складні життєві ситуації. Така професійна взаємодія підвищує емоційне напруження та значно збільшує ризик виснаження порівняно з багатьма іншими професіями.

У сучасних зарубіжних дослідженнях феномен вигорання трактується з позицій різних наукових підходів. У межах стресової парадигми його розглядають як наслідок хронічного професійного стресу. Представники психології праці інтерпретують вигорання як одну з форм професійної

дезадаптації або деформації особистості. Водночас екзистенційний підхід акцентує увагу на внутрішньому спустошенні, втраті смислу діяльності та фізичному й психічному виснаженні, що виникають через тривале перебування в емоційно напруженому середовищі.

Протягом більшої частини минулого століття зазначене явище не виділялося як окрема наукова категорія. Його прояви аналізувалися в рамках ширших досліджень особистості, міжособистісних стосунків, емоційної стабільності та механізмів саморегуляції психічних станів. Деякі аспекти проблеми також розглядалися в контексті досліджень психологічної готовності до дії та реакцій на стресові фактори.

У вітчизняній психології проблема емоційного вигорання розгладається в рамках досліджень професійного стресу, психічного здоров'я та індивідуальної адаптивності. Зокрема, у роботах С. Д. Максименка аналізується емоційне вигорання як наслідок тривалого психоемоційного стресу та дисбалансу між вимогами професійної діяльності та особистими ресурсами. Автор наголошує, що постійне емоційне перевантаження призводить до зниження працездатності та порушення внутрішньої рівноваги [12].

У дослідженнях О. М. Кокуна вигорання розглядається як результат хронічного стресу в умовах підвищеної відповідальності та інтенсивної міжособистісної взаємодії. Автор визначає, що до вигорання особливо схильні ті, хто займається професіями, пов'язаними з особистим контактом, діяльність яких вимагає постійної емоційної залученості та емпатії [11].

Н. В. Чепелєва у своїх роботах акцентує увагу на особистісних чинниках формування емоційного вигорання, зокрема на особливостях саморегуляції, рівні рефлексії та індивідуальних копінг-стратегіях. Авторка підкреслює, що недостатній розвиток психологічних ресурсів може сприяти формуванню емоційного виснаження та професійної деформації [16].

Окремі аспекти проблеми висвітлюються у працях Л. М. Карамушки, яка пов'язує емоційне вигорання з організаційними умовами праці, стилем

керівництва та психологічним кліматом у колективі. Дослідниця наголошує, що несприятливе професійне середовище суттєво підвищує ризик розвитку синдрому вигорання [9].

Тому сучасна українська психологія розглядає емоційне вигорання як багатофакторне явище, що виникає під впливом особистісних, професійних та організаційних факторів, проявляючись в емоційному виснаженні, зниженні мотивації та деформації міжособистісних стосунків.

Дослідники підкреслюють, що емоційне вигорання найчастіше розвивається у людей, які відрізняються високою емпатією, ідеалістичним ставленням до роботи та значною емоційною залученістю. Так, Дж. Фрейденберг зазначав, що цей стан виникає у осіб, схильних до надмірного занурення у професійну діяльність, мрійливих і поглинених нав'язливими ідеями [20, 165].

У таких випадках синдром емоційного вигорання може виступати як захисний механізм, проявляючись у частковому або повному пригніченні емоційної реакції на психотравматичні фактори.

В. І. Ковальчук відзначав, що найбільш уразливими до вигорання є люди з низьким рівнем самооцінки та екстернальним локусом контролю, оскільки вони схильні відчувати безпорадність у складних ситуаціях і підвищену напругу [10]. К. Кондо виділяє серед осіб, які найбільш швидко вигорають, тих, хто вирішує стресові ситуації імпульсивно або агресивно, а також "трудоголіків", які присвячують себе виключно роботі та ігнорують власні потреби [25].

Дж. Грінберг запропонував стадійну модель розвитку емоційного вигорання, у якій виділяє п'ять етапів: початковий період ентузіазму ("медовий місяць"); стадія втоми та апатії ("нестача палива"); хронічні симптоми виснаження; криза з частковою або повною втратою працездатності; фінальна стадія — "пробиття стіни", коли фізичні та психологічні проблеми загострюються і можуть призвести до серйозних захворювань [22].

В. В. Бойко наголошував, що за зовнішніми проявами вигорання стоять глибокі психофізіологічні механізми. Він відрізняє його від емоційної ригідності, яка визначається органічними особливостями нервової системи, підкреслюючи, що вигорання формується під впливом поєднання професійних та особистісних факторів [4].

С. Маслач у своїх дослідженнях виділяє ключові характеристики синдрому емоційного вигорання: обмеженість емоційних ресурсів особистості, внутрішній психологічний досвід (почуття, установки, очікування) та накопичення негативного досвіду, пов’язаного зі стресом та дискомфортом [26]. Вона також підкреслює, що емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості, яка виникає під впливом зовнішніх (організаційних, соціальних) та внутрішніх (особистісних) чинників.

Одним із компонентів вигорання є деперсоналізація — розвиток дистанційованого цинічного або формального ставлення до тих, з ким людина взаємодіє професійно. Спочатку ці негативні установки можуть проявлятися приховано, але з часом вони переростають у явні прояви дратівливості, конфліктності та емоційної холодності [27].

1.2. Індивідуальні фактори, що впливають на формування синдрому емоційного вигорання

Емоційне вигорання не виникає у вакуумі; його розвиток значної мірою визначається соціальними умовами та рисами особистості людини. Соціальна психологія розглядає вигорання як результат взаємодії людини з її соціальним оточенням, зокрема з колегами, керівництвом та клієнтами. Дослідники наголошують (Шауфелі В., Енцманн Д.), що структура міжособистісних стосунків, стиль спілкування та рівень підтримки в команді суттєво впливають на емоційний стан працівника [30, 1998].

Оскільки вигорання проявляється як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що супроводжується зниженням продуктивності та виснаженням життєвих ресурсів, воно охоплює всі сфери життя людини, а не обмежується лише однією. У людей зрілого віку цей синдром часто проявляється непомітно для них самих, і перші зміни у поведінці помічають рідні або близьке оточення. Вигорання розглядається як комплексний процес, тобто сукупність взаємопов'язаних проявів, які можуть виникати в різний час, оскільки його розвиток суто індивідуальний.

Особливу увагу проблема набуває в контексті людей зрілого віку, адже вони більш чутливо реагують на стресові ситуації, що вимагають від них емоційної стабільності, витримки та підтримки міжособистісних стосунків. Тому визначення проявів емоційного вигорання у цій віковій групі та розробка практичних рекомендацій щодо його подолання є актуальним завданням сучасної психології.

Дослідження показують (Маслач К., Джексон С.), що до проявів вигорання належать близько ста симптомів, хоча більшість із них описові та не завжди підтверджені емпірично. Для людей зрілого віку найхарактернішими є такі прояви: підвищена втомлюваність і фізичне виснаження, психосоматичні порушення, проблеми зі сном, зниження мотивації та інтересу до повсякденних справ, а також негативні емоційні реакції — дратівливість, тривожність, напруженість, занепокоєння, хвилювання та гнів [27, 26].

Розвиток емоційного вигорання у людей зрілого віку відбувається поетапно і проявляється комплексом фізичних, емоційних та когнітивних змін. Першою стадією є початкове перевтомлення, коли знижується продуктивність, але людина ще намагається впоратися з навантаженням. Наступна стадія — емоційне виснаження, що супроводжується апатією, підвищеною дратівливістю, тривожністю, порушенням сну та психосоматичними симптомами. На третьому етапі з'являється деперсоналізація, коли ставлення до оточення стає формальним або

цинічним. Заключна стадія — зниження особистих досягнень, що проявляється відчуттям неефективності та втрати сенсу в щоденній діяльності [27, 26].

Дослідження показують (Маслач К., Ковальчук В.), що вигорання серед людей зрілого віку зустрічається доволі часто. За даними вибірок, 25–40 % респондентів відчувають виражене емоційне виснаження, а близько 30 % — зниження мотивації до повсякденних справ. Психосоматичні прояви, такі як головний біль, проблеми зі сном та зниження життєвої активності, спостерігаються у 30–35 % осіб цієї вікової групи [27, 10].

Особливу роль у формуванні та зменшенні вигорання відіграє соціальна підтримка (Маслач К., Джексон С.). Люди, які отримують достатню підтримку від родини та друзів, демонструють на 15–20 % нижчий рівень вигорання порівняно з тими, хто відчуває соціальну ізоляцію [27, 26]. Крім того, ефективні стратегії подолання стресу, такі як фізична активність, участь у соціальних групах, релаксаційні техніки та розвиток позитивного мислення, допомагають зберігати психологічне благополуччя у зрілому віці.

Важливим є саморегуляція та розвиток coping-стратегій (Маслач К.). Це включає планування відпочинку, встановлення реалістичних цілей, використання технік релаксації (дихальні вправи, медитація, йога), ведення щоденника емоцій для усвідомлення власного стану. Люди, які регулярно практикують такі методи, демонструють нижчий рівень фізичної та емоційної втоми, а також покращують якість сну [27].

Фізична активність є ще одним ефективним засобом профілактики. Помірні фізичні навантаження 3–4 рази на тиждень знижують рівень тривожності, депресивних симптомів та підвищують загальний емоційний тонус. У вибірках людей зрілого віку, які займалися регулярною фізичною активністю, спостерігалося на 25 % менше проявів психосоматичних симптомів порівняно з малорухливими учасниками [26, 27].

Психотерапевтичні та психокорекційні методи також довели свою ефективність. Когнітивно-поведінкова терапія, тренінги стійкості до стресу

та групові психологічні сесії допомагають розвинути здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації, зменшити тривожність та агресивні реакції, а також підтримувати позитивне ставлення до повсякденного життя.

Ще однією дієвою рекомендацією є збалансоване використання особистих ресурсів. Важливо, щоб люди зрілого віку виділяли час на соціальні та побутові заняття, а також відпочинок. Надмірне робоче навантаження або постійна потреба задовольняти потреби інших можуть призвести до прискореного розвитку вигорання. Планування розпорядку дня, включаючи перерви для відновлення, та здатність делегувати обов'язки значно знижують ризик виснаження.

Статистичні дані свідчать (Маслач К.), що застосування комплексного підходу — поєднання соціальної підтримки, фізичної активності та психологічних методів — дозволяє зменшити прояви емоційного вигорання на 20–30 % серед людей зрілого віку, підвищуючи їх психічне благополуччя та життєву активність [27].

Отже, емоційне вигорання у людей зрілого віку – це складне, багатовимірне явище, що визначається взаємодією соціальних, когнітивних та індивідуальних факторів. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні профілактичні та коригувальні заходи, спрямовані на підтримку психічного благополуччя, активності та якості життя людей зрілого віку.

1.3. Психічне благополуччя людей зрілого віку

Питання індивідуального психологічного благополуччя є одним із центральних у сучасній психології, оскільки воно безпосередньо пов'язане з якістю життя, соціальною активністю та професійною ефективністю. Це питання набуває особливого значення у дорослому віці, коли люди досягають відносної соціальної стабільності, професійної самореалізації та

сімейних ролей, але одночасно стикаються з новими психологічними викликами та кризами розвитку.

Існують різні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя залежно від того, які критерії беруться за основу. Так, наприклад, є роботи в основі яких лежить тлумачення психологічного благополуччя з позиції гедоністичного та евдемоністичного підходів. Автори гедоністичної позиції (Н. Бредберн та Е. Дінер) вважають, що суб'єктивне благополуччя складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту, а також наявності позитивних емоцій.

Прихильники евдемоністичного підходу беруть за основу три компоненти: самодетермінація; компетентність; позитивні стосунки. Умовою психологічного благополуччя в евдемоністичному 136 підході вважають доброчесне життя, виявлення та реалізацію справжнього «Я» [19, 653], здатність відповідати на екзистенційні життєві виклики, самоактуалізацію й особистісне зростання. Психологічне благополуччя розглядають як форму переживання повноти буття, що пов'язаного із самореалізацією особистості, а складні життєві випробування й переживання виступають базою для життєвої творчості особистості, для більш глибокого осмислення життя, переоцінки цінностей та усвідомлення власних цілей. Іншим напрямком дослідження психологічного благополуччя виходить із позиції позитивного функціонування особистості. З такої точки зору (Ватерман А.), виділено шість компонентів: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, сенс життя, особистісне зростання, екологічна майстерність [33].

Наступною групою, умовно, є дослідження (Альберт І., Лабс К.), що базуються на розумінні суб'єктивного благополуччя через збереження психофізіологічних функцій. Існує позиція, згідно з якою індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі можуть пояснити генетичні фактори [17]. Власне, всі вищенаведені типології спираються на традиційні сфери прояву психіки: біологічну, психологічну, соціальну. Відповідно

(Бочарова О.), виділяють психічне, психологічне та соціальне здоров’я або фізичне, психологічне і соціальне благополуччя [5].

Перш ніж розглядати суб’єктивне благополуччя у зрілому віці, необхідно ще раз зупинитись на визначенні даного поняття. А саме на його семантичному значенні. Так благополуччя (з англ. Well-being – відчувати радість буття) в українській мові має кілька значень: 1) спокійний та щасливий, без якихось порушень плин справ, досягнення бажаного результату; 2) синонім щастя, сприятливого фізичного й психологічного стану; 3) добробут, матеріальна (і не лише матеріальна) забезпеченість. Відзначимо, що в українській мові «благополуччя» характеризує не індивідуальний аспект існування (як в англійській – знаходитись у позитивному стані), а саме соціальний – підкреслюється, що добро («благо») було 137 отримане звідкись зовні, тобто акцент робиться на оцінки когось іншого (особи, групи). Крім того, що людина переживає позитивний стан безпосередньо, вона має його підтвердити для себе через зворотній зв'язок з соціальним середовищем. Благополуччя сприймається як соціально й особистісно бажаний стан, що має суб’єктивну бажаність для більшості.

Як показують дослідження (Канеман Д., Дідон А.) важливим соціальним фактором психологічного благополуччя є властивості соціальних мереж, в які інтегрована людина зрілого віку. З високим рівнем психологічного благополуччя пов'язаний обсяг соціальних мереж, їх різноманітність і частка дружніх зв'язків у них [23].

З віком фізичний стан людини закономірно зазнає змін, що зумовлює поступове зниження функціональних можливостей організму. Старіння супроводжується порушенням діяльності різних органів і систем, а також структурними змінами тіла. Одними з найбільш виражених є зміни у функціонуванні центральної нервової системи: зменшується рухливість процесів збудження і гальмування, погіршується робота аналізаторів, знижується чутливість нюху, гострота зору та акомодаційна здатність очей.

Подібні фізіологічні зміни підвищують ймовірність виникнення різних захворювань. Адаптаційні можливості зрілих особин можуть бути суттєво обмежені віковими змінами серцево-судинної системи. Поступові інволюційні процеси спостерігаються також у гормональній системі, а також певні зміни відбуваються в дихальній системі: може збільшуватися частота дихання, а ефективність легеневої вентиляції знижуватися. Вікові зміни впливають на травну, видільну та опорно-рухову системи. Інтенсивність окислювальних процесів в організмі поступово знижується, збільшуються втрати білка, порушується обмін кальцію.

Фізичний стан зрілої людини відіграє значну роль у процесі адаптації до вікових змін та специфіки цього періоду життя. Водночас доцільно розглядати стан здоров'я не лише як медичний фактор, а й як психологічний. Важливий не лише об'єктивний рівень соматичного благополуччя, а й суб'єктивне ставлення до свого здоров'я. Зрілі особи, які сприймають хвороби як тимчасові або такі, що піддаються корекції, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто інтерпретує всі розлади як ознаку незворотного погіршення.

Важливим чинником психологічного благополуччя у зрілому віці виступає також система соціальних зв'язків. За результатами дослідження Дубовик Ю. Б., у цей період відбуваються істотні зміни у структурі спілкування: з одного боку, коло соціальних контактів може звужуватися, а з іншого — трансформується їхній зміст і характер. Зменшується кількість поверхневих і формальних взаємодій, натомість підвищується значущість близьких, емоційно насичених взаємин [7].

Однією з ключових проблем життєдіяльності людей зрілого віку є виникнення певної соціальної ізольованості (Альберт І., Лабс К.) , зменшення зв'язків, пов'язаних із виходом на пенсію, відокремленням дітей, а надалі, з остаточним уходом із життя друзів і рідних, у зв'язку з цим виникає постійне відчуття покинутості, марності і непотрібності свого

існування, самотність. На цьому етапі частково вичерпуються одні життєві сенси і виникає необхідність пошуку нових [17].

Так, дослідження Н. Бредберна показало, що люди з більш високим достатком відчувають більш високий рівень психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем достатку. Але в цьому ж дослідженні не було встановлено зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту. А це означає, що гроші можуть збільшувати відчуття радості, але не можуть зменшити почуття тривоги та невпевненості горя [18].

На особливу увагу в контексті матеріального статку людини заслуговує поняття «суб'єктивне економічне благополуччя» В. Хащенка, що означає інтегральний психологічний феномен і категорію цілісного життя людини, як єдності зовнішніх (об'єктивних, соціальноекономічних) і внутрішніх (психологічних, насамперед особистісних) умов життєдіяльності та який виражається у ставленні людини до свого актуального та майбутнього матеріального благополуччя. Як елемент благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя (СЕБ) тісно пов'язане не лише з потребами людини та їх задоволенням, а й із самооцінкою власних ресурсів досягнення цілей.

Е. Дінер стверджує, що високий рівень доходів та проживання в економічно розвиненій, стабільній країні, дає можливість зосереджуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя. Бідна, економічно нестабільна країна, обмежує можливості стабільних відношень, особистісної продуктивності та креативності [19, 653].

Отже, аналізуючи вплив соціально-економічних факторів на відчуття задоволеності життям, можна стверджувати, що існує тісний зв'язок між цією групою факторів та відчуттям психологічного благополуччя. Але такий зв'язок не завжди однозначно впливає на психологічне благополуччя: по-перше, він більш виражений у людей з великим рівнем доходу, подруге,

демонструє і зворотнє: збільшення прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а в дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть і задоволеність життям. Крім того, дослідження свідчать (Готліб Б.), що потреби людей зростають швидше, ніж їх фінансовий прибуток, а тому соціально-економічний градієнт пов'язаний із задоволеністю життям, але не пов'язаний з гедоністичним (емоційним) благополуччям [21].

Вплив доходу на суб’єктивне благополуччя в ході зростання і подолання певного рівня поступово зменшується [32]. Усі вищезгадані фактори можна віднести до числа зовнішніх факторів соціального середовища. Логічно припустити, що зі зміною цих зовнішніх факторів можлива зміна власне суб’єктивного переживання психологічного благополуччя.

Коли мова йде про благополуччя у зрілому віці, важливими є ті соціальні навички, що забезпечують позитивну взаємодію. Закордонна позитивна психологія пропонує різні форми засобів підвищення суб’єктивного благополуччя у людей зрілого віку. Слід розглянути концепцію «позитивних психологічних втручань» - втручань, спрямованих на посилення позитивних почуттів, позитивної поведінки або позитивних переконань, а не на виправлення негативного ставлення. З цієї точки зору, вони повинні впливати не на настрій (короткострокові зміни), а на довгострокову перспективу.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел, здійснений у першому розділі дипломної роботи, дозволив комплексно розглянути проблему емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку як взаємопов’язані складові особистісного функціонування. Узагальнення сучасних психологічних підходів засвідчило, що зазначені феномени мають

багаторівневу природу та формуються під впливом індивідуально-психологічних, соціально-професійних і вікових чинників.

Встановлено, що емоційне вигорання є наслідком тривалого впливу професійного стресу та проявляється у формі емоційного виснаження, зниження особистісної залученості та відчуття професійної ефективності. У зрілому віці ризик розвитку вигорання підвищується через поєднання значного професійного навантаження, відповідальності за результати діяльності, необхідності підтримувати баланс між роботою та сімейними обов'язками, а також через переоцінку життєвих досягнень. Саме на цьому етапі життєвого шляху особистість часто стикається з потребою осмислення власної реалізованості, що може супроводжуватися внутрішньою напругою та зниженням задоволеності діяльністю.

З'ясовано, що психічне благополуччя виступає інтегральним показником гармонійності розвитку особистості та її здатності до ефективної саморегуляції. Воно охоплює емоційну стабільність, позитивне ставлення до себе, наявність життєвих цілей, відчуття сенсу діяльності та задоволеність міжособистісними взаєминами. У зрілому віці особливого значення набувають такі чинники благополуччя, як професійна самореалізація, соціальна підтримка, стабільність сімейних стосунків і сформованість внутрішніх психологічних ресурсів.

Особливу увагу було приділено впливу вікових фізіологічних змін на психічний стан індивіда. Було виявлено, що процеси, пов'язані зі зниження функціональних можливостей організму, можуть впливати на самооцінку, життєдіяльність та загальний емоційний стан. Водночас вирішальне значення має суб'єктивне сприйняття цих змін: адаптивне ставлення до вікових змін сприяє підтримці внутрішньої рівноваги, тоді як негативна інтерпретація може посилювати тривожність та знижувати психічне благополуччя.

Аналіз літератури також підтвердив, що психічне благополуччя виконує буферну функцію щодо професійного стресу. Особи з високим

рівнем усвідомленості, розвиненими навичками саморегуляції, чіткою системою цінностей і підтримувальним соціальним оточенням демонструють більшу стійкість до емоційного виснаження. Натомість дефіцит особистісних ресурсів, низький рівень соціальної підтримки та хронічне перевантаження підвищують імовірність формування синдрому вигорання.

Емоційне вигорання та психічне благополуччя у зрілому віці взаємопов’язані. З одного боку, зниження психічного благополуччя створює передумови для розвитку вигорання; з іншого боку, тривале емоційне виснаження негативно впливає на задоволеність життям, самооцінку та соціальну активність. Їхній взаємозв’язок слід розглядати в контексті цілісної системи індивідуальної адаптації до вимог професійної та соціальної діяльності.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що підтримка психологічного благополуччя є важливою умовою запобігання емоційному вигоранню в зрілому віці. Систематичне врахування особистісних, соціальних та професійних факторів забезпечує основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки та корекційних програм. Узагальнені висновки забезпечують логіку та методологічну основу для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення зв’язку між рівнем емоційного вигорання та показниками психологічного благополуччя в зрілому віці.

РОЗДІЛ 2
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Структура та методи дослідження

У теоретичному розділі було розглянуто основні підходи до вивчення емоційного вигорання та психологічного благополуччя особистості, а також проаналізовано психологічні особливості людей зрілого віку. Особливу увагу було приділено взаємозв'язку між емоційним станом людини, її особистісними характеристиками та рівнем задоволеності життям.

Проведений теоретичний аналіз дозволив приступити до проведення емпіричного дослідження, метою якого є провести аналіз результатів дослідження та виявити взаємозв'язок між емоційним вигоранням та психологічним благополуччям людей зрілого віку, а також визначити роль індивідуально-психологічних характеристик у формуванні цих показників.

Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів:

1. **Теоретико-підготовчий етап**: здійснення системного аналізу наукової психологічної літератури за темою дослідження.
2. **Методико-діагностичний етап**: формування вибірки дослідження з осіб зрілого віку.
3. **Статистично-аналітичний етап**: виконання кількісну обробку первинних даних.
4. **Інтерпретаційно-узагальнюючий**: здійснення якісного аналізу та інтерпретація встановлених статистичних закономірностей.

Дослідження проводилося в грудні-січні у форматі онлайн-опитування. Участь у ньому була добровільною, анонімною та конфіденційною. Респондентам було запропоновано заповнити комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня емоційного вигорання, емпатії, психологічного благополуччя та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

У дослідженні взяли участь **30 осіб зрілого віку**. Учасники мали різний професійний досвід, рівень освіти та соціальний статус, що дозволило отримати більш об’єктивні результати щодо досліджуваної проблеми.

Більшість респондентів перебувають у активному періоді професійної діяльності, що робить дослідження емоційного вигорання особливо актуальним, адже саме у зрілому віці людина часто стикається з підвищеним рівнем професійного навантаження, відповідальності та емоційного напруження.

Для проведення емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли:

1. Методика діагностики емоційного вигорання (автор В. В. Бойко).
2. Методика визначення рівня емпатії (В. В. Бойко).
3. Методика психологічного благополуччя особистості (К. Ріфф).
4. Модифікований варіант тесту-опитувальника РХТ для визначення рис характеру та темпераменту. Психодіагностична методика, на основі принципів ММРІ, адаптована Б. К. Пашнєвим.

1. Методика діагностики емоційного вигорання (В. В. Бойко)

Методика діагностики емоційного вигорання, розроблена В. В. Бойком, є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент — «**Напруження**»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент — «**Резистенція**»:

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування;

2. Емоційно-моральна дезорієнтація;

3. Розширення сфери економії емоцій;

4. Редукція професійних обов´язків.

Третій компонент — «**Виснаження**»:

1. Емоційний дефіцит;

2. Емоційне відчуження;

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Емоційне вигорання розглядається як психологічний синдром, що виникає внаслідок тривалого емоційного напруження та професійного стресу. Воно проявляється у зниженні емоційної активності, втраті інтересу до роботи, відчутті хронічної втоми та емоційного виснаження.

2. Методика визначення рівня емпатії (В. В. Бойко)

Методика визначення рівня емпатії спрямована на дослідження здатності людини до розуміння емоційного стану інших людей та співпереживання їм.

Емпатія є важливою характеристикою міжособистісної взаємодії та відіграє значну роль у професійній діяльності, особливо у сферах, що передбачають активне спілкування з людьми.

Отримані результати дають змогу оцінити емоційну чутливість людини та її здатність до встановлення ефективних міжособистісних контактів.

3. Методика психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Методика психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, є одним із найбільш відомих інструментів дослідження суб’єктивного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя розглядається як комплексна характеристика, що відображає рівень задоволеності життям, позитивне

ставлення до себе та здатність людини ефективно функціонувати у соціальному середовищі.

Методика включає декілька основних шкал:

- автономія;
- позитивні відносини з іншими;
- самоприйняття;
- управління середовищем;
- цілі в житті;
- особистісний ріст.

Аналіз цих показників дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень психологічного благополуччя особистості.

4. Методика визначення рис характеру та темпераменту

Для дослідження індивідуально-психологічних характеристик особистості було використано тест, що дозволяє визначити особливості нервової системи та деякі риси характеру.

Методика включає 10 шкал, серед яких:

- сила нервових процесів (збудження);
- чутливість нервової системи;
- сила нервових процесів (гальмування);
- рухливість нервових процесів;
- емоційна лабільність;
- розвиток першої сигнальної системи;
- розвиток другої сигнальної системи;
- нервозність;
- щирість відповідей;
- рівень домагань.

Дана методика дозволяє визначити особливості темпераменту респондентів та проаналізувати їхній вплив на рівень емоційного вигорання та психологічного благополуччя.

Отже, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяє комплексно дослідити взаємозв'язок між емоційним вигоранням та психологічним благополуччям людей зрілого віку, а також визначити роль індивідуально-психологічних характеристик у формуванні цих показників.

Отримані результати стали основою для подальшого статистичного аналізу, який буде представлений у наступному підрозділі.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою перевірки теоретичних положень та виявлення взаємозв'язку між емоційним вигоранням і психологічним благополуччям людей зрілого віку було проведено емпіричне дослідження. Для отримання емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили визначити рівень емпатії респондентів, показники емоційного вигорання, рівень психологічного благополуччя, а також індивідуально-психологічні особливості особистості.

На першому етапі дослідження став аналіз рівня емпатії респондентів як важливого психологічного фактора. Згідно з методикою діагностики рівня емпатії В. В. Бойка, оцінювався інтегративний показник, що поєднує раціональний, емоційний та інтуїтивний канали, а також установки, що сприяють або перешкоджають емпатії.

Узагальнені результати кількісного аналізу емпатії у досліджуваній групі представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівнів емпатії (%)

Рівень емпатії	Відсоток респондентів
Низький	13,3%
Середній	73,4%

Високий	13,3%

Для візуалізації емпіричних даних та порівняння частоти різних рівнів емпатії було побудовано діаграму (див. рис. 2.1).

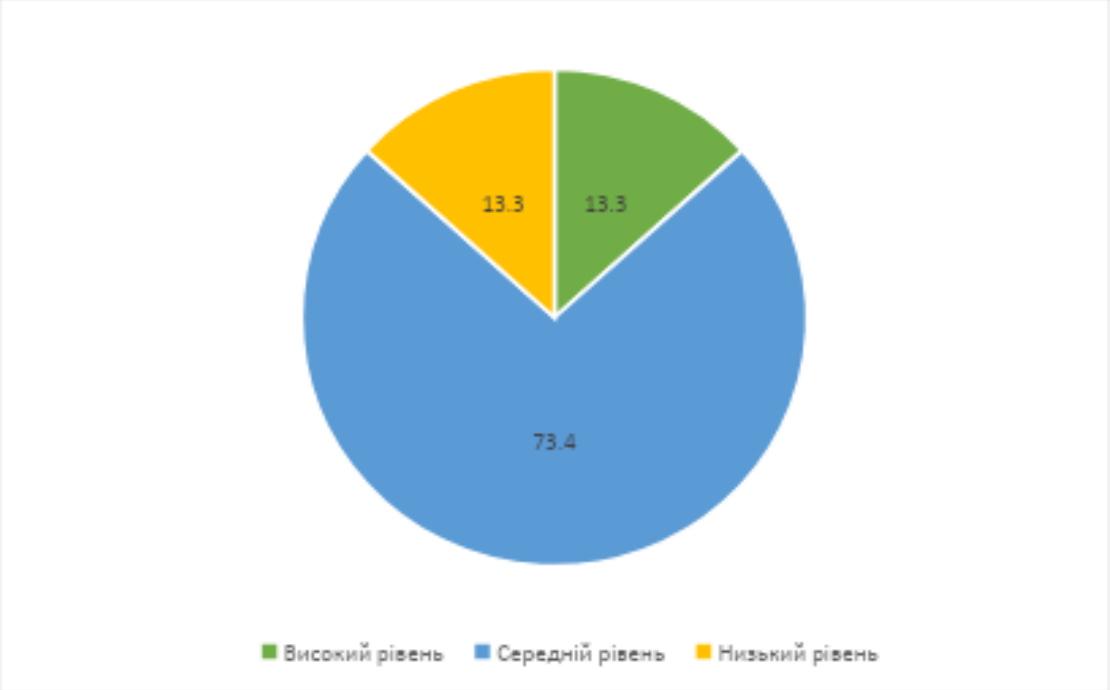


Рис. 2.1. Графічне представлення рівнів емпатії у відсотковому співвідношенні.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати переважання **середнього рівня емпатійності (73,4%** респондентів). Згідно з концепцією автора методики, такий показник є найбільш масовим і свідчить про те, що в цілому досліджуваним притаманна здатність до розуміння емоційних станів іншого. Проте емпатія у цієї групи часто носить вибірковий характер: вони можуть глибоко співпереживати близьким, але залишатися відносно байдужими до проблем сторонніх людей або в ситуаціях, що не мають прямого особистісного сенсу.

Група з **низьким рівнем (13,3%)** характеризується певною емоційною ригідністю. За В. В. Бойком, «знижений» рівень часто пов'язаний

із невмінням або небажанням використовувати канали емпатії (наприклад, інтуїтивний чи емоційний). Такі особи відчувають дискомфорт при необхідності виявляти емпатичні реакції, часто не розпізнають невербальні сигнали партнера по спілкуванню, що може призводити до міжособистісних конфліктів або емоційної відчуженості.

Високий рівень емпатійності зафіксовано у **13,3%** вибірки. Ці респонденти мають високу чутливість до потреб інших, здатні до ідентифікації з партнером та безпосереднього емоційного відгуку. Вони успішно використовують всі емпатичні канали, що робить їх ефективними в комунікації, проте, згідно з теоретичними положеннями автора, такий рівень може межувати з надмірною вразливістю та емоційною лабільністю.

Отримані результати демонструють, що переважна частина досліджуваних володіє сформованими емпатійними навичками, проте виявляє їх вибірково. Співвідношення осіб із високим та низьким рівнями емпатії є рівнозначним, що вказує на наявність у групі різних стратегій емоційного реагування. Це дозволяє в подальшому проаналізувати, як саме такий розподіл емпатійних здібностей корелює з показниками емоційного вигорання та загальним рівнем психологічного благополуччя респондентів.

Для виявлення особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у досліджуваній групі було використано методику В. В. Бойка, яка дозволяє оцінити ступінь сформованості трьох основних фаз стресу: «Напруження», «Резистенція», та «Виснаження».

Отримані в ході дослідження кількісні показники за кожною фазою були розподілені за рівнями (низький, середній, високий) та представлені у формі таблиці (див. Таблицю 2.2.)

Таблиця 2.2.

Показники фаз емоційного вигорання серед респондентів

Фаза	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Напруження	40	47	13
Резистенція	13	27	60
Виснаження	20	43	37

Аналізуючи отримані дані, ми встановили, що найбільш сформованою у групі респондентів є **фаза «Резистенції» (60% — високий рівень)**. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних перебуває на стадії активного опору стресовим чинником. На цьому етапі особистість намагається підтримувати психологічний комфорт шляхом обмеження емоційної віддачі та «економії» внутрішніх ресурсів. Таке домінування резистенції вказує на те, що психологічні захисти вже активовані та працюють у режимі протидії зовнішнім подразником.

Фаза «Напруження» характеризується переважно **середнім (47%)** та **низьким (40%)** рівнями. Це дозволяє нам стверджувати, що хоча стресогенні фактори присутні у житті респондентів, вони ще не сприймаються як надмірні або непереборні для більшої частини вибірки. Проте наявність майже у половини опитаних середнього рівня напруження є прогностичним показником можливого посилення тривожності та незадоволеності собою в майбутньому.

Особливу увагу привертають показники за **фазою «Виснаження»**, де високий рівень виявлено у **37%** респондентів, а середній — у **43%**. Такі дані вказують на значне зниження енергетичного потенціалу досліджуваних. Високий рівень виснаження свідчить про стан емоційної спустошеності, де вольових зусиль стає недостатньо для підтримки адекватного емоційного відгуку, що може безпосередньо корелювати зі зниженням показників їхнього психологічного благополуччя.

Узагальнюючи результати, ми приходимо до висновку, що процес емоційного вигорання у досліджуваній групі має виражену тенденцію до зростання. Переважання фази резистенції у поєднанні з відчутним рівнем виснаження підтверджує нашу гіпотезу про те, що тривалий опір стресовим ситуаціям призводить до втрати внутрішніх ресурсів особистості. Це створює необхідність у розробці рекомендацій щодо відновлення емоційної стійкості та підтримки психологічного здоров'я респондентів.

Наступним етапом нашого дослідження став аналіз показників психологічного благополуччя респондентів за методикою К. Ріфф. Даний інструментарій дозволяє оцінити не лише загальний рівень суб’єктивного благополуччя, а й виокремити конкретні сфери функціонування особистості, що визначають її задоволеність життям.

Кількісні дані розподілу за кожною з шести шкал представлені у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники психологічного благополуччя респондентів

Шкали	**Низький (%)**	**Середній (%)**	**Високий (%)**
Самоприйняття	13.3	76.7	10.0
Позитивні стосунки	10.0	80.0	10.0
Автономія	6.7	93.3	0.0
Управління середовищем	13.3	86.7	0.0
Цілі в житті	0.0	100.0	0.0
Особистісний ріст	0.0	80.0	20.0

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що для переважної більшості досліджуваних характерним є **середній рівень** за всіма шкалами психологічного благополуччя. Найбільш стабільним показником виявилася шкала **«Цілі в житті» (100% середній рівень)**. Це свідчить про наявність у всіх респондентів почуття спрямованості, наявність переконань та намірів, які надають життю сенсу, проте без вираженого прагнення до досягнень або, навпаки, апатії.

Для наочної візуалізації структури психічного благополуччя у вибірці нами було побудовано гістограму (див. рис. 2.3).

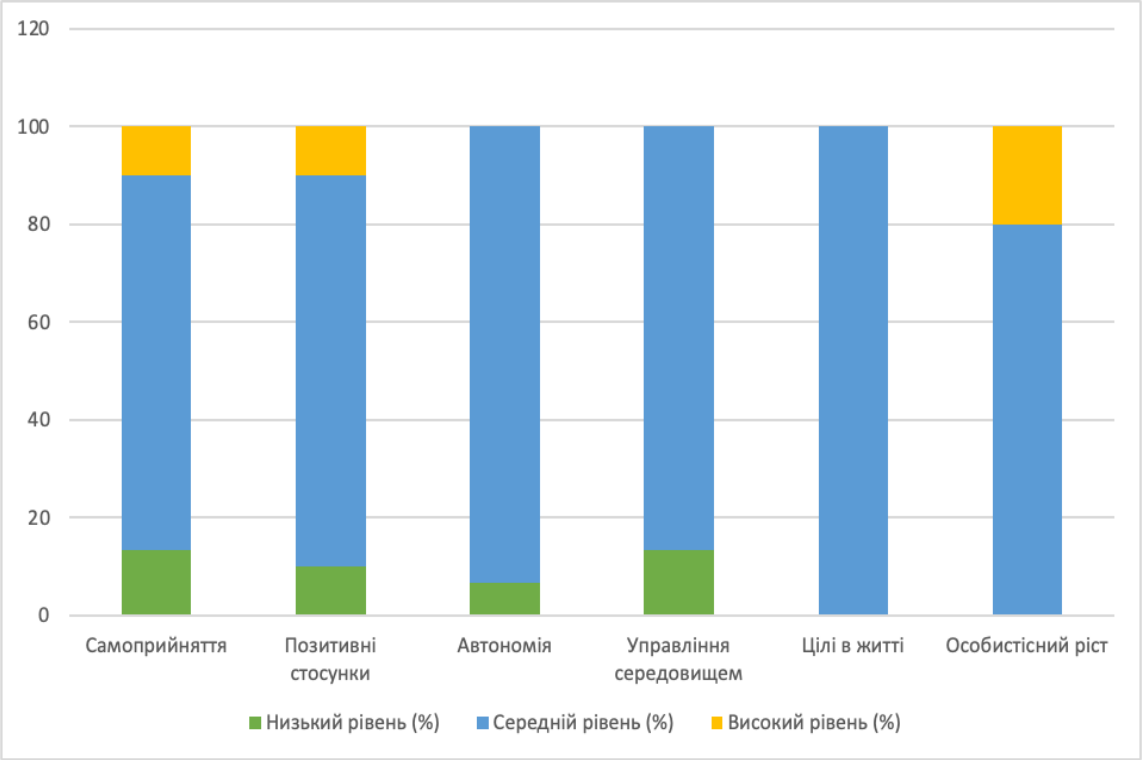


Рис. 2.3. Графічне зображення показників психологічного благополуччя респондентів.

За шкалою **«Автономія»** переважна більшість **(93,3%)** продемонструвала середній рівень, що вказує на здатність бути незалежними та протистояти соціальному тиску, хоча потреба у схваленні оточуючих залишається актуальною. Примітно, що за цією шкалою, як і за шкалою **«Управління середовищем» (86,7%)**, не було виявлено жодного респондента з високим рівнем. Це може свідчити про певні труднощі в

активному облаштуванні зовнішнього простору та повній незалежності суджень.

Шкала **«Особистісний ріст»** має найбільш позитивну динаміку: **20%** респондентів мають високий рівень, що є найвищим показником серед усіх шкал. Це вказує на відкритість новому досвіду та постійне прагнення до самовдосконалення. Решта **80%** мають середній рівень, що також підтверджує наявність потенціалу до розвитку.

Показники за шкалами **«Самоприйняття»** та **«Позитивні стосунки»** мають ідентичний розподіл високого рівня (**10%**), що свідчить про достатню здатність до формування близьких контактів та позитивне ставлення до свого минулого і теперішнього у частини вибірки. Наявність низького рівня за шкалами **«Самоприйняття» (13,3%)** та **«Управління середовищем» (13,3%)** вказує на групу ризику — осіб, які можуть відчувати незадоволеність собою та брак контролю над життєвими обставинами.

Узагальнюючи результати за методикою К. Ріфф, ми можемо стверджувати, що психологічне благополуччя респондентів характеризується помірною стабільністю. Відсутність високих показників за ключовими шкалами автономії та управління середовищем у поєднанні з даними попередніх етапів дослідження (висока фаза резистенції вигорання) підтверджує припущення, що енергетичні ресурси особистості витрачаються на механізми захисту, а не на активне розширення життєвих можливостей. Це створює підґрунтя для подальшого вивчення кореляційних зв'язків між вигоранням та благополуччям у даній вибірці.

Наступним етапом дослідження став аналіз психофізіологічних та характерологічних якостей респондентів за допомогою модифікованого тесту РХТ. Дана методика дозволяє оцінити силу, рухливість та чутливість нервових процесів, а також рівень притязань особистості.

Узагальнені результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Шкали рис характеру та темпераменту респондентів

Шкали	**Низький рівень (%)**	**Середній рівень (%)**	**Високий рівень (%)**
Сила процесів збудження	43%	25%	32%
Чутливість нервової системи	39%	29%	32%
Сила процесів гальмування	46%	32%	22%
Рухливість нервових процесів	32%	29%	39%
Емоційна лабільність	36%	32%	32%
Розвиток 1-ї сигнальної системи	39%	39%	22%
Розвиток 2-ї сигнальної системи	29%	36%	35%
Рівень домагань	36%	32%	32%

Аналіз **сили нервових процесів** виявив переважання низьких показників як з боку збудження (**43%**), так і з боку гальмування (**46%**). Згідно з методикою, такі результати свідчать про схильність респондентів до пасивного стилю поведінки та уникнення ризику. Низька сила гальмування вказує на недостатню стриманість та можливу імпульсивність у стресових ситуаціях.

Чутливість нервової системи у **32%** опитаних має високий рівень, що проявляється у тривалості переживань при невдачах, тонкості почуттів та високій потребі у співчутті. Це узгоджується з отриманими раніше

даними щодо емпатійності вибірки. Водночас **32%** респондентів демонструють високу **емоційну лабільність**, що вказує на нестабільність емоційних станів та вегетативну реактивність при стресі.

За шкалою **рухливості нервових процесів** найбільша група (**39%**) виявила високий рівень. Це свідчить про здатність до легкої переключаємості уваги та швидкої адаптації до нових умов.

Порівняльний аналіз сигнальних систем вказує на незначне переважання **другої сигнальної системи** (**35%** високого рівня проти **22%** за першою системою). Це характеризує вибірку як «мислительний тип», схильний до аналізу, планування та систематизації своєї діяльності. Показники першої сигнальної системи (художній тип) у більшості знаходяться на середньому та низькому рівнях (**39%**), що вказує на меншу вираженість конкретно-образного мислення.

Рівень домагань (притязань) розподілений рівномірно: **32%** мають високий рівень, що свідчить про націленість на успіх та лідерство, тоді як **36%** демонструють низький показник, що вказує на переважання мотивації уникнення невдач.

Результати за методикою РХТ доповнюють загальну картину дослідження, вказуючи на помірну силу нервових процесів та високу чутливість вибірки. Схильність до мислительного типу та середня емоційна лабільність є важливими ресурсами, проте низька сила процесів гальмування може виступати додатковим фактором ризику у розвитку синдрому емоційного вигорання при тривалих навантаженнях.

Для перевірки основної гіпотези роботи щодо наявності та характеру зв’язку між досліджуваними явищами нами був застосований метод математичної статистики - кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Матриця інтеркореляцій досліджуваних шкал дозволяє констатувати наявність ряду суттєвих закономірностей, що представлені нижче.

Дані наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Матриця кореляцій показників емоційного вигорання (В. Бойко) та благополуччя (К. Ріфф)

Шкали	Загальне благополуччя	Самоприйняття	Цілі в житті
Напруження (Бойко)	**-0,48***	-0,35	-0,31
Резистенція (Бойко)	**-0,62****	**-0,55****	**-0,44***
Виснаження (Бойко)	**-0,74****	**-0,68****	**-0,52****

Примітка.

* – статистично значущий зв’язок на рівні $p \leq 0,05$.

** – статистично значущий зв’язок на рівні $p \leq 0,01$.

Аналіз матриці кореляцій дозволяє констатувати наявність стійких **негативних (зворотних)** зв’язків між усіма фазами емоційного вигорання та показниками психологічного благополуччя. Це означає, що зі зростанням симптомів вигорання рівень суб’єктивного благополуччя респондентів закономірно знижується.

Фаза «Напруження» має помірний негативний зв'язок із загальним показником благополуччя (r = -0,48 при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що первинні прояви стресу та відчуття «загнаності в кут» починають дестабілізувати загальне емоційне тло особистості.

Фаза «Резистенція» демонструє статистично значущі негативні кореляції високого рівня з загальним благополуччям (r = -0,62) та самоприйняттям (r = -0,55) при $p \leq 0,01$. Також виявлено зворотний зв’язок із цілями в житті (r = -0,44; $p \leq 0,05$). Такі дані підтверджують, що активне використання захисних механізмів емоційної економії

супроводжується зниженням здатності особистості позитивно оцінювати себе та свої життєві перспективи.

Фаза «Виснаження» має найбільш виражені негативні зв'язки з усіма представленими параметрами благополуччя (r = -0,74 для загального показника; r = -0,68 для самоприйняття; r = -0,52 для цілей у житті при $p \leq 0,01$). Це є найбільш критичним показником: стан емоційної спустошеності та психосоматичних розладів практично унеможливлює відчуття внутрішнього комфорту та задоволеності власним існуванням.

Проведений кореляційний аналіз повністю підтверджує дослідницьку гіпотезу: емоційне вигорання виступає потужним деструктивним чинником щодо психологічного благополуччя особистості. Найсильніший деструктивний вплив чинить фаза виснаження, яка руйнує цілісність самосприйняття та знижує віру в осмисленість життєвих цілей. Отримані дані підкреслюють необхідність профілактики вигорання як умови збереження ментального здоров'я та особистісної реалізації.

Для глибшого розуміння природи емпатійних здібностей досліджуваних нами було проведено аналіз їхнього взаємозв'язку з індивідуально-типологічними особливостями нервової системи. Зокрема, особливу увагу було приділено параметру емоційної лабільності, який визначає стійкість вегетативної нервової системи до стресових чинників.

Дані наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок емпатійних здібностей та параметрів РХТ

Шкали	**Загальний бал емпатії**	**Емоційний канал емпатії**
Емоційна лабільність	**-0,42***	**-0,54****

Статистичний аналіз виявив значущі зворотні зв’язки між рівнем емоційної лабільності та показниками емпатії респондентів. Отримані дані дозволяють глибше зрозуміти внутрішні механізми емоційного реагування особистості та роль психофізіологічної стабільності у процесі міжособистісної взаємодії.

Найбільш виражений негативний зв’язок зафіксовано між **емоційною лабільністю та емоційним каналом емпатії** (r = -0,54 при $p \leq 0,01$). З психологічної точки зору це означає, що висока емоційна нестабільність, схильність до різких перепадів настрою та висока вегетативна реактивність стають перешкодами для якісного емоційного резонансу з іншою людиною. Коли нервова система респондента перебуває у стані надмірного збудження або лабільності, він стає менш здатним точно “налаштуватися” на переживання інших, оскільки його внутрішні ресурси використовуються для регулювання власних станів нестабільності.

Підсумовуючи викладене, психологічна стабільність виступає необхідним фундаментом для повноцінного функціонування емоційної емпатії.

Також виявлено статистично значущий зворотній зв’язок емоційної лабільності із **загальним балом емпатії** (r = -0,42 при $p \leq 0,05$). Це підтверджує загальну тенденцію: особи, що схильні до емоційної вразливості та дратівливості, мають нижчий інтегративний показник здатності до співпереживання. Ця закономірність свідчить про те, що емпатія в зрілому віці вимагає певної психофізіологічної стабільності. Надмірна лабільність призводить до того, що людина впадає в стан особистого дискомфорту, споглядає страждання інших, а не висловлює конструктивну емпатію.

Отже, результати кореляційного аналізу доводять, що розвиток емпатійних здібностей тісно пов’язаний із типом нервової системи. Емоційна лабільність є ресурсом, який дозволяє особистості виходити за

межі власних переживань і бути відкритою до досвіду іншої людини, тоді як висока лабільність створює “шум” у системі сприйняття, знижуючи загальний емпатійний потенціал.

Розрахунок коефіцієнтів кореляції дозволив встановити наявність статистично значущих зв’язків між властивостями нервової системи та рівнем емоційного виснаження респондентів (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Кореляції шкал вигорання та типологічних рис НС

Шкали	**Напруження (Бойко)**	**Резистенція (Бойко)**	**Виснаження (Бойко)**
Емоційна лабільність	**0,46***	**0,52****	**0,58****
Слабкість нервової системи	0,38	**0,41***	**0,44***

Найбільш виражений позитивний кореляційний зв’язок виявлено між емоційною лабільністю та фазою “Виснаження” (r = 0,58 при $p \leq 0,01$). Також спостерігаються значущі зв'язки з фазами “Резистенція” (r = 0,52 при $p \leq 0,01$) та “Напруження” (r = 0,46 при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що особи з високою емоційною мінливістю та чутливістю є більш схильними до швидкого формування симптомів вигорання на всіх його етапів.

Показник слабкості нервової системи має значущі кореляції з фазами “Виснаження” (r = 0,44 при $p \leq 0,05$) та “Резистенція” (r = 0,41 при $p \leq 0,05$). Зв’язок із фазою “Напруження” (r = 0,38) є позитивним, проте не досягає рівня статистичної значущості. Отримані дані вказують на те, що низька межа витривалості нервових клітин виступає фізіологічною

передумовою для швидкого енергетичного виснаження особистості в стресових умовах.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про біологічну детермінованість емоційного вигорання. Емоційна лабільність та слабкість нервової системи є чинниками, що знижують рівень психологічної опірності та прискорюють процес формування емоційного виснаження у людей зрілого віку.

2.3. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання та підвищення психічного благополуччя

Проблема емоційного вигорання стає особливо гострою в сучасному суспільстві, яке характеризується швидким темпом життя, постійним робочим навантаженням та необхідністю адаптуватися до швидких соціальних змін. Зрілі люди, які поєднують професійну діяльність із сімейними та соціальними обов’язками, особливо схильні до симптомів емоційного вигорання. Тривалий вплив психологічного стресу може призвести до емоційного виснаження, зниження мотивації до роботи та погіршення психічного благополуччя.

У сучасній психології емоційне вигорання розуміється як складний комплекс психологічних симптомів, що виникають внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Воно проявляється в емоційному виснаженні, зниженні професійної мотивації, втраті інтересу до діяльності та негативному ставленні до власних досягнень. Тривале збереження цього стану може призвести до погіршення якості життя, зниження професійної ефективності та виникнення різноманітних психоемоційних труднощів.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, є важливою складовою психічного здоров’я людини. Воно характеризується позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей, здатністю підтримувати гармонійні стосунки, ефективною взаємодією із соціальним оточенням.

Високий рівень психічного благополуччя сприяє підвищенню задоволеності життям, розвитку внутрішньої психічної стійкості.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що емоційне вигорання та психологічне благополуччя тісно пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем емпатії та здатністю до емоційної саморегуляції. У зв’язку з цим виникає необхідність розроблення спеціальної психологічної програми, спрямованої на профілактику емоційного вигорання та підвищення рівня психологічного благополуччя людей зрілого віку.

Наша програма побудована на принципах створення та реалізації корекційно-розвивальних програм, які визначають основні напрями психологічного впливу та забезпечують цілісність і наукову обґрунтованість роботи. До основних принципів, покладених в основу програми, належать: принцип системності корекційних, профілактичних та розвивальних завдань; принцип єдності діагностики та корекції; принцип орієнтації на усунення причин психологічних труднощів, а не лише їхніх зовнішніх проявів; діяльнісний підхід; урахування вікових та індивідуальних особливостей особистості; комплексне використання психологічних методів і технік.

Одним із важливих напрямів профілактики емоційного вигорання є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та конструктивно реагувати на стресові ситуації сприяє зниженню рівня емоційного напруження та підтриманню психологічної рівноваги. Людина, яка володіє навичками саморегуляції, здатна ефективніше долати труднощі, підтримувати позитивне ставлення до себе та зберігати внутрішню стабільність навіть у складних життєвих ситуаціях.

Негативні когнітивні установки можуть сприяти формуванню песимістичного бачення ситуації, посилювати відчуття безпорадності та підвищувати ризик розвитку емоційного вигорання.

Дослідження когнітивних процесів дозволяють виділити низку поширених когнітивних викривлень, які можуть негативно впливати на психологічний стан людини:

- схильність концентрувати увагу переважно на негативних подіях;
- дихотомічне мислення, при якому ситуації оцінюються лише у крайніх категоріях;
- поспішні висновки без достатньої кількості фактів;
- перебільшення труднощів та применшення власних досягнень;
- персоналізація подій та надмірне почуття відповідальності;
- установки типу «повинен» або «зобов'язаний», що спричиняють внутрішню напругу.

Подолання зазначених когнітивних викривлень сприяє формуванню більш реалістичного сприйняття себе та навколишнього світу, підвищує рівень впевненості у власних можливостях і допомагає ефективніше долати життєві труднощі.

Окрім когнітивного підходу, у програмі використовуються елементи гештальт-підходу, який спрямований на розвиток усвідомленості особистості. Усвідомленість у цьому контексті розглядається як здатність людини розпізнавати власні емоції, потреби та мотиви поведінки у конкретний момент часу. Розвинена усвідомленість дозволяє людині краще розуміти власні переживання, ефективніше регулювати поведінку та будувати більш гармонійні взаємини з іншими людьми.

У рамках гештальт-підходу особистісне зростання розглядається як процес поступового розширення зон усвідомлення. Усвідомлення власних переживань, емоційних реакцій та тілесних відчуттів сприяє формуванню більш цілісного образу «Я» та підтримує розвиток внутрішньої саморегуляції.

Поєднання когнітивного та гештальт-підходів у межах розробленої програми дозволяє комплексно впливати на психологічний стан

особистості. Це сприяє зниженню рівня емоційного вигорання, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню рівня психологічного благополуччя людей зрілого віку.

Оскільки у фокусі нашого дослідження перебуває проблема емоційного вигорання та психологічного благополуччя людей зрілого віку, практичні рекомендації спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня емоційного напруження та розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Головною метою програми є профілактика емоційного вигорання та підвищення рівня психологічного благополуччя шляхом розвитку усвідомленості, емоційної саморегуляції та підтримки позитивного ставлення до себе і власного життя.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що прояви емоційного вигорання пов’язані з підвищеним рівнем емоційного напруження, недостатнім розвитком навичок саморегуляції та впливом стресових факторів професійної діяльності. У зв’язку з цим розроблена програма спрямована на формування психологічних ресурсів, які дозволяють ефективніше долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу.

Програма складається з трьох основних блоків:

1. Усвідомлення власного емоційного стану
2. Формування навичок емоційної саморегуляції
3. Психологічне благополуччя

Саме така послідовність є важливою, оскільки спочатку людина повинна навчитися розпізнавати власні емоції та внутрішні переживання. Після цього стає можливим формування навичок їх регулювання, що сприяє зниженню рівня емоційного напруження. Завершальним етапом є розвиток психологічного благополуччя та формування позитивного ставлення до життя.

Програма має навчально-розвивальний характер і триває три тижні. Рекомендується опрацьовувати один блок на тиждень для кращого усвідомлення отриманої інформації та її застосування у повсякденному житті.

Тривалість виконання кожної вправи становить приблизно 15–30 хвилин. Вправи рекомендується виконувати у спокійній обстановці, приділяючи увагу власним думкам, почуттям та тілесним відчуттям. Письмові практики сприяють більш глибокому усвідомленню внутрішнього досвіду та допомагають структурувати власні думки і переживання. [24, 18]

Цільова група: люди зрілого віку, які відчувають підвищений рівень емоційного напруження, втому від професійної діяльності або труднощі з підтриманням психологічного благополуччя.

Основні методи роботи:

- елементи когнітивно-поведінкового підходу;
- техніки емоційної саморегуляції;
- вправи на розвиток усвідомленості;
- рефлексивні письмові практики.

Тиждень 1. Усвідомлення емоційного стану

Мета: розвиток здатності усвідомлювати власні емоції, переживання та внутрішні реакції на різні життєві ситуації.

Теоретичні засади. Усвідомлення власного емоційного стану є важливою складовою психологічного благополуччя. Людина, яка здатна розпізнавати свої емоції, краще розуміє причини власних переживань та може ефективніше регулювати свою поведінку [13].

Практичні вправи

1. Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних емоцій.

Кроки:

1. Щодня записувати ситуації, які викликали сильні емоції.
2. Визначити емоції, які виникли у кожній ситуації.

3. Проаналізувати причини цих емоцій.

4. Визначити, як можна було б реагувати у подібній ситуації більш конструктивно [1, 2].

2. Вправа «Моє джерело напруження»

Мета: визначення факторів, що спричиняють емоційне виснаження.

Кроки:

1. Записати основні ситуації, які викликають втому або стрес.

2. Визначити, які з них можна змінити.

3. Скласти план дій для зменшення впливу цих факторів [12].

Тиждень 2. Емоційна саморегуляція

Мета: формування навичок керування емоціями та зниження рівня емоційного напруження.

Теоретичні засади. Емоційна саморегуляція є важливою психологічною навичкою, яка допомагає людині підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно долати складні життєві ситуації [1 , 12].

Практичні вправи

1. Вправа «Дихальна пауза»

Мета: зниження рівня стресу та емоційного напруження.

Кроки:

1. Зосередитися на власному диханні.

2. Повільно вдихнути через ніс протягом 4 секунд.

3. Затримати дихання на 2 секунди.

4. Повільно видихнути через рот протягом 6 секунд.

5. Повторити вправу 5–7 разів [12].

2. Вправа «Переформулювання думок»

Мета: зміна негативних думок на більш конструктивні.

Кроки:

1. Записати негативну думку, що виникає у стресовій ситуації.

2. Поставити запитання: «Чи є ця думка абсолютно правдивою?»

3. Сформулювати більш реалістичну і підтримувальну думку[1, 2].

Тиждень 3. Психологічне благополуччя

Мета: формування позитивного ставлення до життя та розвиток внутрішніх ресурсів.

Теоретичні засади. Психологічне благополуччя включає позитивне ставлення до себе, наявність життєвих цілей, здатність підтримувати гармонійні стосунки та відчуття задоволеності життям [29].

Практичні вправи

1. Вправа «Мої життєві ресурси»

Кроки:

1. Записати основні джерела підтримки у житті (люди, діяльність, інтереси).

2. Визначити, які з них допомагають відновлювати емоційні сили.

3. Скласти план регулярного використання цих ресурсів [14].

2. Вправа «Мій життєвий баланс»

Кроки:

1. Намалювати коло та розділити його на сфери життя (робота, відпочинок, сім’я, розвиток).

2. Оцінити рівень задоволеності кожною сферою.

3. Визначити, які зміни можуть покращити баланс життя.

Самоперевірка:

- оцінка власного емоційного стану;
- аналіз змін у рівні стресу;
- усвідомлення власних ресурсів та способів їх використання.

Висновки до розділу 2

Підсумовуючи результати дослідження , можна зробити висновок, що ця мета була повністю досягнута завдяки послідовному аналізу емпіричних даних. Дослідження показало, що більшість зрілих людей розвинули середній рівень емпатії, але водночас вони демонстрували високу схильність до емоційного вигорання, особливо під час фази резистенції. Це свідчить про стан постійного психологічного стресу, за якого внутрішні ресурси особистості витрачаються на захисні механізми та управління емоціями. Таке виснаження енергетичного потенціалу прямо корелює з показниками психологічного благополуччя: чим вищим є прояви вигорання (особливо у фазі виснаження), тим нижчим стає рівень самоприйняття, автономії та відчуття осмисленості життя у респондентів.

Статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона дозволив підтвердити основну гіпотезу роботи про деструктивний вплив вигорання на ментальне здоров’я особистості. Було доведено, що цей процес має не лише соціально-психологічну, а й біологічну детермінованість, оскільки висока емоційна лабільність та слабкість нервової системи виступають фізіологічними передумовами для швидкого накопичення втоми та зниження психологічної опірності. Водночас виявлений потенціал респондентів до особистісного зростання та наявність чітких життєвих цілей стали підґрунтям для розробки практичних заходів допомоги.

На основі отриманих результатів було запропоновано комплексну програму психологічної профілактики, яка інтегрує методи когнітивно-поведінкового та гештальт-підходів. Програма орієнтована на послідовний розвиток усвідомленості, навичок емоційної саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів через роботу з когнітивними установками. Дослідження не лише виявило складні механізми взаємозв’язку між емоційним станом та благополуччям у дорослому віці, але й дозволило

запропонувати конкретні інструменти для підтримки психічного здоров’я та покращення якості життя особистості.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів та характеризується емоційним виснаженням, зниженням мотивації до діяльності та негативним ставленням до власних досягнень. Психічне благополуччя, у свою чергу, виступає важливою складовою психологічного здоров'я особистості та включає позитивне ставлення до себе, здатність підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки, наявність життєвих цілей та можливість ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Аналіз сучасних наукових підходів показав, що емоційне вигорання та психічне благополуччя є взаємопов'язаними психологічними явищами, оскільки зниження психологічних ресурсів особистості може призводити до погіршення її емоційного стану та зниження задоволеності життям.

2. У процесі емпіричного дослідження було визначено рівень емоційного вигорання, психічного благополуччя, емпатії та індивідуально-психологічних характеристик людей зрілого віку. Результати дослідження показали, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем емпатії, що свідчить про здатність розуміти емоційний стан інших людей та підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію. Аналіз фаз емоційного вигорання показав, що найбільш вираженою серед досліджуваних є фаза напруження, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем емоційного навантаження та впливом професійних і життєвих труднощів. Водночас результати дослідження психологічного благополуччя показали достатньо високий рівень його розвитку серед респондентів, зокрема за шкалами особистісного росту, управління середовищем та позитивних відносин з іншими.

3. Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв’язку між показниками емоційного вигорання та психічного благополуччя людей зрілого віку. Зокрема, було виявлено статистично значущі обернені кореляційні зв’язки між фазами емоційного вигорання та окремими компонентами психологічного благополуччя. Підвищення рівня емоційного вигорання може супроводжуватися зниженням психічної стійкості та задоволеності життям.

4. На основі отриманих результатів дослідження було розроблено програму психологічної профілактики емоційного вигорання та підвищення психічного благополуччя людей зрілого віку. Програма включає три основні блоки: усвідомлення власного емоційного стану, формування навичок емоційної саморегуляції та психологічне благополуччя. Запропоновані вправи спрямовані на розвиток усвідомленості, формування навичок керування емоціями, зниження рівня емоційного напруження та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Реалізація такої програми може сприяти підвищенню психологічної стійкості, зниженню ризику розвитку емоційного вигорання та покращенню якості життя людей зрілого віку.

Відповідно, результати дослідження підтверджують гіпотезу про зв’язок між емоційним вигоранням та психічним благополуччям людей зрілого віку. Ці висновки можуть бути використані в практиці психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми зрілого віку, для ранньої діагностики емоційного вигорання, підтримки психічного благополуччя та розробки програм психологічної профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Когнітивна терапія і емоційні розлади. Київ : Основи, 2003.
2. Бернс Д. Терапія настрою. Київ : Наш формат, 2017.
3. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та інших. ПД «Філін», 1996.
4. Бойко В. В. Психофізіологічні аспекти емоційного вигорання. Харків : Психологічна думка, 2007.
5. Бочарова О. Є. Стратегії поведінки і суб'єктивне благополуччя особистості // Питання загальної і соціальної психології. 2005. С. 67–75.
6. Данильченко Т. В. Суб’єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
7. Дубовик Ю. Б. Дослідження психологічного благополуччя у похилому віці // Психологічні дослідження. 2011.
8. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 128 с.
9. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій: основні напрями дослідження. Актуальні проблеми психології. 2011. Т. 1, Вип. 31. С. 3–8.
10. Ковальчук В. І. Психологія професійного вигорання: теорія і практика. Київ : Освіта, 2015.
11. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2018.
13. Перлз Ф. Гештальт-терапія: збудження і зростання особистості. Київ : Психологія, 2001.

14. Роджерс К. Становлення особистості. Київ : Основи, 2002.
15. Синдром емоційного вигорання: що таке і як з цим боротись. URL: http://expres.ua (дата звернення: 17.12.2017).
16. Чепелєва Н. В. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.
17. Albert I., Labs K., Trommsdorff G. On the role of life domains, partnership status and self-construal // GeroPsych. 2010.
18. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969.
19. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68(4). P. 653–663.
20. Freudenberger H. J. Staff burnout // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
21. Gottlieb B. H. Selecting and planning support interventions // Social support measurement and interventions. New York : Oxford University Press, 2000.
22. Greenberg J. Stages of burnout: A process perspective // Human Relations. 1999. Vol. 52(10). P. 1231–1250.
23. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010.
24. Keyes C. Mental health as a complete state // Journal of Health and Social Behavior. 2002.
25. Kondo K. Stress and coping mechanisms in occupational behavior. Tokyo : Japan Psychological Press, 2005.
26. Maslach C. Job burnout: New directions in research and intervention // Current Directions in Psychological Science. 1982. Vol. 8(5). P. 189–192.
27. Maslach C., Jackson S. E. Burnout in human services: A theory and measurement. New York : Taylor & Francis, 1982.

28. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57.
29. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science of eudaimonia // Journal of Personality and Social Psychology.
30. Schaufeli W., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice. London : Taylor & Francis, 1998.
31. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011.
32. Stevenson B., Wolfers J. Economic Growth and Subjective Well-being: Reassessing the Easterlin Paradox. 2008. URL: http://www.nber.org/papers/w14282.pdf
33. Waterman A. S., Schwartz S. J., Zamboanga B. L. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being // The Journal of Positive Psychology. 2010.