**ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**

**КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КУРСОВА РОБОТА**

на тему:

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Виконала:

Студентка 2 курсу, групи ПС(р)-21

денної форми навчання спеціальності 053 Реабілітаційна психологія

Вербна Ілона Русланівна

Науковий керівник:

клінічний психолог, доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Іванцев Наталія Ігорівна

Оцінка

Університетська шкала

Кількість балів: ЄКТС

Члени комісії

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_Toc149251285)

[РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ АСПЕКТИ 4](#_Toc149251286)

[1.1. Розгляд поняття «емоційне вигорання» 4](#_Toc149251287)

[1.2. Симптоми та ознаки емоційного вигорання 7](#_Toc149251288)

[1.3. Діагностика та класифікація емоційного вигорання 11](#_Toc149251289)

[РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ 14](#_Toc149251290)

[2.1. Вплив емоційного вигорання на емоційний стан та психічний комфорт 14](#_Toc149251291)

[2.2. Взаємозв'язок емоційного вигорання з фізіологічними показниками 17](#_Toc149251292)

[2.3. Способи попередження та подолання емоційного вигорання 19](#_Toc149251293)

[ВИСНОВКИ 23](#_Toc149251294)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 26](#_Toc149251295)

# **ВСТУП**

***Актуальність теми дослідження.*** Тема дослідження «Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя» має велику актуальність у сучасному світі. Спільність стресових ситуацій та високі вимоги сучасного життя часто призводять до розвитку емоційного вигорання серед широкого кола людей. Професійні групи, такі як медичний персонал, педагоги та соціальні працівники, особливо вразливі до цього явища через високий рівень емоційного навантаження.

Емоційне вигорання може суттєво впливати на різні сфери життя особи, включаючи психічне, емоційне, фізіологічне та соціальне благополуччя. Це може призводити до проблем зі сном, зниження імунітету та інших фізіологічних проявів. Врахування цього впливу є критичним для розробки ефективних методів психологічної підтримки та інтервенцій для тих, хто стикається з емоційним вигоранням.

Дослідження цієї теми дозволить вдосконалити підходи до психологічної консультації та терапії, а також управління стресом для підвищення якості життя. Результати роботи в цьому напрямку можуть знайти широке практичне застосування, сприяючи поліпшенню психологічного благополуччя осіб, що переживають емоційне вигорання. Враховуючи всі ці аспекти, тема дослідження має велике значення та актуальність у сучасному суспільстві.

***Об'єктом*** дослідження є емоційне вигорання.

***Предметом*** є вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя.

***Метою*** даної курсової роботи є аналіз впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя та розробка рекомендацій щодо попередження та подолання цього явища.

Виходячи з мети курсової роботи ми можемо чітко визначити ***завдання***, що стоять перед нами:

1. Визначення та розгорнути характеристику терміну «емоційне вигорання».
2. Вивчення симптомів та ознак емоційного вигорання.
3. Дослідіті методі діагностики та класифікації емоційного вигорання.
4. Визначити вплив емоційного вигорання на емоційний стан та психічний комфорт.
5. Проаналізувати взаємозв'язок емоційного вигорання з психологічними та фізіологічними показниками що визначають психологічне благополуччя.
6. Розробити рекомендації щодо попередження та подолання емоційного вигорання.

Ці завдання дозволять систематизувати та вивчити основні аспекти емоційного вигорання та його вплив на психологічне благополуччя, а також надати практичні рекомендації для попередження та подолання цього стану.

***Методи дослідження.*** В дослідженні були використані такі теоретичні методи як системний підхід, аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми емоційного вигорання та його впливу на психологічне благополуччя, абстрагування, ототожнення та моделювання.

***Структура курсової роботи.*** Дана курсова робота складається зі вступу, основної частини, що включає в себе два окремі розділи: перший розділ розглядає поняття емоційного вигорання, його симптоми, ознаки, діагностику та класифікацію, тоді як другий розділ досліджує вплив емоційного вигорання на емоційний стан, психологічні та фізіологічні показники, а також пропонує способи попередження та подолання цього стану. Також робота містить висновки, та списку використаних джерел. Загальний обсяг курсової роботи складає 29 аркушів машинописного тексту формату А4.

#

# **РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ АСПЕКТИ**

* 1. **Розгляд поняття «емоційне вигорання»**

У самому початку дослідження важливо розібрати дане поняття через призму трактування різних авторів. Синдром вигорання є однією з форм особистісної деформації та представляє собою спектр негативних психологічних переживань, що виникають внаслідок стресів, пов'язаних з професійною діяльністю. Дослідження зарубіжних вчених підтверджують, що вигорання є результатом професійних стресів і зростає пропорційно їх кількості. Виділяються такі види стресів, що виникають у процесі трудової діяльності: робочий стрес (пов'язаний з умовами праці та місцем роботи), професійний стрес (пов'язаний з професійною сферою або видом діяльності), організаційний стрес (виникає через негативний вплив організаційних особливостей, де працює особа) [14, с. 125].

Вивчення емоційного вигорання почалося задовго до введення цього терміна в науковий обіг. Проблема збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя турбувала людей вже з давніх часів. Однак технічний прогрес, розвиток медицини та накопичення знань у галузі психології викликали потребу введення окремої дефініції та докладного вивчення феномену «емоційне вигорання» («burnout»).

Американський психіатр Х. Фреденбергер ввів цей термін для опису емоційного виснаження своїх колег, використовуючи слово «вигорання» як метафору. Пізніше цей термін був узагальнений і використовувався різними вченими, зокрема К. Маслач. Вчена використовувала його для опису широкого спектру станів, включаючи фізичне, емоційне та когнітивне виснаження людей [29, с. 498].

У наступні роки було проведено та опубліковано численні дослідження, присвячені темі «емоційного вигорання» [16, с. 116]. Проте це призвело до певної конфузії у тлумаченні даного терміну та в моделях, які пояснюють явище емоційного вигорання. Один із наочних прикладів цієї конфузії, що досі можна зустріти, - це розрізнення понять «емоційне вигорання2 та професійне вигорання" [29, с. 490]. Варто відзначити, що спочатку обидва поняття мали на увазі емоційне вигорання у контексті професійної діяльності. Однак подальші дослідження показали, що емоційне вигорання пов'язане з загальним життєвим фоном людини, і тепер ці поняття розглядаються як синоніми. Крім того, тривалий час у науковій спільноті існували суперечки щодо визначення та "моделей" вигорання. До 90-х років XX століття не було загальноприйнятого уявлення про цей явище [16, с. 117].

У 1993 році під час конференції з проблеми дослідження емоційного вигорання у Сан-Франциско, вченим вдалося досягти відносного розуміння даного явища, яке було відображено у трьох основних положеннях [16, с. 117]:

1. Синдром емоційного вигорання має структуру, яка складається з трьох елементів, що включає психоемоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію професійних досягнень. Під психоемоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності та втоми, викликане власною роботою. Компонент психоемоційного виснаження є основною структурною складовою вигорання. Деперсоналізація передбачає цинічне чи емоційне ставлення до праці та об'єктів своєї праці.

Формуючись як своєрідний самозахист, як емоційний буфер у відповідь на психоемоційне виснаження, що розвивається, у вигляді реакції «уникнення турботи щодо реципієнтів» вона може потім перерости в дегуманізацію. Редукція професійних досягнень співвідноситься з послабленням відчуття самокомпетентності та продуктивності своєї роботи. Компонент редукції персональних досягнень є самооцінною величиною вигорання.

1. Вигорання є відносно незворотним феноменом.
2. Синдром вигорання є загально професійним феноменом, але притаманний, насамперед, професіоналам, які зайняті у сфері «допоміжних» професій.

Однак, К. Маслач та інші вчені [29, с. 490] зауважують, що емоційне вигорання пов'язане не лише з трудовою діяльністю, а й з життєдіяльністю як такою, тобто емоційне вигорання може розвиватися й в умовах сім'ї, заняттям хобі тощо. Найімовірніше розвиток емоційного вигорання пов'язують із роботою у зв'язку з тим, що більшість людей проводить найбільше часу на роботі, яка є основним джерелом психологічної напруги.

Дослідження емоційного вигорання є надзвичайно важливим напрямком в сучасній психології та науці про організаційну поведінку. Синдром вигорання представляє собою складну динамічну структуру негативних психологічних переживань, що виникають внаслідок професійних стресів. Здійснені дослідження підтверджують, що вигорання є результатом накопичення професійних стресів та зростає пропорційно їх кількості.

Також варто враховувати, що емоційне вигорання може спостерігатися не лише у професійній сфері, а й в інших аспектах життя. Проте, основна увага все ж спрямована на професійний контекст через його значущий вплив на психічний стан особистості.

Дослідження вигорання є актуальним завданням не лише для психологів, але й для роботодавців та організацій, оскільки ефективний управлінський підхід може сприяти запобіганню вигоранню та покращенню психосоціального благополуччя персоналу.

У цілому, дослідження емоційного вигорання відкриває нові горизонти для розуміння та розв'язання проблеми психічного здоров'я у професійній сфері та допомагає удосконалювати підходи до управління психосоціальними аспектами роботи.

* 1. **Симптоми та ознаки емоційного вигорання**

Емоційне вигорання — це не просто втрата енергії, це комплексний стан, що охоплює не лише фізичне, але й психічне виснаження. Найчастіше воно виникає в результаті тривалого і надмірного стресу на робочому місці, коли особа починає відчувати втому не лише фізично, а й емоційно та ментально.

Розглянемо детальніше ***фізичні симптоми*** емоційного вигорання

Емоційне вигорання може мати значущий вплив на фізичне самопочуття та загальний стан організму. Це стан, коли тривалий стрес та надмірна психоемоційна навантаженість ведуть до численних негативних фізичних проявів. Одним з основних симптомів є постійна втомленість. Людина може відчувати надмірну слабкість та відсутність енергії навіть після повноцінного відпочинку.

*Погіршення якості сну* є ще однією характерною ознакою емоційного вигорання. Затруднення засинання, поверхневий та неспокійний сон, а також часті прокидання серед ночі можуть призвести до додаткового виснаження та загострення симптомів.

До інших фізичних проявів можуть входити *болі в м’язах та суглобах*, які виникають внаслідок надмірної напруги та стресу. Також можливі зміни в стані шкіри, волосся та нігтів. Випадіння волосся, ламкість нігтів та загальне погіршення стану косметичного покриття можуть бути прямими наслідками емоційного вигорання.

*Головні болі та мігрені* стають частими спутниками цього стану. Напади болю, супроводжуючіться головокруженням та нудотою, можуть суттєво обмежити здатність до повсякденних справ. Також слід зазначити, що погіршення стану шлунково-кишкового тракту може відбуватися на тлі емоційного вигорання, проявляючись у спазмах, виразковій хворобі, діареї або запорах [20, с. 117].

*Зміни в апетиті* також можуть бути виявленням фізичних наслідків емоційного вигорання. Втрата апетиту або, навпаки, надмірний апетит може призвести до вагових змін та загострення стану організму.

Усі ці фізичні симптоми є проявами тісного взаємозв'язку між психічним та фізичним станом організму. Емоційне вигорання потребує уваги та надання допомоги для відновлення психофізіологічної гармонії та загального самопочуття [21, с. 45].

***Психологічні прояви*** емоційного вигорання також є важливим компонентом цього стану, оскільки вони відображають внутрішній вплив стресу та психологічного навантаження на особистість.

 *Зниження самооцінки та віри в себе* може виникнути через надмірний тиск та перевантаження. Людина може схильна докладати переважну увагу негативним аспектам свого життя та досягнень, що призводить до втрати віри в свої власні здібності.

*Втрата інтересу до роботи та зниження мотивації* може виникнути внаслідок постійного надмірного навантаження. Людина може відчувати втому та втрату ентузіазму щодо повсякденних обов'язків та вимог, що ставить життя.

*Зниження емоційної стійкості* може виявитися в роздратованості, агресивних реакціях, або навіть емоційних приступах. Стрес та накопичені негативні емоції можуть призвести до втрати контролю над власними реакціями та збільшення схильності до конфліктів.

*Зниження радісного настрою та втрата інтересу до розваг* може стати виявом емоційного вигорання. Людина може втратити здатність до відчуття радості та задоволення від звичних для неї розваг.

*Затруднення в концентрації та прийнятті рішень* можуть виникнути через втому та надмірне психоемоційне навантаження. Це може суттєво ускладнити вирішення повсякденних завдань та важливих життєвих ситуацій.

Зниження креативності та продуктивності може виявитися у зменшенні творчого потенціалу та загальної ефективності в роботі чи навчанні.

Не менш важливим є вплив емоційного вигорання на міжособисті відносини. Людина може виявити *більшу чутливість до конфліктів та знижену терпимість до інших*. Це може призвести до погіршення взаємин з рідними, колегами чи друзями [3, с. 72-73].

Важливим є також те, що емоційне вигорання має певні негативні ***соціальні вияви***.

Це може включати в себе різноманітні аспекти взаємодії в суспільстві та колективі. Основні соціальні прояви емоційного вигорання включають:

*Відчуженість від колег та близьких людей*. Людина, яка переживає емоційне вигорання, може відчувати себе відділеною від інших. Вона може уникати активної взаємодії та шукати відсутність комунікації, щоб уникнути додаткового навантаження.

*Погіршення якості міжособистих відносин.* Емоційне вигорання може вплинути на спосіб, яким людина сприймає та реагує на інших. Відчуття стресу та невпевненості може призвести до конфліктів, непорозумінь та загального погіршення взаємин.

*Відчуття втомленості та безпорадності в соціальних ситуаціях*. Людина може відчувати себе виснаженою та безсиллою при взаємодії з іншими. Соціальні зустрічі та обов'язковості можуть сприйматися як додаткове навантаження.

*Відсутність бажання спілкуватися чи брати участь у суспільних заходах*. Людина може відмовлятися від участі у суспільних подіях, соціальних зустрічах чи навіть від спілкування з друзями та колегами, оскільки це може викликати додатковий стрес та втомленість.

*Зміни в способі виявлення емоцій.* Можливість виявляти та контролювати власні емоції може бути ускладненою внаслідок емоційного вигорання. Людина може бути більш чутливою до негативних впливів та швидше втрачати терпимість [11, с. 92].

***Когнітивні функції*** людини при емоційному вигоранні можуть також зазнавати змін:

Емоційне вигорання може призводити до *зниження концентрації та уваги*, що виражається у важкостях у зосередженні на завданнях та легкій відволіканості.

*Пам'ять може страждати від впливу стресу та невпевненості*, проявляючись у важкостях запам'ятовування та відтворення інформації. Це може вплинути на здатність до ефективної роботи та прийняття обґрунтованих рішень.

Також може відбуватися *збільшення чутливості до негативних впливів*, що ускладнює подолання стресових ситуацій та призводить до швидшого втомлення.

*Креативне та проблемне мислення може страждати через обмеженість у виявленні креативності та нестандартних рішень*. Емоційне вигорання може також впливати на загальну продуктивність та ефективність в роботі чи навчанні [24, с. 135].

Отже, емоційне вигорання - це комплексний стан, який варто розглядати як сукупність фізичних, психологічних, соціальних та когнітивних проявів. Розуміння цих проявів є важливим для вчасного виявлення та подолання емоційного вигорання та збереження психофізіологічного балансу.

* 1. **Діагностика та класифікація емоційного вигорання**

Діагностика емоційного вигорання є критичним етапом в оцінці та керуванні психоемоційним станом особи. Цей процес включає аналіз фізіологічних, емоційних та поведінкових симптомів.

Оцінка симптомів емоційного вигорання може включати анкетування, за допомогою якого визначаються характерні симптоми та їх важкість. Один з відомих опитників, які застосовують для цього, є Методика визначення рівня втрати емоційного вигорання Е. Хьюітт-Маслер та К. М. Массан [17, с. 127].

Також, для оцінки емоційного вигорання, можуть застосовуватися психометричні тести. Один з них - Шкала емоційного вигорання М. Літтлера і Д. Хікса, яка дозволяє оцінити рівень емоційного вигорання в професійних ситуаціях [17, с. 128].

Клінічний огляд виконується спеціалістом, який аналізує фізичні, психологічні та соціальні симптоми, що можуть вказувати на емоційне вигорання. Під час огляду детально оцінюється стан пацієнта та встановлюється його функціональний рівень.

У додаток до психометричних тестів, важливим елементом є клінічний огляд та інтерв'ю. Це надає можливість отримати додаткову контекстуальну інформацію та оцінити вплив емоційного вигорання на різні аспекти життя та роботи особи.

Клінічне інтерв'ю з пацієнтом дозволяє отримати додаткову інформацію про його симптоми, їх тривалість та вплив на повсякденне життя. Інтерв'ю може включати запитання щодо попередніх стресових подій, типів ситуацій, що викликають стрес, та наявних стресових факторів [25, с. 59].

Важливим аспектом також є аналіз причин та контексту, в якому виникає емоційне вигорання. Стрес на роботі, конфлікти, низький рівень підтримки та інші фактори можуть значно впливати на розвиток цього стану.

Загалом, діагностика емоційного вигорання вимагає комплексного підходу з використанням різних методів оцінки і дослідження. Професійні консультації з кваліфікованим фахівцем можуть бути корисними для точної діагностики та розроблення плану лікування.

Класифікація емоційного вигорання полегшує розуміння його різних аспектів та сприяє адекватній діагностиці й лікуванню. Основні класифікаційні підходи дають змогу виділити різні типи емоційного вигорання залежно від його основних характеристик.

Один з підходів до класифікації емоційного вигорання використовує три основних компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження персональної реалізації [18, с. 61].

1. Емоційне виснаження відображає спад енергії та витраченість ресурсів, пов'язану з емоційними вимогами роботи [18, с. 61].

2. Деперсоналізація – це відчуження та відстань відносно клієнтів або інших осіб, з якими взаємодіє людина [18, с. 61].

3. Зниження персональної реалізації – це втрата внутрішньої задоволеності та задоволення від результатів своєї роботи, а також втрата самооцінки і самостійності [18, с. 61].

Інший підхід до класифікації використовує п'ять типів емоційного вигорання:

1. Ардуінізація – це надмірна тривога та тривожність, перевага емоцій здивування, роздратування, втрати ентузіазму, недоліків і песимізму [15, с. 78].

2. Енергетичне виснаження характеризується фізичним виснаженням, посиленою втомою, хронічним стресом і проблемами зі сном [15, с. 78].

3. Ідентифікація з роботою – в цьому випадку із перевагою спостерігається втрата інтересу та задоволення від роботи, а також невпевненість і неефективність [27, с. 54].

4. Внутрішня конфліктність відображається у зсуві особистісної ідентичності та нерозумінні внутрішнього протиріччя щодо вибору цілей [28, с. 86].

5. Соціальне виснаження відображається у відсутності підтримки та невпевненості в себе у соціальних зв'язках [15, с. 78].

Вказані класифікаційні підходи можуть допомогти визначити основні аспекти та характеристики емоційного вигорання, які дають змогу прийняти адекватні заходи для лікування та попередження цього стану.

Діагностика емоційного вигорання є надзвичайно важливим етапом у забезпеченні психоемоційного здоров'я особи. Вона включає в себе аналіз різних аспектів, таких як фізіологічні, емоційні та поведінкові симптоми. Для отримання більш повного уявлення про стан особи, використання психометричних тестів та клінічних оглядів є надзвичайно корисним.

Класифікація емоційного вигорання допомагає розібратися у різних аспектах цього стану та спрощує діагностику і подальші заходи для лікування та запобігання. Врахування різних типів емоційного вигорання, таких як ардуінізація, енергетичне виснаження, ідентифікація з роботою тощо, дозволяє точніше визначити проблемні аспекти та розробити індивідуалізований план допомоги.

Загалом, діагностика та класифікація емоційного вигорання є складним, але надзвичайно важливим етапом в підтримці психічного здоров'я. Професійний підхід та використання різних методів дослідження сприяють точній оцінці та наданню необхідної допомоги для поліпшення якості життя та роботи особи, що переживає емоційне вигорання.

#

# **РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

## **2.1. Вплив емоційного вигорання на емоційний стан та психічний комфорт**

Вплив емоційного вигорання на емоційний стан та психічний комфорт приводить до різних наслідків, які можуть суттєво впливати життя людини. Дослідження показують, що основні наслідки емоційного вигорання включають зниження емоційної стабільності, збільшений ризик виникнення психічних розладів, вплив на міжособистісні відносини, фізичні прояви, зниження робочої продуктивності, втрату інтересу та мотивації.

Одним із важливих наслідків емоційного вигорання є *заниження емоційної стабільності*. Це один з наслідків емоційного вигорання, який може суттєво вплинути на психічний комфорт і емоційний стан особи. Емоційна стабільність означає, наскільки особа може ефективно управляти та регулювати свої емоції в різних ситуаціях. Проте емоційне вигорання руйнує цю стабільність.

Люди, які переживають емоційне вигорання, стають менш стійкими до стресових впливів. Вони можуть реагувати на незначні труднощі зі збільшеною нервозністю та роздратованістю. Також вони частіше відчувають тривожність, що впливає на їхню загальну емоційну стійкість.

Під впливом емоційного вигорання особа може переживати різкі коливання в настрої. Вона може швидко переходити від позитивних емоцій до негативних та важко повертатися до позитивного стану після стресових ситуацій. Це може суттєво погіршити загальний емоційний комфорт [2, с. 76-78].

Також, існує збільшений ризик виникнення психічних розладів у людей, які страждають від емоційного вигорання. Наприклад, депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад можуть бути результатом тривалого стресу та втоми [6, с. 112-115].

Депресія є однією з найбільш поширених психічних проблем, пов'язаних з емоційним вигоранням. Постійний стрес та втрата емоційних резервів можуть призвести до глибокого почуття пригніченості, втрати інтересу до оточуючого світу, а навіть до суїцидальних думок.

Тривожність також є частим наслідком емоційного вигорання. Людина може почати постійно переживати тривогу, невпевненість та посилену збудженість. Це може суттєво вплинути на загальний емоційний стан та спричинити проблеми у повсякденному функціонуванні.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникнути у випадках надмірно важких емоційних навантажень, особливо при екстремальних ситуаціях або тривалому стресі. Це може включати в себе нічні кошмари, повторні спогади та загострення емоційно-психологічного стану.

Також важливо відзначити, що емоційне вигорання може вплинути на соціальні відносини та професійну діяльність. Особа може втрачати інтерес та задоволення від роботи, відчувати важкість у вирішенні міжособистісних конфліктів та установленні здорових відносин.

У цілому, психічні наслідки емоційного вигорання можуть бути серйозними та потребують уважності та підтримки.

Зв'язок між емоційним вигоранням і міжособистісними відносинами також добре досліджений.

Емоційне вигорання може значно вплинути на спосіб, яким особа взаємодіє з іншими в міжособистісних відносинах. Це може відбуватися через кілька ключових механізмів:

1. Втрата емоційної доступності. Людина, яка переживає емоційне вигорання, може стати менш емоційно доступною для інших. Вона може мати труднощі у вираженні своїх почуттів та встановленні емоційного зв'язку з оточуючими.
2. Підвищена подразливість та конфліктність. Емоційно виснажена особа може виявляти більшу подразливість та більше схильності до конфліктів. Вона може швидше реагувати на негативні ситуації та важкість у терпимому ставленні до інших.
3. Втрата інтересу до соціальної взаємодії. Особа з емоційним вигоранням може відчувати втому та втрату інтересу до соціальної активності. Це може призвести до віддалення від оточуючих та обмеження участі в соціальних подіях.
4. Зменшення емпатії. Емоційне вигорання може призвести до зменшення здатності сприймати та розуміти почуття інших людей. Особа може бути менш емпатичною та менше уважною до потреб та почуттів інших.
5. Надмірний фокус на себе. У випадках емоційного вигорання, людина може бути дуже зосередженою на власних емоціях, стані та проблемах, що може вплинути на її здатність бути уважною до потреб інших [12, с. 245-248].

Загалом, емоційне вигорання має серйозний вплив на психічне та емоційне благополуччя людини, та вимагає уважності та підтримки. Дослідження цього явища важливо для розвитку стратегій та підходів, які можуть допомогти людям у запобіганні та лікуванні емоційного вигорання, з метою збереження їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя.

## **2.2. Взаємозв'язок емоційного вигорання з фізіологічними показниками**

Емоційне вигорання може мати значний вплив на фізіологічні показники особи. Погіршення фізичного стану та енергетичне виснаження є одними з основних ознак емоційного вигорання.

Люди, які страждають від емоційного вигорання, часто мають почуття постійної втоми та нестачі енергії. Енергетичне виснаження є серйозним фізичним проявом емоційного вигорання. Воно виникає внаслідок надмірного стресу та психологічного напруження, призводячи до загальної слабкості, втрати енергії та важкості навіть при найпростіших фізичних завданнях.

Людина може відчувати, що вкладення навіть мінімальних зусиль вимагає надзвичайних зусиль. Це впливає на загальну продуктивність та працездатність, ускладнює зосередження та сприйняття інформації. Крім того, енергетичне виснаження може призвести до загального падіння мотивації та втрати інтересу до звичайних занять. Фізичний дискомфорт може супроводжуватися неприємними відчуттями, такими як головний біль, біль у м'язах, шлункові проблеми та інші неприємності. Усі ці аспекти вказують на те, що енергетичне виснаження вимагає уважності та вчасного втручання для попередження негативних впливів на фізичне та психічне здоров'я. [22, с. 98].

Емоційне вигорання може вплинути на якість сну. Особа може мати труднощі зі засинанням, прокидатися вночі або відчувати нестачу сну навіть після тривалого відпочинку. Порушення сну можуть вплинути на загальне фізичне та психічне самопочуття [26, с. 76].

Емоційне вигорання може супроводжуватися різноманітними фізичними симптомами, які можуть важко недооцінити. Головні болі та мігрені стають частими супутниками людей, що переживають вигорання. Це свідчить про надмірну напругу та перевантаження мозкових судин.

Крім того, м'язова напруга та болі можуть виникнути через надмірний стрес. Це особливо часто відчувається у шиї, спині та плечах, що призводить до дискомфорту та обмеження руху. Проблеми зі сном також можуть бути наслідком емоційного вигорання, проявляючись в безпокійності та недосипанні.

Шлункові проблеми, такі як проблеми з травленням, виразки, запори або нудотність, можуть бути частиною фізіологічних реакцій на стрес. Більш того, емоційне вигорання може вплинути на роботу серцево-судинної системи, проявляючись у швидкому пульсі, підвищеному кров'яному тиску та нерегулярних серцевих скороченнях.

Ці фізичні прояви слід враховувати, оскільки вони можуть значно впливати на загальний стан та комфорт особи [8, с. 112].

Емоційне вигорання може також негативно впливати на імунну систему. Ця система відіграє критичну роль у захисті організму від шкідливих агентів, таких як віруси, бактерії та інші патогени.

Під впливом тривалого стресу, імунна система може почати функціонувати менш ефективно, знижуючи натуральні захисні реакції організму. Це може призвести до загострення хронічних захворювань, так як організм стає менш здатним контролювати хронічні стани.

У разі емоційного вигорання, людина може стати більш схильною до інфекційних захворювань. Імунна система може не так ефективно реагувати на патогени, що робить організм вразливішим до інфекцій та захворювань.

Крім того, емоційне вигорання може сповільнити процеси загоєння ран та відновлення тканин. Це може призвести до затягування у заживленні та може вплинути на загальний стан організму.

Надто, ослаблена імунна система може призвести до збільшення ризику серцево-судинних проблем та інших хронічних захворювань. Під впливом тривалого стресу, організм може стати менш стійким до зовнішніх впливів, що загрожує загальному здоров'ю та добробуту [4, с. 135].

Зниження фізичної активності є ще одним можливим наслідком емоційного вигорання. У разі вигорання людина може втратити бажання або енергію для зайняття фізичною активністю [9, с. 167]. Це може призвести до погіршення загального почуття та здоров'я.

Усі ці фізіологічні показники свідчать про те, що емоційне вигорання не тільки впливає на емоційний стан особи, але також може мати широкий спектр наслідків на фізичному рівні.

## **2.3. Способи попередження та подолання емоційного вигорання**

Зважаючи на швидкий темп сучасного життя та постійний стресовий тиск, емоційне вигорання стає все поширенішою проблемою. Щоб запобігти йому та подолати його наслідки, важливо вживати комплексний підхід.

Способи попередження та подолання емоційного вигорання можуть бути різними, і включають у себе:

1. Регулярний фізичний активний відпочинок є важливою складовою стратегії подолання та попередження емоційного вигорання. Цей вид відпочинку включає в себе активності, які сприяють розслабленню, фізичному навантаженню та приносять радість.

Один з основних плюсів регулярного активного відпочинку - це можливість вибору різних видів фізичної активності в залежності від власних вподобань та можливостей. Це може бути прогулянка, біг, велосипедна поїздка, плавання, гра в футбол чи баскетбол, йога, танці та багато інших варіантів. Важливо обирати те, що дійсно приносить задоволення та приносить користь організму.

Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які називаються «гормонами щастя». Вони допомагають поліпшити настрій, знизити рівень стресу та тривожності. Крім того, фізична активність сприяє покращенню кровообігу, зміцненню м'язів та загальному підвищенню фізичної витривалості.

Регулярний фізичний активний відпочинок також сприяє відведенню уваги від повсякденних проблем та стресів. Коли ми занурюємося в фізичну активність та оточуючий природний середовище, ми можемо відчути повний відпочинок для розуму та відновлення енергії.

Цей вид відпочинку поєднує в собі фізичну активність з природними емоційними враженнями, що сприяє загальному покращенню самопочуття та психічного стану [7, с. 125].

Правильне харчування відіграє надзвичайно важливу роль у попередженні та подоланні емоційного вигорання. Воно забезпечує організм необхідними поживними речовинами, енергією та сприяє стабільності емоційного стану.

Основні принципи правильного харчування включають в себе раціональний розподіл жирів, білків та вуглеводів. Важливо уникати переважання в одному напрямку, оскільки різноманітність і баланс є ключовими аспектами здорового харчування.

Споживання свіжих овочів та фруктів багатих на вітаміни, мінерали та антиоксиданти є надзвичайно важливим. Вони сприяють загальному покращенню імунної системи та стану організму в цілому.

Білки, які містяться в м'ясі, рибі, яйцях, бобових та горіхах, є важливим будівельним матеріалом для клітин та тканин. Вони сприяють зміцненню м'язово-скелетної системи та забезпечують стійкість до стресу.

Правильне вживання жирів, зокрема ненасичених жирних кислот, які містяться в рибі, оливковому маслі та авокадо, сприяє нормалізації роботи мозку та покращує емоційний стан.

Крім того, важливо уникати вживання надмірної кількості цукру та шкідливих продуктів, таких як швидкі вуглеводи, жирна та солона їжа. Вони можуть спричинити скачки настрою та погіршити загальний стан психоемоційного благополуччя.

Регулярність харчування також має важливе значення. Важливо забезпечити організму постійний доступ до поживних речовин, уникаючи довгих перерв у їжі [10, с. 82].

1. Регулярний сон. Недостатній сон може суттєво підвищити вразливість до емоційного вигорання. Регулярний розпорядок дня, включаючи встановлення сталого часу для сну та пробудження, є ключовим для забезпечення якісного та відновлюючого сну. Наукові дослідження підтверджують, що правильний сон впливає на психологічний стан, пам'ять, увагу та загальну працездатність. Регулярний сон може бути важливим елементом зняття психологічного напруження та покращення психічного комфорту [19, с. 112-113].
2. Медитація. Медитація є ефективним методом для заспокоєння розуму та зменшення стресу. Вона дозволяє зосередити увагу та розслабити мозок і душу. Регулярна практика медитації сприяє зниженню рівня тривоги, поліпшенню емоційного стану та загальної психологічної стійкості. Важливо навчитися відведенню часу на медитацію та забезпечити собі можливість відпочити і зосередитися на власному психічному благополуччі [5, с. 57].
3. Правильне управління часом. Ефективне управління часом допомагає збалансувати роботу та особисте життя. Це включає в себе приділення часу для власних потреб, розваг і відпочинку. Встановлення меж між роботою та відпочинком є важливою складовою збереження емоційного стану. Правильне управління часом дозволяє уникнути перевантаження та зменшити негативний вплив стресу на емоційний стан [23, с. 94].
4. Соціальна підтримка. Важливо мати підтримку родини, друзів та колег у важкі моменти. Поділитися власними почуттями та досвідом може допомогти в знятті виснаження та навантаження. Також важливо будувати міцні соціальні зв'язки, які надають психологічну підтримку в труднощах. Участь у групових заняттях або приєднання до спільноти з подібними інтересами може бути корисним для зміцнення соціальної підтримки [1, с. 189].
5. Психотерапія. У разі серйозного емоційного вигорання психотерапевтична підтримка може бути дуже корисною. Психотерапевт допоможе вам зрозуміти причини стресу, навчити ефективним стратегіям управління ним та розвинути навички для підтримки психічного здоров'я. Психотерапія може бути важливим елементом в подоланні емоційного вигорання та відновленні психічного комфорту [13, с. 221].

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і методи попередження та подолання емоційного вигорання можуть варіюватися для кожного. Експериментування та знаходження власних способів підтримки психічного здоров'я є ключовими для запобігання та подолання цієї проблеми. Важливо дбати про себе і своє психічне благополуччя, оскільки це має вирішальне значення для якості життя та власного щастя.

# **ВИСНОВКИ**

У дослідженні емоційного вигорання виявлено, що це складний синдром, що включає психоемоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Вигорання може виникати не лише на роботі, але й у різних сферах життя. Це актуальна проблема, особливо для «допоміжних» професій. Розуміння і управління ним є важливим завданням для психологів, роботодавців та організацій, сприяючи покращенню психосоціального благополуччя персоналу.

У цьому дослідженні було розглянуто різноманітні аспекти емоційного вигорання, включаючи фізичні, психологічні, соціальні та когнітивні прояви. Виявлено, що емоційне вигорання не лише призводить до фізичної втоми та впливає на загальний стан організму, але й має серйозний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан особи. Крім того, воно може суттєво погіршити якість міжособистих відносин та спричинити відчуття відділеності від оточуючих.

Важливо підкреслити, що емоційне вигорання потребує уваги та надання допомоги для відновлення психофізіологічної гармонії та загального самопочуття. Своєчасна діагностика та вжиття необхідних заходів може запобігти подальшому заглибленню цього стану та покращити якість життя та працездатність особи.

Діагностика включає в себе ретельний аналіз різноманітних симптомів, що можуть бути фізіологічними, емоційними чи поведінковими. Такий підхід дозволяє отримати глибше розуміння стану пацієнта та виявити основні причини його емоційного вигорання.

Важливим кроком у цьому процесі є оцінка симптомів. Для цього застосовуються різні методи, такі як анкетування та психометричні тести. Методика визначення рівня втрати емоційного вигорання, розроблена Е. Хьюітт-Маслер та К. М. Массан, або Шкала емоційного вигорання М. Літтлера і Д. Хікса, надають можливість конкретизувати характерні симптоми та їх важкість.

Однак, для повного розуміння ситуації, необхідно враховувати й інші аспекти. Клінічний огляд, проведений спеціалістом, дозволяє аналізувати фізичні, психологічні та соціальні симптоми, що можуть вказувати на емоційне вигорання.

Клінічне інтерв'ю є додатковим інструментом для отримання важливої інформації. Воно дозволяє деталізувати симптоми, їх тривалість та вплив на повсякденне життя.

Окрім цього, аналіз причин та контексту виникнення емоційного вигорання є надзвичайно важливим. Розуміння того, які фактори, такі як стрес на роботі, конфлікти чи низький рівень підтримки, впливають на розвиток цього стану, може бути ключовим у розробленні ефективних стратегій лікування та запобігання подібним ситуаціям у майбутньому.

Класифікація емоційного вигорання сприяє докладнішому розумінню його різних аспектів. Наприклад, розрізняючи емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження персональної реалізації, можна краще орієнтуватися в характеристиках цього стану та визначити, які аспекти потребують найбільшої уваги.

Загалом, діагностика та класифікація емоційного вигорання - це складний, але надзвичайно важливий етап у підтримці психічного здоров'я.

Емоційне вигорання суттєво впливає на емоційний стан та психічний комфорт людини. Його наслідки включають зниження емоційної стабільності, підвищений ризик психічних розладів, вплив на міжособистісні відносини, фізичні прояви, втрату інтересу та мотивації. Емоційно виснажені особи можуть виявляти збільшену подразливість та конфліктність, а також втрачати інтерес до соціальної взаємодії. Це може вплинути на якість їхнього життя та роботи. Уникнення та лікування емоційного вигорання є важливим для збереження психічного, фізичного та соціального благополуччя людини.

Емоційне вигорання також суттєво впливає на фізіологічний стан особи. Погіршення фізичного стану та енергетичне виснаження є основними проявами емоційного вигорання. Люди, що переживають вигорання, часто відчувають постійну втому та недостаток енергії. Це може призводити до загальної слабкості та важкості виконання навіть простих фізичних завдань. Енергетичне виснаження також впливає на продуктивність та працездатність, ускладнює зосередження та сприйняття інформації. Проблеми зі сном, головні болі, м'язова напруга та шлункові проблеми є додатковими фізичними симптомами емоційного вигорання. Це може призводити до загострення хронічних захворювань та негативно впливати на імунну систему, роблячи організм вразливішим до інфекцій та захворювань. Загалом, емоційне вигорання має серйозний фізіологічний вплив та вимагає уваги та вчасного втручання для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Зважаючи на швидкий темп сучасного життя та постійний стресовий тиск, емоційне вигорання стає все більш поширеною проблемою. Для запобігання та подолання цього явища важливо вживати комплексний підхід.

Способи попередження та подолання емоційного вигорання можуть бути різними, і включають у себе регулярний фізичний активний відпочинок, правильне харчування, регулярний сон, медитацію, ефективне управління часом, соціальну підтримку та при необхідності психотерапію.

Отже, емоційне вигорання є серйозною проблемою, що вимагає уваги та надання підтримки. Розуміння його причин, діагностика та вжиття необхідних заходів дозволяють уникнути подальшого заглиблення цього стану та забезпечити повноцінне та задоволене життя.

#

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бєлкіна І.Г. Соціальна психологія: підручник. Київ: Основа, 2019, 352 с.
2. Вінницька О.М., Ідельсон Л.Ю. Психологія: підручник. Київ: ВЦ «Алерта», 2018. 309 с.
3. Гриценко С. Б. Емоційне вигорання та його наслідки для психічного здоров'я: підручник. Львів: Новий світ-2000, 2018. 172 с.
4. Гулакович А. І. Соціальна психіатрія: навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2003. 387 с.
5. Гуменюк О.М. Психологія сприйняття: підручник. Київ: Міленіум, 2019, 206 с.
6. Зощенко В.Т. Загальна психологія: підручник. Київ: Книга-Центр, 2017. 224 с.
7. Іванова Л.М. Психологія: підручник, Видавництво «Освіта», 2018, 507 с.
8. Керівникова Є.К. Актуальні проблеми психології праці, інженерна психологія: навчальний посібник. Рівне: Університетська книга, 2018. 184 с.
9. Коваль. А.М. Психологія праці та організаційна психологія: навч. посібн. Харків : ХДУКМ, 2010. 167 с.
10. Ковальчук О.О. Здоров'я людини: підручник. Київ: Генеза, 2020, 320 с.
11. Кокотюха М. О. Емоційне вигорання: сучасні аспекти та способи протидії : підручник. Київ: Абетка, 2017. 368 с.
12. Кольбова Л.А., Корнієнко Л.М., Курочка Я.В., Нейман В.Л. Основи соціальної психології: підручник. Київ: Либідь, 2019. 320 с.
13. Король О.С. Клінічна психологія: підручник. Київ: КОНТАКТ, 2017, 256 с.
14. Коць М. М., Цвігун О. П. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2020. №14. С. 125–129.
15. Куліш Н.В. Дефініції та класифікації понять видом занять фізичною культурою: підручник. Львів: Сполом, 2008. 224 с.
16. Ларин Н. А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания. Наука молодых (Eruditio Juvenium)*.* 2015. С. 116–120.
17. Лисак Є.В., Яненко Г.Л. Психогігієна: підручник для студентів вузів. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 480 с.
18. Петров О.В., Пронін І.В. Психологічні основи роботи медичного персоналу : підручник. Київ: Вища освіта, 2018. 318 с.
19. Петрова В.І. Фізіологія і гігієна сну: підручник. Київ: Видавництво «Альтерпрес», 2017, 144 с.
20. Петрова Н. Ю. Емоційне вигорання в організації праці: діагностика, наслідки, попередження: підручник. Харків: Видавництво ГНУ, 2016. 212 с.
21. Сиротюк Л. А. Емоційне вигорання як складова синдрому професійного вигорання: підручник. Київ: Видавничий дім «Ін Юре», 2019. 256 с.
22. Смалянчук О.К., Кузик Л.В. Соціальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий дім «Логос», 2019. 320 с.
23. Степанова Н.В. Ефективне управління часом: підручник. Київ: Ліра, 2016, 224 с.
24. Степанчук О. І. Емоційне вигорання: причини, прояви та способи протидії : підручник. Київ: Видавництво «Генеза», 2015. 160 с.
25. Стеценко Я. А., Волікова Л. І. Медична психологія: підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів: з 26 рис. Київ: Лібра: ЛОО «Друкарня М. В. Берестяний», 2004. 608 с.
26. Ткачова Н.С. Психологія праці та організаційна психологія: курс лекцій. Харків: ХТПУ ім. Г.І. Денисенка, 2013. 76 с.
27. Федоровський Ю.Г. Психосоматичні розлади: підручник. Київ: Видавничий дім «Вища освіта», 2011. 344 с.
28. Шевченко Л.В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Каравела, 2019. 480 с.
29. Maslach C., Leiter M. P. Early predictors of job burnout and engagement. Journal of Applied Psychology. 2008. № 93. Р. 498–512.