

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут

МАКАРОВСЬКА Ірина Олександрівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Емоційне вигорання жінок в умовах багатозадачності

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н., доц.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Виконано студенткою групи
ТУЧН-8-24-М1ПС (2.0здс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ	8
1.1. Поняття та сутність емоційного вигорання у психологічній науці	8
1.2. Психологічні особливості багатозадачності в житті сучасної жінки	19
1.3. Фактори та причини розвитку емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ	36
2.1. Організація та методи дослідження емоційного вигорання жінок	36
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання у жінок .	41
2.3. Взаємозв'язок багатозадачності та проявів емоційного вигорання у жінок.....	49
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ	58
3.1. Методи психологічної профілактики емоційного вигорання жінок.....	58
3.2. Психокорекційні технології подолання емоційного вигорання.....	66
3.3. Практичні рекомендації щодо збереження емоційного благополуччя жінок.....	74
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТОК А	92
ДОДАТОК Б.....	93
ДОДАТОК В	95
ДОДАТОК Г.....	96

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності, оскільки темп життя, високий рівень соціальної відповідальності, професійне навантаження та постійна необхідність виконання декількох функцій одночасно значно впливають на психоемоційний стан людини. Особливо вразливою категорією в цьому контексті є жінки, які поєднують професійну діяльність, сімейні обов'язки, виховання дітей, соціальну активність та особистісний розвиток. Постійне перебування в умовах багатозадачності створює підвищене психологічне навантаження, що нерідко призводить до емоційного виснаження, втрати внутрішніх ресурсів, зниження мотивації та погіршення психічного здоров'я.

Сучасна жінка змушена одночасно виконувати значну кількість соціальних ролей: працівниці, матері, дружини, доньки, керівниці, студентки чи громадської активістки. В умовах постійної конкуренції, інформаційного перевантаження та високих соціальних очікувань формується стан хронічного стресу, який поступово може трансформуватися в синдром емоційного вигорання. Особливого значення ця проблема набула в останні роки внаслідок економічної нестабільності, пандемії COVID-19, воєнних подій в Україні, вимушених змін способу життя та зростання психоемоційної напруги в суспільстві.

Емоційне вигорання негативно впливає не лише на психологічний стан жінки, а й на її професійну ефективність, міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та якість життя загалом. Жінки, які тривалий час перебувають у стані психологічного перенапруження, можуть відчувати постійну втому, апатію, тривожність, емоційну нестабільність, втрату інтересу до професійної діяльності та особистого життя. У багатьох випадках це призводить до

розвитку психосоматичних розладів, депресивних станів та зниження рівня соціальної адаптації.

Актуальність дослідження емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності також обумовлюється недостатнім рівнем практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання цього явища. Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема комплексного вивчення впливу багатозадачності на емоційний стан жінок потребує подальшого дослідження. Особливо важливим є визначення психологічних чинників, які сприяють формуванню емоційного вигорання, а також розробка ефективних методів психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження.

Крім того, сучасні соціальні мережі та цифрове середовище створюють додатковий психологічний тиск на жінок через формування завищених стандартів успішності, продуктивності та самореалізації. Постійне прагнення відповідати очікуванням суспільства нерідко спричиняє внутрішні конфлікти, почуття провини, незадоволеність собою та хронічне емоційне перенапруження. Саме тому дослідження емоційного вигорання жінок у контексті багатозадачності є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Вивчення цієї проблеми дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості сучасної жінки, механізми виникнення емоційного вигорання та способи збереження психоемоційного благополуччя. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних програм, рекомендацій щодо формування стресостійкості, емоційної саморегуляції та підтримання психологічного здоров'я жінок в умовах підвищеного навантаження.

Отже, проблема емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки та практики,

оскільки охоплює широкий спектр соціальних, психологічних та особистісних аспектів життя жінки в сучасному суспільстві.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності, визначити основні чинники його виникнення та розробити практичні рекомендації щодо профілактики і подолання емоційного виснаження.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що високий рівень багатозадачності у жінок сприяє підвищенню рівня емоційного вигорання, психологічного виснаження та тривожності, а застосування методів психологічної саморегуляції та стресостійкості може знизити прояви емоційного вигорання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання у психологічній науці.

2. Визначити психологічні особливості багатозадачності в житті сучасних жінок.

3. Дослідити основні чинники та причини розвитку емоційного вигорання у жінок.

4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності.

5. Встановити взаємозв’язок між рівнем багатозадачності та проявами емоційного вигорання.

6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційного вигорання жінок.

Методологія дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; психодіагностичні методики; анкетування; спостереження; методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження; методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців у сфері психічного здоров'я. Розроблені рекомендації можуть бути використані для профілактики емоційного вигорання жінок, підвищення рівня їхньої стресостійкості, емоційної саморегуляції та психологічного благополуччя. Матеріали дослідження також можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання психологічних дисциплін, проведення тренінгів та психопросвітницької роботи.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 69 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 985 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ

1.1. Поняття та сутність емоційного вигорання у психологічній науці

Емоційне вигорання — це стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, який спричиняє надмірний та хронічний стрес. Він не минає після вихідних, відпочинку чи виконання усіх-усіх задач.

Причиною емоційного вигорання часто є робота. Однак не лише. Люди, які відчувають напруження через життєві виклики, не мають достатньо підтримки, теж можуть мати вигорання. Воно трапляється і поза стінами офісу, наприклад, з мамою, яка доглядає дітей, або ж людиною, що опікується літніми батьками та роками не має нормального перепочинку.

Крім того, вигорання може бути спричинене й стилем життя та особистісними рисами. Важить те, як людина проводить вільний час, як відновлюється. Саме у відпочинку, точніше його недостатку або низькій якості, іноді варто шукати причину вигорання. Світогляд людини та її сприйняття життєвих змін теж дуже впливає на ймовірність розвитку вигорання.

Проблема емоційного вигорання є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки стрімкий темп життя, високий рівень відповідальності, постійне психоемоційне навантаження та необхідність адаптації до соціальних змін негативно впливають на психологічний стан особистості. Особливої актуальності проблема емоційного вигорання набуває в умовах багатозадачності, коли людина змушена одночасно виконувати декілька соціальних, професійних та особистісних ролей. У сучасному суспільстві жінки частіше зазнають підвищеного емоційного навантаження

через поєднання професійної діяльності, сімейних обов'язків та соціальної активності, що значно підвищує ризик розвитку емоційного виснаження.

У психологічній науці поняття «емоційне вигорання» розглядається як складний багатокомпонентний процес, який супроводжується психоемоційним виснаженням, зниженням мотивації, емоційною спустошеністю та втратою інтересу до діяльності. Як зазначає Н. Максимчук, синдром емоційного вигорання формується поступово внаслідок тривалого впливу стресових факторів та хронічного емоційного перенапруження [34, с. 45]. Дослідниця підкреслює, що емоційне вигорання не виникає раптово, а є результатом накопичення негативних переживань, внутрішнього виснаження та незадоволеності результатами власної діяльності.

Які причини емоційного вигорання?

- Тривалий вплив стресу, що призводить до виснаження.
- Накопичення негативних емоцій без можливості їх екологічно проявляти.
- Брак визнання чи справедливої винагороди за роботу, зворотного зв'язку або ж надто високі очікування.
- Відсутність близьких підтримуючих стосунків, допомоги або неможливість попросити про неї.
- Монотонність та одноманітність у роботі.
- Психологічний тиск, конкуренція, нечіткі робочі задачі, токсична атмосфера в колективі.
- Невідповідність особистих цінностей цінностям організації.
- Війна, невизначеність майбутнього, відсутність безпеки, постійний стрес.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує декілька основних підходів до вивчення емоційного вигорання. Найбільш поширеними

є стресовий, діяльнісний, особистісний та ресурсний підходи. Кожен із них по-різному пояснює причини виникнення, механізми розвитку та особливості прояву емоційного вигорання.

У межах стресового підходу емоційне вигорання розглядається як наслідок тривалого впливу професійного та емоційного стресу. На думку О. Кокун, тривале перебування людини у стані психоемоційної напруги поступово виснажує її адаптаційні ресурси, що призводить до розвитку психологічного виснаження та втрати емоційної стабільності [24, с. 18]. Дослідник наголошує, що постійне перевантаження, високий рівень відповідальності та відсутність повноцінного відпочинку створюють сприятливі умови для формування синдрому емоційного вигорання.

Стресовий підхід пояснює емоційне вигорання як своєрідну захисну реакцію психіки на надмірне навантаження. Людина поступово втрачає здатність емоційно реагувати на події, стає більш дратівливою, апатичною та емоційно виснаженою. Особливо актуальним цей підхід є для дослідження жінок, які перебувають у стані постійної багатозадачності, оскільки необхідність одночасного виконання великої кількості обов'язків значно підвищує рівень хронічного стресу.

Важливе місце у вивченні емоційного вигорання займає діяльнісний підхід, у межах якого вигорання розглядається як результат тривалого професійного навантаження та незадоволеності діяльністю. Як зазначає І. Галян, професійна діяльність, що потребує постійної емоційної залученості, комунікації та відповідальності, може спричиняти емоційне виснаження, особливо за умов недостатньої психологічної підтримки [12, с. 102]. У працях дослідниці підкреслюється, що емоційне вигорання часто супроводжується втратою професійної мотивації, байдужістю до результатів праці та зниженням продуктивності.

Діяльнісний підхід акцентує увагу на тому, що людина поступово втрачає емоційний зв'язок із власною діяльністю через перевтому та психологічне перенапруження. Особливо це характерно для жінок, які поєднують декілька сфер життя одночасно. Наприклад, сучасна жінка може виконувати роль працівниці, матері, дружини та організаторки побуту, що потребує значних психологічних ресурсів. У разі відсутності емоційного відновлення та підтримки виникає високий ризик емоційного виснаження.

Особистісний підхід до вивчення емоційного вигорання ґрунтується на аналізі індивідуально-психологічних особливостей особистості. У межах цього підходу дослідники вважають, що схильність до емоційного вигорання залежить від рівня тривожності, емоційної стабільності, самооцінки, типу темпераменту та особливостей реагування на стресові ситуації. На думку Н. Пов'якель, особистісні характеристики можуть як підвищувати, так і знижувати ризик розвитку емоційного вигорання [46, с. 51]. Зокрема, люди з високим рівнем відповідальності, перфекціонізму та емоційної чутливості більш схильні до психологічного виснаження.

У межах особистісного підходу важливу роль відіграє здатність людини до емоційної саморегуляції та подолання стресу. Жінки, які не вміють правильно розподіляти навантаження, відмовлятися від надмірної кількості обов'язків або організовувати повноцінний відпочинок, частіше стикаються з емоційним вигоранням. Крім того, негативний вплив можуть мати внутрішні психологічні установки, зокрема прагнення відповідати ідеалізованим соціальним стандартам успішності.

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють ресурсному підходу до вивчення емоційного вигорання. У межах цього підходу емоційне вигорання розглядається як наслідок виснаження внутрішніх психологічних ресурсів людини. Як зазначає О. Кокун, психологічні ресурси є основою емоційної

стійкості особистості, а їх тривале виснаження призводить до розвитку психоемоційних порушень [24, с. 26]. Дослідник підкреслює, що важливими ресурсами є підтримка близьких, позитивна самооцінка, здатність до саморегуляції та навички ефективного подолання стресу.

Ресурсний підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми емоційного вигорання у жінок, які живуть в умовах багатозадачності. Постійна необхідність переключення між різними видами діяльності потребує значних психоемоційних витрат. Якщо ресурси не відновлюються належним чином, організм поступово переходить у стан хронічного виснаження.

У сучасній психологічній науці емоційне вигорання також розглядається як багатовимірне явище, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Емоційний компонент проявляється у відчутті спустошеності, дратівливості та апатії. Когнітивний компонент характеризується зниженням концентрації уваги, труднощами у прийнятті рішень та негативним мисленням. Поведінковий компонент може проявлятися у конфліктності, зниженні продуктивності та уникненні соціальних контактів. Фізіологічний компонент пов'язаний із порушеннями сну, головними болями, хронічною втомою та психосоматичними розладами.

Виділяють п'ять основних стадій емоційного вигорання. Починається усе із захвату та надмірної роботи, а закінчується — виснаженням.

Фази емоційного вигорання:

Неймовірне захоплення роботою/новою діяльністю.

На цьому етапі людина дуже жвава та залучена в процес. Можливо, вона саме отримала нову роботу, посаду чи підвищення, або ж стала батьком чи матір'ю. Вона відкрита до нових викликів, все сприймає на ентузіазмі, відчувається дуже бадьоро і має чимало творчої енергії. Так вона може працювати багато і без відпочинку, через “не хочу”, через “не можу”, на

вихідних і у свята. Можливо, їй здається, що вона рятує людство або ж працює за покликом душі, тож все може зачекати.

Стрессова реакція.

У відповідь на зростання кількості обов'язків, потреби в прийнятті рішень, складностей роботи чи догляду, людина починає відчувати надмірний стрес. При цьому вона не задовольняє свої потреби, якість її сну погіршується. Тривожність починає проявлятися частіше. Її супроводжують роздратованість, часті головні болі чи фізична знемога. Людина стає менш продуктивною на роботі, їй складно фокусуватися, вона намагається уникати прийняття рішень. Через брак якісного відновлення внутрішні ресурси вичерпуються.

Хронічний стрес.

На цій стадії виникає емоційна втома, яку нічим не здолати. Людині нічого не хочеться робити, ентузіазм зникає. Натомість з'являється цинічне ставлення до усього й усіх. Людина починає самоізолюватися, уникаючи соціальних контактів, аби зберегти хоч дрібку енергії для себе. Аби трохи притупити симптоми емоційного вигорання та заповнити внутрішню порожнечу, яка може розвинутиися через життя, в якому є лише робота, вона може перебирати алкоголь або ж наркотиків. Інший варіант — вона розпочинає самолікування заспокійливими, вітамінами чи іншими БАДами, які обіцяють суперфокус і казкові когнітивні можливості.

Стадія виснаження.

На цьому етапі все виглядає песимістичним. Здається, що людина в пастці, і з неї ніяк не вибратися. Кожна проблема видається катастрофічною. Нові задачі здаються надто виснажливими. У людини можуть розвинутиися проблеми зі здоров'ям, особливо зі шлунково-кишковим трактом, з'явитися мігрені. Сумніви в собі та негативне ставлення до себе поглинають. Людина

стає надто самокритичною, раниць саму себе, та ніби не чує будь-якого визнання, похвали і навіть простої підтримки.

Вигорання.

Зрештою, людині все стає нецікавим, її нічого не надихає та не турбує. На цій стадії може розвинутих депресія. Наслідки емоційного вигорання: значне погіршення здоров'я, можлива передчасна смерть через розвиток хронічних хвороб або підвищений ризик скоєння самогубства через відчуття безвиході.

Попри це кожен випадок вигорання є унікальним. Однак, особливо уважним варто бути до різких змін: можливо, людина почала багато плакати, хоча раніше це було їй не властиво, або ж багато спати/ їсти, або ж, навпаки, її турбує безсоння і неможливість відпочити від думок.

Як зазначає І. Галян, емоційне вигорання має негативний вплив не лише на професійну діяльність людини, а й на її міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та загальний рівень психологічного благополуччя [12, с. 109]. Саме тому проблема емоційного вигорання потребує комплексного вивчення та своєчасної профілактики.

Особливого значення проблема емоційного вигорання жінок набула в умовах сучасних соціальних викликів. Військові дії, економічна нестабільність, зміни соціального середовища та підвищений рівень тривожності значно посилюють психологічне навантаження. Багато жінок змушені не лише працювати та підтримувати сім'ю, а й адаптуватися до нових життєвих умов, що збільшує ризик розвитку емоційного виснаження.

Таким чином, аналіз основних підходів до вивчення емоційного вигорання свідчить про складність та багатогранність цього явища. У сучасній психологічній науці емоційне вигорання розглядається як результат взаємодії стресових факторів, особистісних особливостей, професійного навантаження

та виснаження внутрішніх ресурсів людини. Особливо актуальною проблема емоційного вигорання є для жінок, які живуть в умовах багатозадачності та постійного психоемоційного напруження. Саме тому дослідження причин, механізмів розвитку та способів профілактики емоційного вигорання має важливе теоретичне та практичне значення.

Симптоми депресії іноді можуть нагадувати різні стани, тож дехто може самодіагностувати її собі, проживаючи симптоми вигорання. Наприклад, людина може почуватися виснаженою або мати труднощі з концентрацією. Емоційне вигорання також може бути фактором ризику розвитку депресії. Проте між цими станами існують суттєві відмінності. Діагностика вигорання, як і депресії — задача фахівця з психічного здоров'я. Однак є ознаки, які ви можете помітити самотійно.

Емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який формується поступово під впливом тривалого психоемоційного навантаження, хронічного стресу та внутрішнього виснаження особистості. У сучасній психологічній науці синдром емоційного вигорання розглядається як процес втрати емоційних, фізичних та психологічних ресурсів людини, що супроводжується негативними змінами у поведінці, мисленні, емоційній сфері та професійній діяльності. Особливо актуальною ця проблема є для жінок, які перебувають в умовах постійної багатозадачності та змушені поєднувати різні соціальні ролі.

Однією з основних особливостей емоційного вигорання є його поступовий розвиток. Людина не завжди одразу усвідомлює погіршення власного психологічного стану, оскільки симптоми формуються повільно та накопичуються з часом. Як зазначає І. Пахомов, емоційне вигорання виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів та характеризується станом емоційного, психічного й фізичного виснаження [44, с. 14]. Дослідник

підкреслює, що синдром вигорання негативно впливає не лише на професійну діяльність людини, а й на її особисте життя, міжособистісні стосунки та загальний рівень психологічного благополуччя.

У сучасній психології симптоми емоційного вигорання прийнято поділяти на емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні. Кожна група симптомів має свої особливості прояву та свідчить про поступове виснаження внутрішніх ресурсів особистості.

До емоційних симптомів належать підвищена дратівливість, апатія, відчуття спустошеності, емоційна нестабільність, зниження мотивації та втрата інтересу до діяльності. Людина починає відчувати постійну втому навіть після відпочинку, стає більш чутливою до негативних подій та втрачає здатність отримувати задоволення від звичних речей. На думку В. Демидюка, емоційне виснаження є одним із ключових проявів синдрому вигорання, оскільки саме воно свідчить про порушення психологічної рівноваги особистості [15, с. 62]. Автор зазначає, що емоційне виснаження супроводжується почуттям безсилля, внутрішньої порожнечі та хронічної психологічної втоми.

Особливо небезпечним є те, що жінки часто ігнорують перші прояви емоційного вигорання через високий рівень відповідальності та необхідність постійно виконувати різноманітні обов'язки. У результаті психоемоційне перенапруження накопичується, що може призводити до серйозних психологічних наслідків.

Когнітивні симптоми емоційного вигорання пов'язані зі змінами у мисленні та сприйнятті інформації. У людини можуть виникати труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження продуктивності мислення та негативне ставлення до себе й навколишнього світу. Як зазначає Н. Кольчиба, синдром емоційного вигорання часто супроводжується

песимістичним мисленням, внутрішньою тривожністю та втратою віри у власні можливості [26, с. 128]. Дослідниця наголошує, що людина поступово втрачає психологічну впевненість у собі, починає сумніватися у власній компетентності та ефективності діяльності.

У жінок, які живуть в умовах багатозадачності, когнітивні симптоми можуть проявлятися особливо яскраво через постійну необхідність швидко переключатися між різними видами діяльності. Надмірне інформаційне навантаження, емоційна напруга та дефіцит часу сприяють розвитку психологічного виснаження та погіршенню когнітивних функцій.

Поведінкові симптоми емоційного вигорання проявляються у зміні звичної поведінки людини. Особистість може ставати замкнутою, уникати соціальних контактів, втрачати інтерес до професійної діяльності або проявляти агресивність і конфліктність у спілкуванні. Як зазначається у працях Л. Брегун-Трачук, людина з синдромом емоційного вигорання часто демонструє байдужість до власних обов'язків, зниження працездатності та прагнення дистанціюватися від оточення [26, с. 130]. У деяких випадках можуть виникати порушення трудової дисципліни, прокрастинація та небажання виконувати навіть звичні завдання.

Для жінок поведінкові прояви емоційного вигорання можуть супроводжуватися почуттям провини через неможливість відповідати всім соціальним очікуванням. Постійне прагнення бути успішною у всіх сферах життя нерідко призводить до внутрішнього конфлікту та психологічного перенапруження.

Фізіологічні симптоми емоційного вигорання проявляються у вигляді хронічної втоми, головного болю, порушення сну, зниження імунітету, проблем із серцево-судинною системою та психосоматичних розладів. Як зазначає Д. Асонов, тривалий стрес та емоційне перенапруження негативно

впливають на фізичний стан людини, спричиняючи виснаження організму та розвиток різних захворювань [1, с. 29]. Дослідник наголошує, що психоемоційний стан людини безпосередньо пов'язаний із фізичним здоров'ям, тому емоційне вигорання не можна розглядати виключно як психологічну проблему.

У психологічній науці існують різні підходи до визначення стадій розвитку емоційного вигорання. Найчастіше дослідники виділяють три основні стадії: стадію напруження, стадію резистенції та стадію виснаження.

Перша стадія – стадія напруження – характеризується постійним емоційним перевантаженням, підвищеною тривожністю та незадоволеністю власною діяльністю. Людина намагається максимально відповідати вимогам оточення, виконує значну кількість завдань та поступово втрачає здатність до повноцінного відпочинку. На цьому етапі часто виникає відчуття перевтоми, дратівливості та емоційна нестабільність.

У жінок стадія напруження може бути пов'язана з прагненням поєднати професійне життя, сімейні обов'язки та соціальну активність. Через постійне бажання відповідати високим стандартам жінка починає ігнорувати власні потреби та психологічний стан.

Друга стадія – стадія резистенції – супроводжується поступовим зниженням емоційної чутливості та формуванням психологічного захисту. Людина починає дистанціюватися від власних переживань та оточення, стає більш байдужою та емоційно холодною. Як зазначає І. Пахомов, на цій стадії людина намагається економити емоційні ресурси шляхом обмеження емоційної залученості [44, с. 19]. У результаті формується стан емоційної відстороненості, який негативно впливає на міжособистісні стосунки та професійну діяльність.

Третя стадія – стадія виснаження – є найбільш небезпечною, оскільки супроводжується повним психоемоційним виснаженням, апатією, втратою життєвих сил та зниженням психологічної активності. Людина відчуває постійну втому, втрату сенсу діяльності та емоційну спустошеність. На цьому етапі можуть виникати депресивні стани, психосоматичні захворювання та серйозні порушення психологічного здоров'я.

Як зазначає В. Демидюк, тривале перебування у стані емоційного виснаження може призводити до дезадаптації особистості та значного погіршення якості життя [15, с. 74]. Саме тому важливим є своєчасне виявлення симптомів емоційного вигорання та впровадження профілактичних заходів.

Таким чином, емоційне вигорання є складним багатокomпонентним процесом, який проявляється через емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні симптоми. Розвиток синдрому емоційного вигорання відбувається поступово та проходить декілька стадій – від емоційного напруження до повного психологічного виснаження. Особливо вразливими до емоційного вигорання є жінки, які перебувають в умовах багатозадачності та постійного психоемоційного навантаження. Саме тому проблема своєчасної діагностики, профілактики та подолання емоційного вигорання має важливе значення для збереження психологічного здоров'я сучасної жінки.

1.2. Психологічні особливості багатозадачності в житті сучасної жінки

У сучасному суспільстві жінка виконує значну кількість соціальних ролей, що супроводжується високим рівнем психологічного та емоційного навантаження. Соціальні зміни, розвиток професійної сфери, трансформація

сімейних цінностей та зростання вимог до особистісної самореалізації призвели до того, що сучасна жінка змушена поєднувати декілька важливих сфер життя одночасно. Багатозадачність стала невід'ємною частиною жіночого повсякдення, а постійне виконання різних обов'язків значно впливає на психоемоційний стан особистості.

Проблема соціальних ролей жінки є однією з актуальних у психології, соціології та гендерних дослідженнях. На думку О. Кікінежді, сучасна жінка перебуває під постійним впливом соціальних очікувань, які формують необхідність бути успішною одночасно у професійній діяльності, сімейному житті та особистісному розвитку [22, с. 37]. Дослідниця зазначає, що суспільство нерідко висуває до жінок завищені вимоги, які потребують значних психологічних ресурсів та створюють передумови для емоційного перенапруження.

Традиційно жінка асоціювалася переважно із сімейною сферою, вихованням дітей та веденням домашнього господарства. Проте сучасні соціальні трансформації суттєво змінили роль жінки у суспільстві. Сьогодні більшість жінок прагнуть професійної реалізації, фінансової незалежності, кар'єрного розвитку та активної участі у суспільному житті. Водночас традиційні очікування щодо виконання сімейних обов'язків залишаються актуальними, що створює додаткове психологічне навантаження.

Як зазначає Н. Гапон, поєднання професійної діяльності та сімейних обов'язків часто призводить до виникнення внутрішнього конфлікту між різними соціальними ролями жінки [13, с. 64]. Дослідниця наголошує, що необхідність відповідати численним очікуванням суспільства спричиняє хронічний стрес, почуття провини та психологічну втому. Особливо це проявляється у жінок, які намагаються досягти високих результатів у всіх сферах життя одночасно.

Соціальні ролі сучасної жінки охоплюють професійну, сімейну, материнську, партнерську, соціальну та особистісну сфери. Кожна з цих ролей передбачає певні обов'язки, відповідальність та емоційні витрати. Наприклад, професійна роль вимагає високої працездатності, стресостійкості, комунікабельності та постійного самовдосконалення. Водночас сімейна роль пов'язана з турботою про близьких, організацією побуту та емоційною підтримкою членів родини.

Особливе навантаження сучасні жінки відчують у зв'язку з необхідністю одночасного виконання декількох ролей протягом одного дня. Жінка може працювати, доглядати за дітьми, вирішувати побутові питання, підтримувати соціальні контакти та займатися саморозвитком. Така багатозадачність потребує значних психоемоційних ресурсів та може призводити до психологічного виснаження.

На думку Л. Заграй, багатофункціональність сучасної жінки нерідко супроводжується формуванням синдрому «ідеальної жінки», який базується на прагненні відповідати завищеним соціальним стандартам [17, с. 91]. Дослідниця підкреслює, що жінки часто відчують необхідність бути успішними у всіх сферах життя, що призводить до хронічної перевтоми, тривожності та емоційного вигорання.

Важливу роль у формуванні психологічного навантаження відіграють сучасні інформаційні технології та соціальні мережі. Постійний доступ до інформації, необхідність швидкого реагування на повідомлення та соціальний тиск через демонстрацію «успішного життя» посилюють психоемоційне напруження. У соціальних мережах жінки часто стикаються з ідеалізованими образами материнства, кар'єри, зовнішності та особистісного успіху, що може негативно впливати на самооцінку та емоційний стан.

Як зазначає О. Лавріненко, сучасний інформаційний простір формує додаткові психологічні вимоги до жінки, пов'язані з необхідністю постійно підтримувати соціальну активність та демонструвати успішність [29, с. 53]. Дослідниця наголошує, що прагнення відповідати ідеалізованим стандартам нерідко спричиняє внутрішню напругу, емоційну нестабільність та почуття незадоволеності собою.

Особливого значення проблема соціального навантаження жінок набула в умовах сучасних суспільних криз. Військові події в Україні, економічна нестабільність, вимушене переселення та зміна звичного способу життя значно підвищили рівень психологічного стресу серед жінок. Багато жінок були змушені взяти на себе додаткову відповідальність за забезпечення сім'ї, виховання дітей та підтримку близьких у складних життєвих обставинах.

У сучасних умовах жінки нерідко виконують роль емоційної підтримки для членів родини, що також потребує значних внутрішніх ресурсів. Постійна необхідність контролювати власні емоції, підтримувати інших та вирішувати численні проблеми може призводити до накопичення психологічного виснаження.

Крім зовнішніх соціальних факторів, важливу роль у формуванні навантаження відіграють внутрішні психологічні установки жінки. Часто жінки схильні ставити потреби інших людей вище за власні, нехтувати відпочинком та ігнорувати ознаки втоми. Перфекціонізм, підвищене почуття відповідальності та страх осуду з боку суспільства також можуть посилювати психоемоційне навантаження.

На думку Н. Гапон, жінки частіше схильні до емоційного перенапруження через високий рівень емпатії та соціальної відповідальності [13, с. 71]. Це призводить до того, що навіть за наявності переваги вони

продовжують виконувати значну кількість обов'язків, відкладаючи турботу про власний психологічний стан.

Слід зазначити, що тривале перебування в умовах багатозадачності негативно впливає не лише на емоційний стан жінки, а й на її фізичне здоров'я. Постійний стрес може спричиняти порушення сну, хронічну втому, головний біль, зниження імунітету та розвиток психосоматичних захворювань. Крім того, надмірне навантаження часто призводить до втрати життєвого балансу та зниження рівня психологічного благополуччя.

У сучасній психології проблема багатозадачності жінок розглядається не лише як соціальне явище, а і як важливий чинник розвитку емоційного вигорання. Постійна необхідність виконувати декілька ролей одночасно створює умови для хронічного стресу, емоційного виснаження та внутрішнього конфлікту між власними потребами та соціальними очікуваннями.

Таким чином, соціальні ролі та навантаження сучасної жінки є важливими чинниками формування психоемоційного стану особистості. Поєднання професійної діяльності, сімейних обов'язків, соціальної активності та прагнення до самореалізації створює високий рівень психологічного навантаження, що може призводити до емоційного виснаження та розвитку синдрому емоційного вигорання. Саме тому проблема багатозадачності сучасної жінки потребує комплексного психологічного дослідження та розробки ефективних методів підтримки психічного здоров'я жінок.

У сучасному суспільстві багатозадачність стала невід'ємною складовою життя більшості жінок. Поєднання професійної діяльності, сімейних обов'язків, соціальної активності, догляду за дітьми та особистісного розвитку вимагає постійного переключення уваги між різними видами діяльності. Такий ритм життя супроводжується значним психоемоційним навантаженням,

що негативно впливає на психологічне благополуччя жінок та створює передумови для розвитку емоційного вигорання.

Багатозадачність у психології розглядається як одночасне виконання декількох завдань або постійне переключення між різними видами діяльності в умовах дефіциту часу. На перший погляд багатозадачність може сприйматися як ознака високої продуктивності та організованості, проте численні дослідження свідчать про її негативний вплив на психоемоційний стан людини. Особливо це стосується жінок, які через соціальні та культурні особливості часто беруть на себе надмірну кількість обов'язків.

Як зазначає Т. Титаренко, постійне психологічне перенапруження, пов'язане з необхідністю контролювати велику кількість життєвих сфер, призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості та формування хронічного стресу [57, с. 73]. Дослідниця наголошує, що жінки значно частіше за чоловіків відчують емоційне перевантаження через високий рівень соціальної відповідальності та прагнення відповідати очікуванням суспільства.

Одним із основних наслідків багатозадачності є постійний психоемоційний стрес. Жінка змушена одночасно концентрувати увагу на професійних завданнях, побутових питаннях, вихованні дітей, міжособистісних стосунках та власних потребах. Така постійна активність не дозволяє психіці повноцінно відновлюватися, що поступово призводить до психологічного виснаження.

У працях Т. Титаренко зазначається, що хронічне психоемоційне навантаження негативно впливає на емоційну стабільність особистості та може спричиняти підвищену тривожність, дратівливість, внутрішню напругу та емоційну нестійкість [57, с. 76]. Людина починає відчувати постійну втому,

навіть за відсутності значних фізичних навантажень, оскільки основне виснаження відбувається саме на психологічному рівні.

Особливу роль у формуванні психоемоційного напруження відіграє дефіцит часу. Сучасні жінки нерідко стикаються з відчуттям постійного поспіху та нестачі часу для повноцінного відпочинку. Прагнення виконати максимальну кількість завдань за короткий проміжок часу супроводжується підвищенням рівня тривожності та внутрішнього напруження.

На думку О. Чиханцової, багатозадачність призводить до перевантаження когнітивної системи людини, що негативно впливає на концентрацію уваги, пам'ять та здатність до ефективного прийняття рішень [68, с. 119]. Дослідниця підкреслює, що постійне переключення між різними видами діяльності виснажує нервову систему та знижує рівень психологічної стійкості.

У жінок, які тривалий час живуть у режимі багатозадачності, часто спостерігаються порушення емоційної саморегуляції. Вони можуть ставати більш чутливими до стресових ситуацій, гостріше реагувати на труднощі та швидше втрачати емоційну рівновагу. Крім того, надмірне психоемоційне навантаження нерідко супроводжується почуттям провини через неможливість ідеально виконувати всі соціальні ролі.

Важливим аспектом впливу багатозадачності на психоемоційний стан жінок є проблема емоційного виснаження. Постійне виконання великої кількості обов'язків без належного відпочинку поступово призводить до втрати внутрішніх психологічних ресурсів. У результаті жінка може втрачати мотивацію, відчувати апатію, емоційну спустошеність та незадоволеність власним життям.

Як зазначається у матеріалах електронного ресурсу Національної академії педагогічних наук України, тривале перебування у стані

психологічного перенапруження сприяє розвитку емоційного вигорання та негативно впливає на психічне здоров'я особистості [38]. У публікації наголошується, що особливо вразливими до емоційного виснаження є жінки, які поєднують професійну діяльність із сімейними обов'язками та мають високий рівень відповідальності.

Багатозадачність також негативно впливає на фізичний стан жінки. Хронічний стрес та постійна психоемоційна напруга можуть спричиняти порушення сну, головний біль, підвищення артеріального тиску, зниження імунітету та психосоматичні розлади. Дослідження свідчать, що жінки, які тривалий час перебувають у стані емоційного перенапруження, частіше стикаються з проблемами серцево-судинної системи, гормональними порушеннями та хронічною втомою.

Крім негативного впливу на психічне та фізичне здоров'я, багатозадачність може ускладнювати міжособистісні стосунки. Через постійне перевантаження жінка нерідко стає емоційно виснаженою, дратівливою або замкнутою, що може призводити до конфліктів у сім'ї та труднощів у спілкуванні з оточенням. Втрата емоційної рівноваги негативно впливає на здатність до підтримки близьких стосунків та ефективної комунікації.

Особливо актуальною проблема багатозадачності стала в умовах сучасних суспільних викликів. Війна в Україні, економічна нестабільність, вимушене переселення та підвищений рівень тривожності значно посилили психологічне навантаження на жінок. Багато жінок були змушені взяти на себе додаткову відповідальність за сім'ю, дітей та фінансове забезпечення родини, що ще більше посилює стан психоемоційного виснаження.

Водночас сучасна психологія наголошує на важливості формування навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Важливими умовами збереження психічного здоров'я є вміння розподіляти навантаження,

встановлювати особисті межі, організовувати повноцінний відпочинок та своєчасно звертатися за психологічною підтримкою.

Таким чином, багатозадачність суттєво впливає на психоемоційний стан сучасної жінки. Постійне психологічне навантаження, дефіцит часу, високий рівень соціальної відповідальності та необхідність поєднання різних соціальних ролей створюють умови для розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та синдрому емоційного вигорання. Саме тому проблема впливу багатозадачності на психологічне благополуччя жінок потребує подальшого комплексного дослідження та розробки ефективних методів психологічної профілактики.

1.3. Фактори та причини розвитку емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності

Емоційне вигорання є складним психологічним процесом, розвиток якого зумовлюється не лише зовнішніми соціальними чи професійними навантаженнями, а й внутрішніми психологічними особливостями особистості. У сучасній психологічній науці значна увага приділяється саме внутрішнім чинникам емоційного вигорання, оскільки індивідуально-психологічні характеристики людини визначають її здатність реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до навантажень та зберігати емоційну стабільність. Особливо актуально це питання постає щодо жінок, які в умовах багатозадачності часто стикаються з підвищеним рівнем психологічного виснаження.

До основних внутрішніх психологічних чинників емоційного вигорання належать високий рівень тривожності, перфекціонізм, емоційна чутливість, низька стресостійкість, занижена самооцінка, внутрішня конфліктність та

труднощі емоційної саморегуляції. Саме ці особливості значною мірою визначають схильність людини до емоційного виснаження та психологічного перенапруження.

Одним із найпоширеніших внутрішніх чинників розвитку емоційного вигорання є високий рівень тривожності. На думку Н. Чепелевої, тривожність негативно впливає на емоційну стабільність особистості та сприяє формуванню постійного внутрішнього напруження [67, с. 58]. Дослідниця зазначає, що люди з підвищеним рівнем тривожності схильні гостріше реагувати на труднощі, переживати невизначеність та постійно контролювати різні аспекти свого життя. У жінок, які перебувають в умовах багатозадачності, це може проявлятися у постійному хвилюванні через професійні обов'язки, сімейні питання, фінансову стабільність та соціальні очікування.

Підвищена тривожність нерідко супроводжується емоційним перенапруженням та відсутністю психологічного відпочинку. Людина постійно перебуває у стані внутрішньої готовності до вирішення проблем, що поступово виснажує її емоційні ресурси. Особливо небезпечним є те, що жінки часто не дозволяють собі повноцінного відновлення через почуття відповідальності перед іншими людьми.

Важливим психологічним чинником розвитку емоційного вигорання є перфекціонізм. Сучасне суспільство формує високі вимоги до жінок, які прагнуть бути успішними одночасно у професійній діяльності, сімейному житті та особистісному розвитку. Як зазначає О. Бондарчук, перфекціонізм часто супроводжується постійною незадоволеністю результатами власної діяльності та прагненням до недосяжного ідеалу [5, с. 91]. Дослідниця підкреслює, що жінки-перфекціоністки схильні брати на себе надмірну

кількість обов'язків, ігнорувати втому та жертвувати власними потребами заради досягнення високих результатів.

Перфекціонізм створює умови для хронічного психологічного напруження, оскільки людина постійно відчуває страх помилок, невідповідності очікуванням або критики з боку оточення. У результаті навіть незначні труднощі можуть викликати сильне емоційне виснаження та втрату внутрішньої рівноваги.

Ще одним важливим чинником емоційного вигорання є емоційна чутливість та високий рівень емпатії. Жінки часто схильні глибоко переживати проблеми інших людей, брати на себе емоційну відповідальність за близьких та приділяти більше уваги потребам оточення, ніж власним. Як зазначає С. Максименко, надмірна емоційна залученість може призводити до внутрішнього виснаження та втрати психологічних ресурсів [32, с. 104]. Дослідник наголошує, що постійне емоційне співпереживання, особливо в умовах стресу, негативно впливає на психологічну стійкість особистості.

Для жінок, які поєднують декілька соціальних ролей, високий рівень емпатії нерідко стає причиною психологічного перевантаження. Вони можуть постійно турбуватися про емоційний стан членів родини, колег або дітей, при цьому нехтуючи власними емоційними потребами. Така внутрішня установка поступово призводить до емоційного виснаження та розвитку синдрому вигорання.

Суттєвий вплив на розвиток емоційного вигорання має також рівень самооцінки особистості. Люди із заниженою самооцінкою частіше сумніваються у власних можливостях, бояться критики та надмірно залежать від оцінки оточення. Як зазначається у матеріалах електронного ресурсу Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, нестійка самооцінка є одним із факторів психологічної вразливості

особистості до стресових ситуацій [61]. У публікації наголошується, що жінки зі зниженим рівнем впевненості у собі значно частіше відчувають емоційне перенапруження та психологічну втому.

Низька самооцінка може проявлятися у постійному прагненні довести власну значущість через надмірну активність та продуктивність. У результаті жінка бере на себе надто багато обов'язків, намагається відповідати очікуванням інших та ігнорує сигнали власного організму про перевтому.

Одним із важливих внутрішніх чинників емоційного вигорання є недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції. Уміння контролювати власні емоції, справлятися зі стресом та організовувати психологічне відновлення є важливими складовими психічного здоров'я. Проте в умовах постійної багатозадачності жінки нерідко не приділяють достатньої уваги власному емоційному стану.

Як зазначає О. Бондарчук, труднощі емоційної саморегуляції можуть призводити до накопичення негативних переживань, підвищеної дратівливості та емоційної нестабільності [5, с. 96]. У результаті навіть незначні стресові ситуації починають викликати сильну емоційну реакцію та погіршення психологічного самопочуття.

Важливим внутрішнім чинником є також внутрішній конфлікт між власними потребами та соціальними очікуваннями. Багато жінок відчувають необхідність постійно відповідати образу «успішної жінки», яка повинна бути ефективною у всіх сферах життя. Це призводить до ігнорування власних емоційних потреб, відсутності повноцінного відпочинку та хронічного психоемоційного перенапруження.

Особливо актуальними внутрішні психологічні чинники емоційного вигорання стали в умовах сучасних суспільних викликів. Воєнні дії, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього та підвищений рівень

тривожності значно посилили емоційне навантаження на жінок. У таких умовах навіть люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть відчувати емоційне виснаження та втрату внутрішніх ресурсів.

Таким чином, внутрішні психологічні чинники відіграють важливу роль у розвитку емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Підвищена тривожність, перфекціонізм, емоційна чутливість, низька самооцінка, труднощі емоційної саморегуляції та внутрішні конфлікти створюють передумови для психоемоційного виснаження та розвитку синдрому емоційного вигорання. Саме тому важливим є своєчасне виявлення психологічних факторів ризику та формування навичок психологічної стійкості й емоційної саморегуляції.

Емоційне вигорання формується під впливом не лише внутрішніх психологічних особливостей особистості, а й численних зовнішніх соціально-психологічних чинників. У сучасному суспільстві жінки перебувають у складних умовах постійного психоемоційного навантаження, яке обумовлюється професійними вимогами, соціальними очікуваннями, економічною нестабільністю, інформаційним перевантаженням та необхідністю виконання багатьох соціальних ролей одночасно. Саме зовнішні фактори часто стають основною причиною хронічного стресу та поступового виснаження психологічних ресурсів особистості.

Одним із ключових зовнішніх чинників розвитку емоційного вигорання є професійне навантаження. Сучасний ринок праці висуває високі вимоги до працівників, серед яких продуктивність, швидкість виконання завдань, постійна готовність до змін та емоційна стійкість. Для жінок професійна діяльність часто поєднується з виконанням сімейних обов'язків, що значно посилює рівень психоемоційного перенапруження.

На думку Л. Карамушки, професійне середовище може виступати потужним джерелом хронічного стресу, особливо за умов високої відповідальності, емоційного перевантаження та недостатньої психологічної підтримки [21, с. 47]. Дослідниця зазначає, що тривале перебування у стресогенному робочому середовищі призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості, зниження професійної мотивації та формування емоційної відстороненості.

Особливо актуальною проблема професійного навантаження є для жінок, які працюють у сферах, пов'язаних із постійною комунікацією, відповідальністю та емоційною взаємодією з людьми. До таких професій належать педагоги, медичні працівники, психологи, соціальні працівники, менеджери та працівники сфери обслуговування. У цих професіях жінки часто змушені контролювати власні емоції, підтримувати інших людей та працювати в умовах постійної психологічної напруги.

Важливим соціально-психологічним чинником емоційного вигорання є рольове перевантаження. Сучасна жінка виконує значну кількість соціальних ролей одночасно: працівниці, матері, дружини, доньки, організаторки побуту та емоційної підтримки родини. Поєднання цих ролей потребує значних психоемоційних ресурсів та часто призводить до внутрішнього конфлікту між особистими потребами та соціальними очікуваннями.

Як зазначає М. Савчин, надмірна кількість соціальних ролей створює постійне психологічне навантаження та ускладнює процес емоційного відновлення [51, с. 118]. Дослідник наголошує, що жінки нерідко відчувають тиск суспільства щодо необхідності бути успішними у всіх сферах життя, що призводить до хронічної втоми та емоційного виснаження.

Однією з важливих причин емоційного вигорання є також недостатня соціальна підтримка. Людина, яка не отримує емоційної допомоги та

розуміння з боку близьких, значно важче справляється зі стресовими ситуаціями. Для жінок особливо важливими є підтримка родини, партнерські стосунки та позитивний психологічний клімат у колективі.

У працях І. Ващенко зазначається, що дефіцит емоційної підтримки негативно впливає на психологічну стійкість особистості та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання [7, с. 83]. Дослідниця підкреслює, що відсутність можливості відкрито висловлювати власні переживання та отримувати підтримку призводить до накопичення емоційної напруги та психологічного виснаження.

Особливо гостро проблема недостатньої соціальної підтримки проявляється в умовах сучасних суспільних криз. Війна в Україні, вимушене переселення, втрата стабільності та постійна тривожність значно посилили психологічне навантаження на жінок. Багато жінок були змушені взяти на себе додаткову відповідальність за дітей, фінансове забезпечення родини та психологічну підтримку близьких людей.

Важливим зовнішнім чинником емоційного вигорання є інформаційне перевантаження. У сучасному цифровому суспільстві людина постійно перебуває під впливом великої кількості інформації, що потребує швидкого реагування, аналізу та емоційного залучення. Соціальні мережі, новини, професійні повідомлення та інформаційний потік загалом створюють додаткове психоемоційне навантаження.

Як зазначається у матеріалах Міністерства охорони здоров'я України, постійне перебування в інформаційному просторі, особливо в умовах воєнного стану, негативно впливає на психічне здоров'я та може спричиняти емоційне виснаження, тривожність і хронічний стрес [36]. У публікації наголошується, що жінки через високий рівень емоційної залученості частіше реагують на негативну інформацію та сильніше переживають соціальні потрясіння.

Інформаційне перевантаження особливо впливає на жінок, які постійно намагаються контролювати всі сфери життя. Безперервне використання гаджетів, необхідність бути на зв'язку та реагувати на численні повідомлення створюють стан постійної психологічної напруги та перешкоджають повноцінному відпочинку.

Суттєвим фактором емоційного вигорання є також економічна нестабільність та фінансовий стрес. Невпевненість у майбутньому, матеріальні труднощі, страх втрати роботи або недостатній рівень доходів створюють додатковий психологічний тиск. Для багатьох жінок фінансові проблеми поєднуються з відповідальністю за забезпечення дітей та підтримку сім'ї, що значно посилює емоційне перенапруження.

Крім того, значний вплив на психоемоційний стан жінок мають гендерні стереотипи та соціальні установки. У суспільстві досі існують очікування щодо того, якою має бути «успішна жінка». Від жінок часто очікують одночасної професійної реалізації, ідеального материнства, привабливої зовнішності та емоційної стабільності. Прагнення відповідати цим стандартам нерідко стає джерелом внутрішнього напруження та психологічної втоми.

На думку М. Савчина, соціальні стереотипи формують у жінок схильність до самопожертви та ігнорування власних потреб [51, с. 123]. Це призводить до того, що жінки часто нехтують відпочинком, відкладають турботу про власне психічне здоров'я та продовжують працювати навіть у стані виснаження.

Слід також зазначити, що негативний вплив зовнішніх соціально-психологічних чинників значно посилюється за відсутності навичок психологічної саморегуляції та емоційної підтримки. Тривале перебування у стані хронічного стресу без можливості відновлення поступово призводить до

емоційного виснаження, втрати мотивації, зниження працездатності та погіршення психічного здоров'я.

Таким чином, зовнішні соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у розвитку емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Професійне навантаження, рольове перевантаження, дефіцит соціальної підтримки, інформаційне перенасичення, економічна нестабільність та соціальні стереотипи створюють умови для хронічного психоемоційного стресу та виснаження внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому проблема впливу зовнішніх чинників на психічне здоров'я сучасної жінки потребує комплексного дослідження та впровадження ефективних методів психологічної підтримки й профілактики емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження емоційного вигорання жінок

Емпіричне дослідження емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності проводилося з метою виявлення рівня емоційного виснаження, психологічного перенапруження та визначення особливостей впливу багатозадачності на психоемоційний стан сучасних жінок. Організація дослідження передбачала формування вибірки, добір психодіагностичного інструментарію та проведення аналізу отриманих результатів.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років у дистанційному та очному форматах. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усі респондентки були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на участь у психодіагностичному обстеженні. Такий підхід відповідає основним етичним принципам психологічного дослідження, серед яких конфіденційність, добровільність та безпечність участі.

У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 25 до 45 років. Саме цей віковий період був обраний невипадково, оскільки він характеризується найбільш активним поєднанням професійної діяльності, сімейних обов'язків та соціальної активності. Більшість жінок у цьому віці перебувають у стані постійної багатозадачності, що створює значне психоемоційне навантаження та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

До складу вибірки увійшли жінки різних професій, серед яких педагоги, медичні працівники, офісні працівники, менеджери, підприємниці, соціальні працівники та працівниці сфери обслуговування. Такий підхід дозволив охопити різні категорії жінок, професійна діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності, комунікації та емоційного навантаження.

Важливою особливістю вибірки стало те, що всі учасниці дослідження одночасно виконували декілька соціальних ролей. Більшість респонденток поєднували професійну діяльність із сімейними обов'язками, вихованням дітей, веденням домашнього господарства та соціальною активністю. Саме багатофункціональність життєдіяльності сучасної жінки стала одним із ключових критеріїв відбору учасниць дослідження.

Під час формування вибірки враховувалися такі критерії:

- жіноча стать;
- вік від 25 до 45 років;
- наявність професійної діяльності;
- поєднання декількох соціальних ролей;
- постійне перебування в умовах багатозадачності;
- добровільна згода на участь у дослідженні.

Соціально-демографічний аналіз вибірки показав, що 68 % учасниць перебувають у шлюбі, 57 % мають дітей, а 76 % поєднують професійну діяльність із виконанням домашніх обов'язків без достатньої допомоги з боку інших членів сім'ї. Крім того, значна частина респонденток зазначила, що регулярно відчуває дефіцит часу, труднощі з повноцінним відпочинком та постійне психоемоційне напруження.

За рівнем зайнятості більшість учасниць працюють повний робочий день, а частина респонденток додатково займається фрилансом або дистанційною роботою. Це свідчить про високий рівень професійного навантаження та необхідність постійного переключення між різними видами діяльності.

Під час попереднього опитування жінки відзначали такі труднощі:

- постійне відчуття втоми;
- нестачу часу для себе;

- емоційне виснаження;
- труднощі у поєднанні роботи та сімейного життя;
- підвищений рівень тривожності;
- порушення режиму сну;
- психологічне перенапруження.

Отримані відповіді підтвердили актуальність теми дослідження та необхідність вивчення особливостей емоційного вигорання жінок саме в умовах багатозадачності.

Важливо зазначити, що значна частина респонденток проживає в умовах підвищеного соціального стресу, пов'язаного з сучасною ситуацією в Україні. Воєнні події, економічна нестабільність, зміна способу життя та невизначеність майбутнього стали додатковими факторами психоемоційного навантаження для багатьох учасниць дослідження. Це також впливало на загальний рівень емоційного виснаження та психологічного благополуччя.

Як зазначає Л. Долинська, сучасні соціальні умови значно посилюють емоційне навантаження на жінок, особливо тих, які змушені поєднувати професійні та сімейні обов'язки [16, с. 51]. Дослідниця підкреслює, що постійна багатозадачність може призводити до формування хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Під час дослідження також враховувався рівень суб'єктивного відчуття багатозадачності. Для цього респонденткам було запропоновано оцінити рівень власного навантаження за шкалою від 1 до 10. Більшість учасниць оцінили свій рівень щоденного навантаження на 7–10 балів, що свідчить про високу інтенсивність багатозадачності в їхньому житті.

Отже, сформована вибірка дозволила комплексно дослідити особливості емоційного вигорання жінок, які перебувають в умовах постійного

психоемоційного навантаження та виконання багатьох соціальних ролей одночасно.

Для досягнення мети емпіричного дослідження та визначення особливостей емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного стану, рівня психологічного виснаження, тривожності та стресостійкості особистості.

Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням теми дослідження, вікових особливостей респонденток та необхідності комплексного аналізу психоемоційного стану жінок. У процесі дослідження використовувалися стандартизовані психологічні методики, які мають достатній рівень валідності та надійності.

Однією з основних методик дослідження стала методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка. Дана методика дозволяє визначити стадії розвитку емоційного вигорання та рівень сформованості його симптомів. Методика охоплює такі фази, як напруження, резистенція та виснаження. Як зазначає О. Матласевич, методика В. Бойка є однією з найбільш поширених у психологічній практиці для вивчення емоційного виснаження особистості [35, с. 89].

Для визначення рівня тривожності респонденток використовувалася методика Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Використання цієї методики є важливим у контексті дослідження емоційного вигорання, оскільки підвищена тривожність часто супроводжує процес психоемоційного виснаження. На думку І. Булах, високий рівень тривожності негативно впливає на психологічну стійкість особистості та ускладнює процес адаптації до стресових умов [6, с. 134].

Для вивчення рівня стресостійкості застосовувалася методика «Шкала психологічного стресу PSM-25». Дана методика дозволяє визначити рівень психічного напруження та загального психологічного виснаження. Вона є ефективним інструментом оцінки психоемоційного стану людини в умовах тривалого стресу та високого навантаження.

Як зазначає Н. Пов'якель, рівень психологічного стресу безпосередньо впливає на формування синдрому емоційного вигорання та загальний стан психічного здоров'я особистості [47, с. 57]. Саме тому оцінка рівня психоемоційного напруження є важливою складовою комплексного дослідження.

Для дослідження рівня емоційного виснаження та психологічного благополуччя використовувався опитувальник «Maslach Burnout Inventory» (MBI) в адаптованому варіанті. Дана методика дозволяє оцінити три основні компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень.

У працях О. Саннікової зазначається, що використання багатокомпонентних психодіагностичних методик дозволяє більш точно визначити особливості емоційного стану особистості та рівень її психологічного виснаження [52, с. 102].

Крім стандартизованих методик, у процесі дослідження було використано авторську анкету, розроблену для визначення особливостей багатозадачності у житті сучасних жінок. Анкета містила запитання щодо:

- кількості соціальних ролей;
- рівня професійного навантаження;
- тривалості робочого дня;
- наявності часу для відпочинку;
- суб'єктивного рівня стресу;

-труднощів у поєднанні різних сфер життя.

Використання анкети дозволило отримати додаткову інформацію щодо повсякденного психоемоційного навантаження респонденток та визначити основні фактори, які впливають на їхній психологічний стан.

Під час обробки результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Для узагальнення отриманих результатів застосовувалися елементи математичної статистики, зокрема обчислення середніх показників та відсотковий аналіз результатів.

Як зазначається у матеріалах Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, комплексний підхід до психодіагностики дозволяє більш повно дослідити психологічний стан особистості та визначити основні чинники емоційного виснаження [19].

Отже, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволив всебічно дослідити особливості емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності, визначити рівень психоемоційного виснаження, тривожності та психологічного стресу, а також виявити основні фактори ризику розвитку синдрому емоційного вигорання.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання у жінок

Одним із ключових компонентів синдрому емоційного вигорання є емоційне виснаження, яке проявляється у відчутті постійної втоми, психоемоційного перенапруження, втрати енергії та зниження емоційної активності. У сучасних умовах багатозадачності жінки часто перебувають у стані хронічного стресу, що поступово призводить до виснаження внутрішніх

психологічних ресурсів. Саме тому дослідження рівня емоційного виснаження є важливою складовою емпіричного аналізу емоційного вигорання.

Для визначення рівня емоційного виснаження респонденток у дослідженні використовувалася методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка та опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI). Отримані результати дозволили оцінити ступінь психоемоційного виснаження жінок, визначити найбільш поширені симптоми емоційного вигорання та встановити особливості впливу багатозадачності на їхній психологічний стан.

Під час аналізу результатів було встановлено, що значна частина учасниць дослідження демонструє високий рівень емоційного виснаження. Зокрема, у 43 % респонденток виявлено високий рівень емоційного виснаження, у 37 % – середній рівень, а лише 20 % учасниць мають низькі показники емоційного виснаження.

Отримані результати свідчать про те, що більшість жінок, які перебувають в умовах постійної багатозадачності, відчують значне психоемоційне навантаження. Респондентки із високим рівнем емоційного виснаження зазначали постійне відчуття втоми, дефіцит енергії, труднощі з концентрацією уваги та емоційну нестабільність. Багато учасниць також повідомляли про порушення сну, дратівливість та відсутність психологічного відновлення навіть після відпочинку.

На думку В. Панка, емоційне виснаження формується поступово внаслідок тривалого перебування особистості в умовах психологічного перенапруження та високого рівня відповідальності [42, с. 77]. Дослідник підкреслює, що жінки значно частіше схильні до емоційного виснаження через необхідність поєднання професійних, сімейних та соціальних обов'язків.

Під час проведення дослідження було встановлено, що найбільш високі показники емоційного виснаження спостерігаються у жінок, які:

- працюють повний робочий день;
- мають дітей;
- поєднують декілька видів діяльності;
- не мають достатнього часу для відпочинку;
- постійно перебувають у стані дефіциту часу.

Зокрема, жінки, які виховують дітей та одночасно активно працюють, частіше повідомляли про почуття емоційної спустошеності та психологічної перевтоми. Багато респонденток зазначали, що їм складно підтримувати баланс між професійною діяльністю та особистим життям, що спричиняє постійне внутрішнє напруження.

У процесі дослідження також було виявлено, що високий рівень емоційного виснаження супроводжується негативними змінами у психоемоційному стані жінок. Серед найбільш поширених симптомів респондентки називали:

- хронічну втому;
- апатію;
- підвищену тривожність;
- дратівливість;
- емоційну нестабільність;
- зниження мотивації;
- труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Як зазначає Т. Яценко, емоційне виснаження негативно впливає на здатність особистості до психологічної саморегуляції та поступово призводить до внутрішньої дезадаптації [69, с. 114]. Дослідниця наголошує, що тривале психоемоційне перенапруження може спричиняти не лише психологічні, а й фізіологічні порушення, серед яких головний біль, безсоння, зниження імунітету та психосоматичні розлади.

Важливо зазначити, що значна частина жінок не усвідомлює рівень власного емоційного виснаження на початкових етапах його розвитку. Багато респонденток сприймали постійну втому як «нормальний стан» сучасної людини та не приділяли достатньої уваги власному психічному здоров'ю. Це свідчить про недостатній рівень психологічної обізнаності щодо проблеми емоційного вигорання та необхідності профілактики психоемоційного виснаження.

У процесі аналізу результатів було також встановлено взаємозв'язок між рівнем багатозадачності та ступенем емоційного виснаження. Жінки, які оцінювали власний рівень щоденного навантаження на 8–10 балів за десятибальною шкалою, демонстрували значно вищі показники емоційного виснаження порівняно з респондентками, які мали помірний рівень навантаження.

На думку Н. Ларіонової, постійне переключення між різними видами діяльності виснажує когнітивні та емоційні ресурси особистості, що знижує рівень психологічної стійкості [30, с. 63]. Дослідниця підкреслює, що саме багатозадачність є одним із ключових чинників формування хронічного емоційного виснаження у сучасних жінок.

Особливо важливим є те, що високий рівень емоційного виснаження негативно впливає на якість життя жінок. Респондентки із високими показниками емоційного вигорання частіше повідомляли про труднощі у спілкуванні з близькими, втрату інтересу до улюблених занять, зниження самооцінки та відчуття психологічної спустошеності.

Крім того, у частини учасниць спостерігалися ознаки емоційної деперсоналізації, що проявлялися у байдужості до власних потреб, емоційній відстороненості та прагненні обмежити контакти з оточенням. Такі прояви

свідчать про поглиблення синдрому емоційного вигорання та потребують своєчасної психологічної допомоги.

Як зазначається у матеріалах Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, тривале емоційне виснаження може призводити до розвитку депресивних станів, тривожних розладів та порушення психологічної адаптації особистості [60]. У публікації наголошується на важливості раннього виявлення симптомів емоційного вигорання та формування навичок психологічної самодопомоги.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок про те, що більшість сучасних жінок в умовах багатозадачності перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження, яке негативно впливає на їхній психологічний стан. Високий рівень емоційного виснаження свідчить про необхідність впровадження ефективних методів психологічної профілактики, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримки психічного здоров'я жінок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність високого рівня емоційного виснаження у значної частини жінок, які живуть в умовах постійної багатозадачності. Основними проявами емоційного виснаження стали хронічна втома, емоційна нестабільність, психологічне перенапруження та зниження рівня життєвої активності. Отримані результати підтверджують актуальність проблеми емоційного вигорання сучасних жінок та необхідність подальшого вивчення шляхів профілактики й подолання психоемоційного виснаження.

Одними з найбільш поширених психологічних проявів емоційного вигорання у сучасних жінок є підвищений рівень тривожності та стан психологічного перенапруження. В умовах постійної багатозадачності, високої соціальної відповідальності та необхідності одночасного виконання

великої кількості обов'язків психоемоційне навантаження поступово набуває хронічного характеру. Саме тому дослідження рівня тривожності та психологічного перенапруження є важливою складовою емпіричного аналізу емоційного вигорання жінок.

Для визначення рівня тривожності у респонденток використовувалася методика Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Для дослідження рівня психологічного перенапруження застосовувалася шкала психологічного стресу PSM-25. Отримані результати дали можливість комплексно оцінити психоемоційний стан жінок та встановити взаємозв'язок між багатозадачністю, тривожністю та психологічним виснаженням.

Результати дослідження показали, що значна частина учасниць має підвищений рівень тривожності. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 46 % респонденток, середній рівень – у 39 %, а низький – лише у 15 % жінок. Щодо особистісної тривожності, то високі показники були зафіксовані у 49 % учасниць дослідження.

Отримані результати свідчать про наявність стійкого внутрішнього напруження у більшості жінок, які перебувають в умовах постійної багатозадачності. Респондентки із високими показниками тривожності зазначали, що часто відчують хвилювання, емоційну нестабільність, труднощі з концентрацією уваги та страх не впоратися з поставленими завданнями.

На думку Г. Ложкіна, підвищена тривожність є одним із ключових психологічних чинників емоційного виснаження особистості [31, с. 97]. Дослідник зазначає, що постійне внутрішнє напруження негативно впливає на емоційну стабільність людини, ускладнює процес адаптації до стресових ситуацій та поступово виснажує психічні ресурси.

Під час проведення дослідження було встановлено, що найвищий рівень тривожності спостерігається у жінок, які:

- поєднують професійну діяльність та виховання дітей;
- мають ненормований робочий графік;
- постійно відчують дефіцит часу;
- не мають можливості для повноцінного психологічного відновлення;
- беруть на себе надмірну відповідальність за інших.

У процесі аналізу відповідей респонденток було також виявлено, що багато жінок перебувають у стані постійного психологічного контролю. Вони прагнуть встигати виконувати всі завдання одночасно, хвилюються через можливі помилки та часто відчують провину за недостатню продуктивність. Такий стиль реагування на життєві труднощі створює умови для розвитку хронічного психоемоційного напруження.

Як зазначає Н. Хаустова, жінки значно частіше схильні до тривожних переживань через високий рівень емоційної відповідальності та прагнення відповідати соціальним очікуванням [64, с. 42]. Дослідниця наголошує, що постійна необхідність контролювати декілька сфер життя одночасно негативно впливає на психічне здоров'я та може призводити до формування тривожних розладів.

Результати дослідження психологічного перенапруження також засвідчили високий рівень психоемоційного навантаження серед респонденток. За результатами методики PSM-25 високий рівень психологічного стресу було виявлено у 41 % учасниць, середній рівень – у 44 %, а низький – лише у 15 % жінок.

Респондентки з високими показниками психологічного перенапруження повідомляли про:

- постійну психічну втому;

- труднощі зі сном;
- дратівливість;
- емоційну нестабільність;
- відчуття внутрішнього виснаження;
- зниження працездатності;
- труднощі з емоційною саморегуляцією.

Багато жінок зазначали, що навіть під час відпочинку не можуть повністю розслабитися через постійні думки про роботу, домашні справи та невиконані обов'язки. Це свідчить про формування стану хронічного психоемоційного напруження.

На думку О. Федана, психологічне перенапруження виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів та характеризується поступовим виснаженням адаптаційних можливостей особистості [62, с. 118]. Дослідник підкреслює, що жінки в умовах багатозадачності особливо вразливі до розвитку хронічного стресу через постійну необхідність емоційного включення в різні сфери життя.

У процесі дослідження також було встановлено взаємозв'язок між рівнем тривожності та емоційним виснаженням. Жінки з високими показниками тривожності значно частіше демонстрували симптоми емоційного вигорання, серед яких апатія, емоційна спустошеність, дратівливість та психологічна втома.

Для більш детального представлення результатів дослідження рівня тривожності до роботи було включено Додаток А, у якому представлено узагальнену таблицю результатів дослідження ситуативної та особистісної тривожності респонденток.

Крім того, результати аналізу психологічного перенапруження та рівня психоемоційного стресу систематизовано у Додатку Б, де подано порівняльну таблицю показників психологічного перенапруження учасниць дослідження.

Як зазначається у матеріалах Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, хронічний психологічний стрес негативно впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси особистості, а також значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання [59]. У публікації наголошується на необхідності своєчасної психологічної профілактики та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Особливо важливим є те, що більшість респонденток не звертаються по психологічну допомогу навіть за наявності виражених симптомів психологічного перенапруження. Частина жінок сприймає стан постійної втоми та тривожності як звичну складову повсякденного життя. Це свідчить про недостатній рівень психологічної культури та потребу у підвищенні обізнаності щодо проблем психічного здоров'я.

Таким чином, результати дослідження підтвердили високий рівень тривожності та психологічного перенапруження у більшості жінок, які перебувають в умовах багатозадачності. Основними проявами психоемоційного напруження стали хронічна втома, внутрішня тривога, емоційна нестабільність та труднощі психологічного відновлення. Отримані результати свідчать про необхідність впровадження ефективних психопрофілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та попередження емоційного вигорання сучасних жінок.

2.3. Взаємозв'язок багатозадачності та проявів емоційного вигорання у жінок

У сучасному суспільстві багатозадачність стала однією з характерних особливостей життя жінок. Необхідність одночасного виконання професійних, сімейних, соціальних та особистісних обов'язків створює значне психоемоційне навантаження та впливає на загальний психологічний стан особистості. Інтенсивність багатозадачності визначається кількістю обов'язків, рівнем відповідальності, дефіцитом часу та ступенем психоемоційної залученості у різні сфери діяльності. Саме тому дослідження впливу багатозадачності на емоційний стан жінок є важливою складовою аналізу проблеми емоційного вигорання.

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між високим рівнем багатозадачності та погіршенням психоемоційного стану жінок. У процесі аналізу було встановлено, що жінки, які мають найбільш інтенсивне щоденне навантаження, значно частіше демонструють високі показники емоційного виснаження, тривожності та психологічного перенапруження.

Зокрема, серед респонденток із високим рівнем багатозадачності 72 % продемонстрували високий рівень емоційного виснаження, 68 % – високий рівень особистісної тривожності, а 64 % – високий рівень психологічного стресу. Водночас серед жінок із помірним рівнем багатозадачності ці показники були значно нижчими.

На думку В. Москаленко, тривале перебування особистості в умовах інтенсивної багатозадачності призводить до перевантаження психічних процесів та поступового виснаження адаптаційних ресурсів [37, с. 83]. Дослідниця зазначає, що постійна необхідність швидкого переключення між різними видами діяльності створює стан хронічного психоемоційного напруження та негативно впливає на психологічне благополуччя людини.

Під час дослідження респондентки зазначали, що найбільше емоційне навантаження вони відчують у ситуаціях, коли змушені одночасно:

- виконувати професійні обов'язки;
- доглядати за дітьми;
- вирішувати побутові питання;
- підтримувати емоційний стан членів родини;
- контролювати велику кількість щоденних завдань.

Більшість жінок повідомляли про постійне відчуття поспіху, нестачу часу для відпочинку та труднощі з психологічним відновленням. Частина респонденток зазначала, що навіть під час відпочинку продовжує думати про робочі або сімейні обов'язки, що не дозволяє повноцінно відновити емоційний ресурс.

Як зазначає І. Бех, надмірне психоемоційне навантаження сприяє розвитку емоційної нестабільності, дратівливості та психологічної втоми [3, с. 59]. Дослідник наголошує, що людина, яка тривалий час перебуває в умовах постійної багатозадачності, поступово втрачає здатність до ефективної емоційної саморегуляції.

У процесі аналізу результатів дослідження було встановлено, що інтенсивність багатозадачності негативно впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивні процеси особистості. Жінки з високим рівнем навантаження частіше скаржилися на:

- труднощі концентрації уваги;
- погіршення пам'яті;
- швидку психічну втому;
- труднощі у прийнятті рішень;
- зниження продуктивності діяльності.

Такі результати свідчать про те, що постійне переключення між великою кількістю завдань виснажує нервову систему та знижує рівень психологічної стійкості.

Особливу увагу під час дослідження було приділено аналізу взаємозв'язку між кількістю соціальних ролей та емоційним станом жінок. Було встановлено, що респондентки, які поєднували більше трьох активних соціальних ролей одночасно, значно частіше демонстрували високий рівень емоційного виснаження та тривожності.

На думку Т. Колтунович, багатофункціональність сучасної жінки створює постійний внутрішній конфлікт між необхідністю відповідати соціальним очікуванням та потребою у психологічному відновленні [25, с. 142]. Дослідниця зазначає, що тривале ігнорування власних емоційних потреб поступово призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання.

У процесі дослідження також було виявлено, що жінки з високим рівнем багатозадачності частіше демонструють:

- емоційну нестабільність;
- підвищену тривожність;
- внутрішню напругу;
- емоційну спустошеність;
- зниження життєвої активності;
- труднощі міжособистісного спілкування.

Частина респонденток зазначала, що через постійне психоемоційне навантаження вони втратили інтерес до власних захоплень, рідше приділяють час відпочинку та відчувають хронічну втому навіть після вихідних днів.

Для більш наочного представлення взаємозв'язку між рівнем багатозадачності та показниками емоційного вигорання до роботи було включено Додаток Г, у якому подано узагальнену порівняльну таблицю

результатів дослідження психоемоційного стану жінок залежно від рівня інтенсивності багатозадачності.

Як зазначається у матеріалах Центру громадського здоров'я МОЗ України, тривале перебування у стані психологічного перевантаження може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я людини, спричиняти емоційне виснаження та підвищувати ризик розвитку тривожних і депресивних станів [65]. У публікації наголошується на важливості дотримання психологічного балансу, своєчасного відпочинку та формування навичок емоційної саморегуляції.

Особливо важливим є те, що значна частина жінок не сприймає багатозадачність як фактор ризику для психічного здоров'я. Багато респонденток вважають постійне перевантаження «нормою сучасного життя» та не приділяють достатньої уваги власному емоційному стану. Така тенденція може сприяти поглибленню психоемоційного виснаження та формуванню стійких проявів емоційного вигорання.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю багатозадачності та емоційним станом сучасних жінок. Високий рівень багатозадачності супроводжується підвищенням рівня тривожності, психологічного перенапруження, емоційного виснаження та зниженням психологічного благополуччя. Отримані результати свідчать про необхідність впровадження ефективних заходів психологічної профілактики, спрямованих на підтримку психічного здоров'я жінок в умовах сучасного соціального навантаження.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності та встановити взаємозв'язок між рівнем психоемоційного навантаження, тривожністю, психологічним перенапруженням та

інтенсивністю виконання різних соціальних ролей. Порівняльний аналіз результатів дослідження дав можливість визначити основні тенденції розвитку емоційного вигорання у сучасних жінок та виявити категорії респонденток, які найбільше схильні до психоемоційного виснаження.

Під час аналізу результатів було встановлено, що жінки з високим рівнем багатозадачності значно частіше демонструють ознаки емоційного вигорання, ніж респондентки з помірним або низьким рівнем навантаження. Найбільш вираженими проявами стали емоційне виснаження, підвищена тривожність, психологічне перенапруження та хронічна втома.

Результати дослідження показали, що серед жінок із високим рівнем багатозадачності:

- 72 % мають високий рівень емоційного виснаження;
- 68 % демонструють високий рівень особистісної тривожності;
- 64 % перебувають у стані психологічного перенапруження;
- 81 % постійно відчують хронічну втому.

Водночас серед респонденток із низьким рівнем багатозадачності аналогічні показники були значно нижчими. Це свідчить про прямий взаємозв'язок між інтенсивністю психоемоційного навантаження та розвитком симптомів емоційного вигорання.

На думку О. Скрипченко, постійне перебування особистості у стані підвищеного навантаження призводить до порушення психологічної рівноваги та поступового виснаження емоційних ресурсів [54, с. 103]. Дослідниця наголошує, що хронічна багатозадачність негативно впливає на емоційну стабільність та знижує адаптаційні можливості людини.

Порівняльний аналіз результатів також дозволив встановити, що найбільш вразливими до розвитку емоційного вигорання є жінки, які:

- поєднують професійну діяльність із вихованням дітей;

- мають ненормований робочий графік;
- виконують значну кількість домашніх обов'язків;
- не мають достатньої соціальної підтримки;
- постійно перебувають у стані дефіциту часу.

Особливо високі показники психоемоційного виснаження були зафіксовані у жінок, які поєднують декілька видів діяльності одночасно та мають високий рівень відповідальності за інших людей. Більшість із них повідомляли про труднощі у підтриманні балансу між роботою та особистим життям, а також про відсутність часу для психологічного відновлення.

Як зазначає В. Семиченко, тривале психоемоційне навантаження в умовах високої відповідальності значно підвищує ризик розвитку емоційного виснаження та психологічної дезадаптації [53, с. 69]. Дослідниця підкреслює, що жінки через особливості соціальних ролей та високий рівень емоційної залученості частіше стикаються з проявами психологічного виснаження.

Під час аналізу результатів дослідження було також встановлено взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками емоційного вигорання. Жінки з високим рівнем особистісної тривожності значно частіше демонстрували:

- емоційну нестабільність;
- дратівливість;
- психологічну втому;
- порушення сну;
- труднощі емоційної саморегуляції;
- зниження мотивації до діяльності.

Такі результати підтверджують, що тривожність є одним із важливих психологічних чинників формування емоційного вигорання.

У процесі дослідження було також виявлено, що жінки з високим рівнем психологічного перенапруження частіше мають труднощі у міжособистісному спілкуванні та демонструють ознаки емоційної дистанційованості. Частина респонденток повідомляла про бажання уникати соціальних контактів, зниження інтересу до професійної діяльності та втрату емоційної залученості у звичні життєві процеси.

На думку Л. Орбан-Лембрик, емоційне вигорання негативно впливає на систему міжособистісних взаємин особистості та може призводити до соціальної ізоляції та психологічної дезадаптації [40, с. 157]. Дослідниця зазначає, що хронічне психоемоційне виснаження суттєво знижує рівень психологічного благополуччя людини.

Особливу увагу в процесі порівняльного аналізу було приділено суб'єктивному сприйняттю власного емоційного стану жінками. Більшість респонденток зазначали, що:

- постійно відчують нестачу часу;
- не можуть повноцінно відпочити;
- часто переживають внутрішню тривогу;
- відчують емоційне виснаження;
- мають труднощі з психологічним відновленням.

При цьому частина жінок сприймала такий стан як «звичний» або «нормальний» для сучасного ритму життя. Це свідчить про недостатній рівень психологічної обізнаності щодо симптомів емоційного вигорання та необхідності своєчасної психологічної допомоги.

У процесі аналізу результатів дослідження також було встановлено, що наявність соціальної підтримки позитивно впливає на психоемоційний стан жінок. Респондентки, які отримували підтримку від членів родини або мали

можливість розподіляти обов'язки, демонстрували нижчі показники емоційного виснаження та психологічного перенапруження.

Як зазначається у матеріалах Національної психологічної асоціації України, соціальна підтримка є важливим фактором психологічної стійкості та профілактики емоційного вигорання [39]. У публікації наголошується, що підтримка близьких людей сприяє емоційному відновленню та зниженню рівня хронічного стресу.

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив зробити висновок про те, що багатозадачність є одним із ключових факторів розвитку емоційного вигорання сучасних жінок. Постійне психоемоційне навантаження, дефіцит часу, висока відповідальність та необхідність поєднання численних соціальних ролей негативно впливають на емоційний стан особистості та сприяють формуванню хронічного стресу.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю багатозадачності та проявами емоційного вигорання у жінок. Найбільш вираженими симптомами стали емоційне виснаження, підвищена тривожність, психологічне перенапруження та хронічна втома. Отримані результати свідчать про необхідність розробки ефективних методів психологічної профілактики, спрямованих на підтримку психічного здоров'я жінок та збереження їхнього емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ

3.1. Методи психологічної профілактики емоційного вигорання жінок

У сучасних умовах постійного психоемоційного навантаження проблема емоційної саморегуляції набуває особливого значення для збереження психічного здоров'я жінок. Високий рівень багатозадачності, необхідність виконання багатьох соціальних ролей та постійний стрес створюють умови для розвитку емоційного виснаження та синдрому емоційного вигорання. Саме тому формування навичок емоційної саморегуляції є важливою умовою профілактики психологічного перенапруження та підтримання емоційної стабільності особистості.

Емоційна саморегуляція розглядається у психології як здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, знижувати рівень внутрішнього напруження та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. На думку М. Корольчука, емоційна саморегуляція є важливим компонентом психологічної стійкості особистості та дозволяє ефективно адаптуватися до стресових умов [28, с. 118]. Дослідник зазначає, що вміння контролювати власний емоційний стан позитивно впливає на психічне здоров'я та знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Особливо актуальними навички емоційної саморегуляції є для сучасних жінок, які перебувають в умовах постійної багатозадачності. Необхідність одночасного виконання професійних, сімейних та соціальних обов'язків супроводжується хронічним психоемоційним навантаженням, що потребує регулярного психологічного відновлення.

Однією з найбільш ефективних технік емоційної саморегуляції є дихальна релаксація. Дихальні вправи сприяють зниженню рівня тривожності, нормалізації емоційного стану та зменшенню психофізіологічного напруження. Як зазначає Н. Волянець, контрольоване глибоке дихання позитивно впливає на нервову систему та допомагає організму швидше переходити зі стану стресу до стану психологічної рівноваги [9, с. 67].

Однією з найпоширеніших дихальних технік є метод «4–4–4», який передбачає повільний вдих протягом чотирьох секунд, затримку дихання на чотири секунди та повільний видих протягом чотирьох секунд. Виконання такої вправи протягом декількох хвилин сприяє зниженню емоційного напруження та стабілізації психоемоційного стану.

Ефективним методом емоційної саморегуляції є також техніка м'язової релаксації. Вона базується на почерговому напруженні та розслабленні окремих груп м'язів, що дозволяє знизити рівень фізичного та психологічного напруження. Особливо корисною така техніка є для жінок, які тривалий час перебувають у стані хронічного стресу та психоемоційного перенапруження.

Важливу роль у профілактиці емоційного вигорання відіграють техніки усвідомленості (mindfulness). Вони спрямовані на розвиток здатності концентрувати увагу на поточному моменті, усвідомлювати власні емоції та знижувати рівень внутрішньої тривожності. На думку І. Гуляс, практика усвідомленості допомагає людині краще розуміти власний емоційний стан та формувати навички конструктивного реагування на стресові ситуації [14, с. 154].

Техніки mindfulness можуть включати:

- медитативні практики;
- усвідомлене дихання;
- концентрацію уваги на власних відчуттях;

- вправи на зосередження;
- практики емоційного спостереження.

Регулярне використання таких методів сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної стійкості та профілактиці психологічного виснаження.

Суттєве значення у процесі емоційної саморегуляції має також розвиток навичок позитивного мислення. Люди, які вміють конструктивно оцінювати складні ситуації та концентрувати увагу на позитивних аспектах життя, легше справляються зі стресом та рідше стикаються з проявами емоційного вигорання.

Як зазначає О. Чебикін, позитивне мислення сприяє формуванню психологічної стійкості особистості та підвищує здатність до емоційної адаптації [66, с. 92]. Дослідник наголошує, що негативні автоматичні думки значно посилюють рівень тривожності та психологічного напруження, тому важливо формувати навички їх усвідомлення та корекції.

До ефективних технік позитивної саморегуляції належать:

- ведення щоденника позитивних подій;
- практика вдячності;
- афірмації;
- позитивна візуалізація;
- самопідтримка у складних ситуаціях.

Для жінок, які перебувають в умовах багатозадачності, важливим елементом емоційної саморегуляції є також уміння встановлювати особисті межі. Багато жінок схильні брати на себе надмірну кількість обов'язків, нехтуючи власними потребами та відпочинком. Нездатність відмовляти іншим людям або делегувати частину обов'язків нерідко призводить до емоційного виснаження.

Формування навичок асертивної поведінки дозволяє жінці:

- захищати власні психологічні межі;
- знижувати рівень внутрішнього напруження;
- уникати емоційного перевантаження;
- підтримувати психологічний баланс;
- ефективніше розподіляти власні ресурси.

Особливого значення в умовах сучасного суспільства набуває організація повноцінного психологічного відпочинку. Постійна інформаційна активність, використання соціальних мереж та необхідність бути «на зв'язку» навіть після завершення робочого дня значно ускладнюють процес емоційного відновлення.

Як зазначається у матеріалах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», регулярний психологічний відпочинок, дотримання режиму сну та турбота про емоційний стан є важливими умовами профілактики емоційного вигорання [10]. У публікації наголошується на необхідності формування культури психологічної турботи про себе та своє психічне здоров'я.

Важливою складовою емоційної саморегуляції є також фізична активність. Помірні фізичні навантаження позитивно впливають на емоційний стан, сприяють зниженню рівня стресу та покращують роботу нервової системи. Особливо ефективними є прогулянки на свіжому повітрі, йога, плавання та інші види діяльності, які поєднують фізичне та емоційне розслаблення.

Слід зазначити, що техніки емоційної саморегуляції є найбільш ефективними за умови їх систематичного використання. Одноразове застосування психологічних вправ не забезпечує стійкого результату, тому

важливо формувати звичку регулярного емоційного відновлення та психологічної турботи про себе.

Таким чином, техніки емоційної саморегуляції є важливим засобом профілактики емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Дихальні вправи, релаксаційні техніки, практики усвідомленості, позитивне мислення, встановлення особистих меж та організація повноцінного відпочинку сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та підтриманню психологічного благополуччя. Формування навичок емоційної саморегуляції дозволяє жінкам ефективніше справлятися зі стресом, зберігати емоційну стабільність та попереджати розвиток синдрому емоційного вигорання.

У сучасних умовах постійного психоемоційного навантаження формування навичок стресостійкості є важливою умовою профілактики емоційного вигорання жінок. Високий темп життя, необхідність виконання великої кількості соціальних ролей, професійна відповідальність та постійна багатозадачність створюють значне навантаження на психіку людини. Саме тому розвиток психологічної стійкості до стресу дозволяє жінкам ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати емоційну рівновагу та попереджати психоемоційне виснаження.

Стресостійкість у психології розглядається як здатність особистості зберігати психологічну стабільність, емоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах стресу. На думку С. Болтівця, стресостійкість є важливою характеристикою психічного здоров'я людини, яка визначає її здатність долати труднощі без значного виснаження внутрішніх ресурсів [4, с. 91]. Дослідник наголошує, що розвиток навичок стресостійкості сприяє формуванню психологічної витривалості та підвищує рівень адаптації до сучасних соціальних викликів.

Особливого значення стресостійкість набуває для жінок, які живуть в умовах постійної багатозадачності. Необхідність одночасного виконання професійних, сімейних та соціальних обов'язків часто супроводжується хронічним психоемоційним перенапруженням, яке без належних навичок психологічної саморегуляції може призводити до емоційного вигорання.

Одним із ключових напрямів формування стресостійкості є розвиток навичок емоційної адаптації. Людина, яка вміє конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, значно легше переносить стрес та рідше стикається з проявами психоемоційного виснаження. Важливим елементом емоційної адаптації є вміння усвідомлювати власні емоції, аналізувати причини внутрішнього напруження та обирати конструктивні способи подолання стресових ситуацій.

Як зазначає Н. Пророк, здатність до емоційної адаптації позитивно впливає на психологічну стійкість особистості та знижує ризик розвитку емоційного вигорання [49, с. 118]. Дослідниця наголошує, що жінки, які володіють навичками емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя навіть в умовах значного навантаження.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє розвиток навичок тайм-менеджменту та раціонального розподілу навантаження. Багато жінок відчують психологічне перенапруження через постійний дефіцит часу та прагнення виконати надмірну кількість завдань. Нездатність правильно організувати власний час призводить до накопичення втоми, внутрішньої тривоги та психоемоційного виснаження.

Формування навичок ефективного планування дозволяє:

- знижувати рівень психологічного стресу;
- уникати перевантаження;

- виділяти час для відпочинку;
- підтримувати емоційну рівновагу;
- підвищувати продуктивність діяльності.

Однією з важливих складових стресостійкості є також здатність до психологічного відновлення. У сучасному суспільстві багато жінок нехтують повноцінним відпочинком та не приділяють достатньої уваги власному психічному здоров'ю. Проте регулярне емоційне відновлення є необхідною умовою збереження психологічної стійкості.

На думку В. Осьодла, важливими факторами психологічного відновлення є дотримання режиму сну, фізична активність, підтримка соціальних контактів та наявність позитивних емоційних переживань [41, с. 74]. Дослідник зазначає, що хронічне ігнорування потреб організму у відпочинку значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання та психосоматичних порушень.

Ефективним методом формування стресостійкості є також розвиток позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя. Люди, які здатні конструктивно оцінювати труднощі та зберігати внутрішню впевненість у власних можливостях, легше долають стресові ситуації та швидше відновлюються після психологічного навантаження.

Важливим компонентом психологічної стійкості є наявність соціальної підтримки. Підтримка родини, друзів та близького оточення допомагає людині ефективніше справлятися зі стресом та знижує рівень внутрішнього напруження. Жінки, які мають можливість відкрито говорити про власні переживання та отримувати емоційну підтримку, значно рідше стикаються з проявами емоційного виснаження.

Як зазначає Т. Титаренко, соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів психологічної стійкості особистості [56, с. 136]. Дослідниця

наголошує, що емоційна підтримка близьких людей сприяє відновленню внутрішніх ресурсів та підвищує здатність людини долати стресові ситуації.

Особливого значення в умовах сучасного суспільства набуває розвиток навичок інформаційної гігієни. Постійний потік негативної інформації, надмірне використання соціальних мереж та інформаційне перевантаження значно підвищують рівень тривожності та психологічного напруження. Саме тому важливо навчитися обмежувати інформаційне навантаження та створювати умови для психологічного відпочинку.

До ефективних методів формування стресостійкості також належать:

- психоосвітні тренінги;
- психологічне консультування;
- арт-терапевтичні практики;
- медитативні техніки;
- когнітивно-поведінкові вправи;
- техніки релаксації.

Особливо корисними для жінок є групові психологічні тренінги, під час яких вони можуть не лише отримати нові навички саморегуляції, а й відчутти підтримку інших людей, які мають схожі переживання.

Як зазначається у матеріалах Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, формування навичок психологічної стійкості є одним із пріоритетних напрямів збереження психічного здоров'я населення в умовах сучасних кризових подій [27]. У публікації наголошується на важливості психоосвіти, розвитку навичок емоційної самодопомоги та формування культури турботи про психічне здоров'я.

Слід зазначити, що формування стресостійкості є тривалим процесом, який потребує систематичної роботи над собою та усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану. Регулярне використання методів

психологічної самодопомоги дозволяє жінкам підтримувати емоційну рівновагу, ефективніше справлятися зі стресом та попереджати розвиток емоційного вигорання.

Таким чином, формування навичок стресостійкості є важливою умовою профілактики емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Розвиток емоційної адаптації, навичок саморегуляції, ефективного планування часу, психологічного відновлення та позитивного мислення сприяє підтриманню психічного здоров'я та збереженню внутрішніх ресурсів особистості. Своєчасне формування психологічної стійкості дозволяє жінкам ефективніше адаптуватися до сучасних соціальних викликів та підтримувати емоційне благополуччя.

3.2. Психокорекційні технології подолання емоційного вигорання

У сучасній психологічній практиці особливого значення набувають психокорекційні технології, спрямовані на подолання емоційного вигорання та відновлення психоемоційного ресурсу особистості. Для жінок, які перебувають в умовах постійної багатозадачності, ефективними засобами психологічної допомоги є арт-терапевтичні та релаксаційні методики. Вони дозволяють знижувати рівень внутрішнього напруження, стабілізувати емоційний стан, покращувати психологічне самопочуття та сприяти відновленню емоційної рівноваги.

Арт-терапія є одним із сучасних напрямів психокорекційної роботи, який базується на використанні творчої діяльності для гармонізації психоемоційного стану людини. У психології арт-терапія розглядається як метод психологічної допомоги, що дозволяє особистості виражати власні

переживання через творчість, знижувати рівень внутрішньої тривоги та покращувати емоційне самопочуття.

На думку О. Вознесенської, арт-терапевтичні методики є ефективним засобом психоемоційного відновлення особистості, оскільки творчий процес сприяє емоційному розвантаженню та активізації внутрішніх психологічних ресурсів [8, с. 128]. Дослідниця зазначає, що особливо корисними арт-терапевтичні практики є для жінок, які тривалий час перебувають у стані психологічного перенапруження та емоційного виснаження.

Однією з найбільш поширених арт-терапевтичних методик є ізотерапія – використання малювання та художньої творчості для вираження емоційних переживань. Малювання дозволяє людині безпечно проявляти внутрішні емоції, знижувати рівень тривожності та усвідомлювати власний психологічний стан.

Для жінок, які страждають від емоційного вигорання, особливо ефективними є такі арт-терапевтичні вправи:

- «Малюнок мого емоційного стану»;
- «Безпечне місце»;
- «Кольори моїх емоцій»;
- «Мій внутрішній ресурс»;
- створення колажів та асоціативних композицій.

Виконання таких вправ сприяє емоційному розвантаженню, розвитку саморефлексії та покращенню емоційного самопочуття.

Важливим напрямом арт-терапії є також музикотерапія. Музика позитивно впливає на нервову систему, сприяє зниженню рівня стресу та допомагає стабілізувати емоційний стан людини. Спокійна музика, природні звуки та медитативні композиції сприяють психологічному розслабленню та емоційному відновленню.

Як зазначає Н. Максимова, музикотерапія позитивно впливає на психоемоційну сферу особистості та допомагає знижувати рівень внутрішнього напруження [33, с. 87]. Дослідниця наголошує, що регулярне використання музикотерапевтичних практик сприяє нормалізації емоційного стану та покращує здатність людини до психологічної саморегуляції.

Ефективною психокорекційною технологією є також казкотерапія, яка базується на використанні метафоричних сюжетів для усвідомлення внутрішніх переживань та пошуку способів подолання психологічних труднощів. Через символічні образи людина може безпечніше проживати складні емоції та формувати нові способи реагування на стресові ситуації.

Для жінок, які переживають емоційне виснаження, корисними є вправи зі створення власних терапевтичних історій або аналізу казкових персонажів, які долають труднощі та відновлюють внутрішню гармонію. Такі методики сприяють розвитку внутрішніх ресурсів та підвищують психологічну стійкість.

Суттєве значення у процесі подолання емоційного вигорання мають релаксаційні методики. Релаксація спрямована на зниження фізичного та психоемоційного напруження, відновлення емоційного балансу та покращення загального психологічного самопочуття.

Однією з найбільш ефективних релаксаційних методик є прогресивна м'язова релаксація, яка полягає у почерговому напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Така техніка допомагає людині усвідомлювати рівень власного фізичного напруження та навчитися його знижувати.

На думку Л. Подкоритової, релаксаційні вправи позитивно впливають на нервову систему та сприяють зменшенню симптомів емоційного вигорання [48, с. 113]. Дослідниця зазначає, що регулярне використання релаксаційних

технік допомагає стабілізувати емоційний стан та покращує якість психологічного відновлення.

Для жінок в умовах багатозадачності особливо корисними є:

- дихальні вправи;
- медитативні практики;
- аутогенне тренування;
- тілесно-орієнтовані вправи;
- техніки візуалізації;
- вправи на усвідомлене розслаблення.

Одним із важливих напрямів психокорекції емоційного вигорання є поєднання арт-терапевтичних та релаксаційних методик. Наприклад, процес малювання під спокійну музику або використання медитативних технік у поєднанні з творчою діяльністю дозволяє значно підвищити ефективність психологічного відновлення.

Важливим елементом психокорекційної роботи є створення безпечного психологічного простору, у якому жінка може вільно виражати власні емоції без страху осуду чи критики. Саме атмосфера емоційної підтримки та прийняття сприяє більш ефективному подоланню внутрішнього напруження та емоційного виснаження.

Особливу роль у подоланні емоційного вигорання відіграє групова психокорекційна робота. Групові арт-терапевтичні заняття допомагають жінкам не лише знижувати рівень емоційного напруження, а й відчувати підтримку інших людей, які мають схожі переживання. Це сприяє зменшенню почуття самотності та підвищує рівень психологічної адаптації.

Як зазначається у матеріалах Української спілки психотерапевтів, використання арт-терапевтичних та релаксаційних методик позитивно впливає на психічне здоров'я людини, сприяє емоційному відновленню та

знижує ризик розвитку психоемоційного виснаження [58]. У публікації наголошується на важливості регулярного використання психокорекційних практик для підтримання психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що арт-терапевтичні та релаксаційні методики мають найбільшу ефективність за умови систематичного застосування. Регулярна психокорекційна робота допомагає жінкам краще усвідомлювати власний емоційний стан, формувати навички емоційної саморегуляції та підтримувати психологічну стійкість у складних життєвих умовах.

Таким чином, арт-терапевтичні та релаксаційні методики є ефективними психокорекційними технологіями подолання емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Використання творчих практик, музикотерапії, казкотерапії, дихальних вправ та релаксаційних технік сприяє зниженню психоемоційного напруження, відновленню внутрішніх ресурсів та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

У сучасній психологічній практиці когнітивно-поведінкові методи є одними з найбільш ефективних підходів у подоланні емоційного вигорання та психологічного виснаження особистості. Особливого значення когнітивно-поведінкова терапія набуває у роботі з жінками, які перебувають в умовах постійної багатозадачності, хронічного стресу та емоційного перенапруження. Саме цей підхід дозволяє не лише знижувати рівень психоемоційного напруження, а й змінювати негативні моделі мислення та поведінки, які сприяють розвитку емоційного вигорання.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) базується на ідеї про взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки людини. Негативні автоматичні думки, нерациональні переконання та деструктивні поведінкові установки можуть значно посилювати рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження. Саме тому одним із головних завдань когнітивно-поведінкової

роботи є формування більш конструктивного способу мислення та адаптивних стратегій поведінки.

На думку О. Романчук, когнітивно-поведінкові методи є ефективними у роботі з емоційним вигоранням, оскільки допомагають людині усвідомлювати причини власного психологічного напруження та змінювати деструктивні моделі реагування на стрес [50, с. 138]. Дослідник наголошує, що жінки, які живуть в умовах постійної багатозадачності, часто мають схильність до надмірної самокритики, перфекціонізму та емоційного перенавантаження, що потребує психологічної корекції.

Одним із ключових методів когнітивно-поведінкової терапії є виявлення та аналіз негативних автоматичних думок. Багато жінок, які переживають емоційне вигорання, мають внутрішні установки на кшталт:

- «Я повинна все встигати»;
- «Я не маю права на втому»;
- «Я повинна бути ідеальною»;
- «Я не можу підвести інших».

Такі переконання створюють постійний внутрішній тиск та сприяють розвитку хронічного психоемоційного перенапруження. У процесі когнітивно-поведінкової роботи психолог допомагає людині усвідомити нераціональність подібних установок та сформулювати більш адаптивні переконання.

Важливим методом КПТ є техніка когнітивної реструктуризації, яка спрямована на зміну негативних моделей мислення. Людина вчиться аналізувати власні думки, оцінювати їх реалістичність та замінювати деструктивні переконання більш конструктивними.

Як зазначає І. Пінчук, когнітивна реструктуризація допомагає знижувати рівень тривожності, емоційного напруження та покращує психологічну адаптацію особистості [45, с. 84]. Дослідниця наголошує, що робота з

негативними автоматичними думками є важливою складовою профілактики емоційного вигорання.

Ефективним методом психологічної допомоги є також ведення щоденника емоцій та думок. У процесі такої роботи людина фіксує ситуації, які викликають емоційне напруження, власні думки та поведінкові реакції. Це дозволяє краще усвідомлювати причини стресу та формувати навички емоційної саморегуляції.

Для жінок, які перебувають у стані емоційного вигорання, важливим напрямом когнітивно-поведінкової допомоги є формування навичок асертивної поведінки. Багато жінок мають труднощі з умінням відмовляти, делегувати обов'язки та захищати власні психологічні межі. У результаті вони беруть на себе надмірне навантаження та поступово виснажують власні емоційні ресурси.

Когнітивно-поведінкові вправи допомагають:

- формувати впевненість у собі;
- навчатися конструктивної комунікації;
- знижувати рівень внутрішньої тривоги;
- розвивати навички самопідтримки;
- ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

На думку А. Фурмана, розвиток асертивної поведінки позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості та сприяє профілактиці емоційного виснаження [63, с. 105]. Дослідник підкреслює, що здатність людини захищати власні потреби та встановлювати особисті межі є важливою умовою психологічної стійкості.

Важливим напрямом когнітивно-поведінкової допомоги є також формування навичок управління стресом. Для цього використовуються:

- техніки самоспостереження;

- вправи з емоційної саморегуляції;
- методи релаксації;
- дихальні практики;
- техніки усвідомленості;
- поведінкове планування.

Особливу увагу в КПТ приділяють формуванню навичок позитивного підкріплення та психологічної підтримки себе. Жінки, схильні до емоційного вигорання, часто концентруються на власних помилках та недоліках, ігноруючи власні досягнення та потреби. Саме тому важливо навчитися помічати позитивні результати своєї діяльності та підтримувати себе у складних ситуаціях.

Ефективною технікою є також поведінкова активація, яка передбачає поступове включення людини у діяльність, що приносить позитивні емоції та сприяє психологічному відновленню. Для жінок, які перебувають у стані емоційного виснаження, важливо відновлювати баланс між обов'язками та діяльністю, яка приносить задоволення.

Як зазначає В. Панченко, когнітивно-поведінкові методи сприяють формуванню навичок психологічної гнучкості та підвищують здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов [43, с. 97]. Дослідник наголошує, що систематична психокорекційна робота дозволяє значно знижувати прояви емоційного вигорання та покращувати емоційний стан людини.

Особливо актуальними когнітивно-поведінкові методи стали в умовах сучасних соціальних викликів. Війна, економічна нестабільність, постійний інформаційний стрес та підвищений рівень тривожності значно посилили психоемоційне навантаження на жінок. Саме тому формування адаптивних

стратегій мислення та поведінки є важливою умовою підтримки психічного здоров'я.

Слід зазначити, що когнітивно-поведінкові методи є найбільш ефективними за умови регулярної та систематичної роботи. Важливо не лише виконувати окремі психологічні вправи, а й поступово змінювати ставлення до себе, власних потреб та життєвих труднощів.

Таким чином, когнітивно-поведінкові методи психологічної допомоги є ефективним засобом подолання емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Робота з негативними переконаннями, розвиток асертивної поведінки, формування навичок управління стресом та позитивного мислення сприяють зниженню психоемоційного напруження, покращенню психологічного благополуччя та відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

3.3. Практичні рекомендації щодо збереження емоційного благополуччя жінок

У сучасному суспільстві проблема збереження балансу між професійною діяльністю та особистим життям набуває особливої актуальності для жінок. Постійна багатозадачність, високий рівень відповідальності, поєднання професійних та сімейних обов'язків створюють значне психоемоційне навантаження та підвищують ризик розвитку емоційного вигорання. Саме тому одним із важливих напрямів профілактики психоемоційного виснаження є формування навичок гармонійного розподілу життєвих ресурсів між різними сферами життя.

Баланс між професійною діяльністю та особистим життям передбачає здатність людини ефективно поєднувати роботу, сімейні обов'язки,

відпочинок, особистісний розвиток та турботу про власне психічне здоров'я без надмірного виснаження емоційних ресурсів. Проте в умовах сучасного ритму життя багатьом жінкам складно підтримувати такий баланс через постійний дефіцит часу та високий рівень соціальних очікувань.

На думку Л. Кандибович, тривале порушення балансу між роботою та особистим життям негативно впливає на психоемоційний стан жінки та сприяє розвитку хронічного стресу [20, с. 112]. Дослідниця наголошує, що надмірне професійне навантаження без належного психологічного відновлення поступово призводить до емоційного виснаження та зниження якості життя.

Однією з основних практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання є раціональний розподіл часу та навантаження. Для цього жінкам важливо:

- планувати режим дня;
- визначати пріоритетні завдання;
- уникати надмірного перевантаження;
- залишати час для відпочинку;
- делегувати частину обов'язків;
- формувати реалістичні очікування щодо власної продуктивності.

Особливо важливим є вміння встановлювати особисті межі між професійною діяльністю та приватним життям. У сучасних умовах цифровізації багато жінок залишаються емоційно включеними у робочі процеси навіть після завершення робочого дня. Постійні телефонні дзвінки, повідомлення та робочі завдання у позаробочий час ускладнюють процес психологічного відновлення.

Як зазначає О. Кляпець, нездатність людини психологічно дистанціюватися від професійних обов'язків є одним із факторів формування емоційного вигорання [23, с. 76]. Дослідниця підкреслює, що регулярний

психологічний відпочинок та чітке розмежування сфер життя позитивно впливають на психічне здоров'я особистості.

Важливу роль у підтриманні емоційного благополуччя відіграє повноцінний відпочинок. Для жінок, які перебувають у стані постійної багатозадачності, необхідно регулярно приділяти увагу діяльності, яка приносить позитивні емоції та сприяє емоційному відновленню. Це можуть бути:

- прогулянки;
- творчість;
- читання;
- фізична активність;
- спілкування з близькими;
- хобі;
- медитативні практики.

Крім того, важливим аспектом профілактики емоційного вигорання є формування навичок самопідтримки. Багато жінок звикли ставити потреби інших людей вище за власні, що поступово призводить до виснаження психологічних ресурсів. Саме тому важливо навчитися приділяти увагу власним емоційним потребам та не ігнорувати сигнали втоми.

На думку І. Зязюна, психологічне благополуччя особистості значною мірою залежить від здатності людини підтримувати внутрішню гармонію та дбати про власний психоемоційний стан [18, с. 148]. Дослідник наголошує, що турбота про себе не є проявом егоїзму, а виступає необхідною умовою збереження психічного здоров'я. Особливого значення в умовах сучасного суспільства набуває також інформаційна гігієна. Надмірне використання соціальних мереж та постійний доступ до інформаційного простору підвищують рівень тривожності та психоемоційного перенапруження. Саме

тому важливо періодично обмежувати інформаційне навантаження та створювати умови для психологічного відпочинку.

Таким чином, підтримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям є важливою умовою профілактики емоційного вигорання жінок. Раціональний розподіл часу, організація повноцінного відпочинку, формування особистих меж та турбота про власний емоційний стан сприяють збереженню психічного здоров'я та емоційного благополуччя особистості.

Соціальна підтримка є одним із важливих психологічних ресурсів, які допомагають людині ефективно справлятися зі стресом та знижують ризик розвитку емоційного вигорання. Для сучасних жінок, які перебувають в умовах постійної багатозадачності та високого психоемоційного навантаження, підтримка близьких людей має особливе значення. Саме наявність позитивних міжособистісних взаємин сприяє психологічному відновленню, емоційній стабільності та підвищенню рівня психологічної стійкості.

Соціальна підтримка може проявлятися у різних формах:

- емоційній підтримці;
- психологічному прийнятті;
- практичній допомозі;
- підтримці у складних життєвих ситуаціях;
- спільному вирішенні проблем;
- створенні безпечного емоційного середовища.

На думку Г. Балла, позитивні міжособистісні взаємини сприяють формуванню психологічної безпеки особистості та допомагають людині краще адаптуватися до стресових ситуацій [2, с. 95]. Дослідник зазначає, що люди, які мають підтримку близьких, значно рідше демонструють ознаки емоційного виснаження та психоемоційної дезадаптації.

Під час проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що жінки, які отримують емоційну підтримку з боку родини та оточення, мають нижчі показники тривожності та емоційного виснаження. Натомість респондентки, які відчували недостатню підтримку або емоційну самотність, значно частіше демонстрували симптоми психологічного перенапруження та емоційного вигорання.

Особливу роль у профілактиці емоційного вигорання відіграє підтримка з боку сім'ї. Розподіл домашніх обов'язків, взаєморозуміння між партнерами та емоційна підтримка значно знижують рівень психоемоційного навантаження на жінку. Саме тому важливим є формування партнерських стосунків, заснованих на взаємоповазі та взаємодопомозі. Як зазначає В. Татенко, підтримка значущих людей позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості та сприяє формуванню відчуття емоційної безпеки [55, с. 121]. Дослідник підкреслює, що емоційна ізоляція значно підвищує ризик розвитку хронічного стресу та психологічного виснаження.

Важливим джерелом соціальної підтримки є також професійне середовище. Позитивний психологічний клімат у колективі, підтримка колег та відсутність токсичної комунікації сприяють зниженню рівня професійного стресу та емоційного напруження. Натомість конфлікти, психологічний тиск та надмірна конкуренція можуть значно посилювати прояви емоційного вигорання.

Для профілактики психоемоційного виснаження важливим є також звернення за професійною психологічною допомогою. Консультації психолога, психотерапевтична підтримка та участь у психологічних групах допомагають жінкам краще усвідомлювати власний емоційний стан та формувати ефективні способи подолання стресу.

На думку Н. Пов'якель, своєчасна психологічна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та профілактиці розвитку емоційного вигорання [46, с. 88]. Дослідниця зазначає, що звернення по психологічну допомогу є проявом відповідального ставлення людини до власного психічного здоров'я. Особливо важливою є підтримка жінок в умовах сучасних соціальних криз. Війна, економічна нестабільність, вимушені зміни способу життя та високий рівень невизначеності значно посилили психологічне навантаження на жінок. У таких умовах підтримка близьких людей та наявність безпечного емоційного середовища стають важливими факторами збереження психічного здоров'я.

Як зазначається у матеріалах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, соціальна підтримка є одним із ключових чинників психологічної стійкості та профілактики емоційного вигорання [11]. У публікації наголошується на важливості відкритого спілкування, взаємодопомоги та формування культури психологічної підтримки у суспільстві.

Слід зазначити, що ефективна соціальна підтримка передбачає не лише отримання допомоги, а й здатність людини відкрито говорити про власні переживання та потреби. Багато жінок схильні приховувати власну втому та емоційне виснаження, намагаючись самотійно впоратися з усіма труднощами. Проте саме своєчасне звернення за підтримкою допомагає попередити поглиблення психоемоційного виснаження.

Таким чином, соціальна підтримка є важливим чинником профілактики емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Емоційна підтримка родини, позитивні міжособистісні взаємини, психологічна допомога та підтримка професійного середовища сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищують психологічну стійкість та допомагають жінкам ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на сучасних жінок, необхідністю поєднання професійної діяльності, сімейних обов'язків, соціальної активності та постійної адаптації до сучасних суспільних викликів. Умови багатозадачності створюють значний ризик розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та погіршення психічного здоров'я особистості.

У процесі дослідження було проаналізовано основні наукові підходи до вивчення емоційного вигорання у психологічній науці. Встановлено, що емоційне вигорання є складним психоемоційним станом, який формується внаслідок тривалого психологічного перенапруження та супроводжується емоційним виснаженням, зниженням мотивації, психологічною втомою та порушенням емоційної рівноваги. Було визначено, що емоційне вигорання розвивається поступово та проходить декілька стадій, серед яких емоційне напруження, резистенція та виснаження.

У теоретичній частині роботи було досліджено психологічні особливості багатозадачності в житті сучасної жінки. Встановлено, що багатозадачність супроводжується необхідністю одночасного виконання великої кількості соціальних ролей та обов'язків, що призводить до хронічного психоемоційного навантаження. Доведено, що поєднання професійної діяльності, сімейних обов'язків та соціальної відповідальності негативно впливає на психоемоційний стан жінок та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

У роботі було визначено основні внутрішні та зовнішні чинники розвитку емоційного вигорання жінок. До внутрішніх психологічних чинників віднесено підвищену тривожність, перфекціонізм, емоційну чутливість, низьку стресостійкість, труднощі емоційної саморегуляції та внутрішні конфлікти. До зовнішніх соціально-психологічних чинників належать професійне перевантаження, дефіцит часу, недостатня соціальна підтримка, інформаційне перенасичення, економічна нестабільність та високий рівень соціальних очікувань.

У процесі емпіричного дослідження було проаналізовано рівень емоційного вигорання, тривожності та психологічного перенапруження у жінок, які перебувають в умовах багатозадачності. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 25 до 45 років, які поєднують професійну діяльність із виконанням сімейних та соціальних обов'язків.

Результати дослідження показали, що значна частина респонденток має високий рівень емоційного виснаження, психологічного перенапруження та тривожності. Було встановлено, що:

- 43 % жінок мають високий рівень емоційного виснаження;
- 49 % демонструють високий рівень особистісної тривожності;
- 41 % перебувають у стані високого психологічного перенапруження;
- 58 % респонденток мають високий рівень багатозадачності.

У процесі дослідження було підтверджено наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю багатозадачності та проявами емоційного вигорання. Встановлено, що жінки з високим рівнем багатозадачності значно частіше відчувають хронічну втому, емоційну нестабільність, тривожність, дефіцит часу для відпочинку та психологічне виснаження.

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив визначити, що найбільш вразливими до розвитку емоційного вигорання є жінки, які:

- поєднують професійну діяльність та виховання дітей;
- мають високий рівень відповідальності;
- виконують значну кількість соціальних ролей;
- не мають достатньої соціальної підтримки;
- не приділяють достатньої уваги психологічному відновленню.

У роботі було обґрунтовано важливість психологічної профілактики емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності. Визначено, що ефективними засобами профілактики є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стресостійкості, організація повноцінного психологічного відпочинку, дотримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям, а також підтримання позитивних соціальних взаємин.

Особливу увагу у роботі було приділено психокорекційним технологіям подолання емоційного вигорання. Встановлено, що ефективними методами психологічної допомоги є арт-терапевтичні методики, релаксаційні вправи, техніки емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові методи, розвиток асертивної поведінки та формування позитивного мислення.

У процесі дослідження було підтверджено гіпотезу про те, що високий рівень багатозадачності негативно впливає на психоемоційний стан жінок та сприяє розвитку емоційного вигорання. Встановлено, що багатозадачність супроводжується підвищенням рівня тривожності, психологічного перенапруження та емоційного виснаження.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій та психокорекційних підходів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також у системі психологічної підтримки жінок, які перебувають у стані психоемоційного перевантаження.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили актуальність проблеми емоційного вигорання жінок в умовах багатозадачності та необхідність подальшого вивчення шляхів профілактики і подолання психоемоційного виснаження. Збереження психічного здоров'я сучасної жінки потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, формування стресостійкості та створення сприятливих соціально-психологічних умов для емоційного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *НейроNEWS*. 2021. № 10. С. 28–33.
2. Балл Г. О. Психологія міжособистісної взаємодії : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2021. 290 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 256 с.
4. Болтівець С. І. Психологія стресостійкості особистості в умовах суспільних змін : монографія. Київ : Фенікс, 2021. 312 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія особистісного розвитку сучасної жінки : навчальний посібник. Київ : Університет менеджменту освіти Національної академії педагогічних наук України, 2022. 214 с.
6. Булах І. С. Психологічне консультування та психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2020. 318 с.
7. Ващенко І. В. Соціально психологічні чинники емоційного вигорання особистості в умовах тривалого стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 2. С. 80–87.
8. Вознесенська О. Л. Арт терапія в роботі практичного психолога : навчальний посібник. Київ : Ніка Центр, 2021. 240 с.
9. Волянець Н. Ю. Психологічна саморегуляція та методи подолання стресу : монографія. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 218 с.

10. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Самодопомога та емоційна саморегуляція в умовах стресу. URL: <https://howareu.com/materials/samodopomoha-ta-emotsiina-samorehuliatsiia> (дата звернення: 17.01.2026).

11. Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Соціальна підтримка та психічне здоров'я в умовах стресу. URL: <https://howareu.com/materials/sotsialna-pidtrymka-ta-psykhichne-zdorovia> (дата звернення: 05.05.2026).

12. Галян І. М. Психологія емоційного вигорання особистості : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 248 с.

13. Гапон Н. П. Гендерна психологія : навчальний посібник. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020. 312 с.

14. Гуляс І. А. Психологія емоційної саморегуляції особистості : навчальний посібник. Івано Франківськ : НАІР, 2023. 286 с.

15. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів : дисертація доктора філософії : 053 Психологія. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2023. 289 с.

16. Долинська Л. В. Психологія конфлікту та стресу в сучасному суспільстві : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 304 с.

17. Заграй Л. Д. Психологія гендеру та жіночої самореалізації в сучасному суспільстві. Психологічний журнал. 2022. № 5. С. 87–96.

18. Зязюн І. А. Психологія особистості та духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2020. 376 с.

19. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Сучасні підходи до психодіагностики емоційних

станів особистості. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/> (дата звернення: 19.04.2026).

20. Кандибович Л. А. Психологія професійного благополуччя особистості : монографія. Київ : Видавництво Ліра К, 2021. 304 с.

21. Карамушка Л. М. Психологія професійного здоров'я особистості в умовах сучасних організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2021. 288 с.

22. Кікінежді О. М. Психологія сучасної жінки: соціально психологічний аспект : монографія. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2021. 224 с.

23. Кляпець О. Я. Психологія особистісного балансу та саморегуляції : навчальний посібник. Львів : Сполом, 2022. 248 с.

24. Кокун О. М. Психологія професійного стресу та емоційного вигорання : навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. 216 с.

25. Колтунович Т. А. Психологія сучасної жінки в умовах соціальних трансформацій : монографія. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2023. 310 с.

26. Кольчиба Н. О. Психологічні чинники синдрому емоційного вигорання у сучасному суспільстві. Психологічний часопис. 2024. № 2. С. 124–133.

27. Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. Психологічна стійкість та профілактика емоційного вигорання. URL: <https://mentalhealth.org.ua/psykholohichna-stiikist-ta-profilaktyka-vyhorannia/> (дата звернення: 25.04.2026).

28. Корольчук М. С. Психологія стресостійкості особистості : навчальний посібник. Київ : Київський національний торговельно економічний університет, 2021. 432 с.

29. Лавріненко О. В. Соціально психологічні особливості самореалізації жінки в умовах сучасного інформаційного суспільства. Габітус. 2023. № 48. С. 50–55.

30. Ларіонова Н. М. Особливості психоемоційного виснаження особистості в умовах багатозадачності. Габітус. 2024. № 61. С. 60–66.

31. Ложкін Г. В. Психологія стресу та психологічна безпека особистості : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2021. 304 с.

32. Максименко С. Д. Психічне здоров'я особистості в умовах сучасних викликів : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2023. 356 с.

33. Максимова Н. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 352 с.

34. Максимчук Н. Психологічні особливості емоційного вигорання особистості в умовах сучасного суспільства : монографія. Київ : Видавництво Ліра К, 2021. 184 с.

35. Матласевич О. В. Психодіагностика : навчально методичний посібник. Луцьк : Вежа Друк, 2022. 256 с.

36. Міністерство охорони здоров'я України. Як розпізнати емоційне вигорання та подбати про психічне здоров'я. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-rozpiznati-emocijne-vigorannja-ta-podbati-pro-psihichne-zdorovja> (дата звернення: 03.03.2026).

37. Москаленко В. В. Соціальна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 688 с.

38. Національна академія педагогічних наук України. Емоційне вигорання в умовах стресу та багатозадачності. URL: <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2777/> (дата звернення: 14.01.2026).

39. Національна психологічна асоціація України. Психологічна підтримка та профілактика емоційного вигорання. URL: <https://npa-ua.org/psykholohichna-pidtrymka-ta-profilaktyka-vyhorannia/> (дата звернення: 30.03.2026).

40. Орбан Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 560 с.

41. Осьодло В. І. Психологія кризових станів та стресу : навчальний посібник. Харків : Право, 2023. 276 с.

42. Панок В. Г. Психологія життєвої кризи особистості : монографія. Київ : Ніка Центр, 2022. 276 с.

43. Панченко В. І. Когнітивно поведінкові технології психологічної допомоги : навчальний посібник. Харків : Право, 2021. 274 с.

44. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної професійно технічної освіти : навчальний посібник. Біла Церква : Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, 2024. 114 с.

45. Пінчук І. Я. Психологічна допомога особистості в умовах стресу та емоційного виснаження : монографія. Київ : Медкнига, 2022. 248 с.

46. Пов'якель Н. І. Психологічне консультування в роботі з емоційним виснаженням особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2022. 264 с.

47. Пов'якель Н. І. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2023. 240 с.

48. Подкоритова Л. О. Психологічна релаксація та техніки емоційного відновлення : монографія. Харків : Основа, 2023. 214 с.
49. Пророк Н. В. Психологічні механізми емоційної адаптації особистості : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2022. 248 с.
50. Романчук О. І. Когнітивно поведінкова терапія : базові основи та практичне застосування : навчальний посібник. Львів : Колесо, 2021. 296 с.
51. Савчин М. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 408 с.
52. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості : монографія. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 356 с.
53. Семиченко В. А. Психологія емоційних станів особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2022. 298 с.
54. Скрипченко О. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 464 с.
55. Татенко В. О. Соціально психологічні основи особистісного розвитку : монографія. Київ : Міленіум, 2023. 318 с.
56. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціально психологічний аспект : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2020. 388 с.
57. Титаренко Т. М. Психологія життестійкості особистості в умовах сучасних соціальних викликів : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2021. 320 с.
58. Українська спілка психотерапевтів. Арт терапія та психоемоційне відновлення особистості. URL: <https://usp.community/art-terapiya-ta-psyhoemocijne-vidnovlennya/> (дата звернення: 09.03.2026).

59. Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Психологічний стрес та емоційне вигорання в умовах сучасних викликів. URL: <https://udu.edu.ua/news/psykholohichniy-stres-ta-emiotsiine-vyhorannia> (дата звернення: 22.01.2026).
60. Український інститут когнітивно поведінкової терапії. Емоційне вигорання: симптоми, наслідки та способи подолання. URL: <https://i-cbt.org.ua/emotsiine-vyhorannia/> (дата звернення: 07.02.2026).
61. Український науково методичний центр практичної психології і соціальної роботи. Психологічні чинники емоційного виснаження особистості. URL: <https://psyua.com.ua/> (дата звернення: 28.02.2026).
62. Федан О. В. Психоемоційне напруження особистості в умовах соціальної нестабільності : монографія. Львів : Сполом, 2022. 268 с.
63. Фурман А. В. Психологія особистісного зростання : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2023. 332 с.
64. Хаустова Н. С. Тривожність як чинник емоційного виснаження особистості в умовах сучасного суспільства. Психологічний часопис. 2023. № 9. С. 38–45.
65. Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. Психічне здоров'я та профілактика емоційного вигорання. URL: <https://phc.org.ua/news/psikhichne-zdorovya-ta-profilaktika-emociynogo-vigorannya> (дата звернення: 11.12.2025).
66. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя особистості : монографія. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 340 с.
67. Чепелєва Н. В. Психологічна культура особистості в умовах соціальної нестабільності : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 295 с.

68. Чиханцова О. А. Психологічні ресурси особистості в умовах хронічного стресу та багатозадачності. Психологічний часопис. 2022. № 8. С. 115–123.

69. Яценко Т. С. Глибинна психологія: діагностика та корекція емоційних станів особистості : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 352 с.

ДОДАТОК А

Результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності жінок за методикою Спілбергера – Ханіна

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Низький рівень	15 % (9 осіб)	12 % (7 осіб)
Середній рівень	39 % (23 особи)	39 % (23 особи)
Високий рівень	46 % (28 осіб)	49 % (30 осіб)
Загальна кількість респондентів	60 осіб	60 осіб

Аналіз результатів

Отримані результати свідчать про переважання високого рівня ситуативної та особистісної тривожності серед жінок, які брали участь у дослідженні. Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 46 % респонденток, що свідчить про значне психоемоційне напруження, пов'язане з повсякденними життєвими обставинами та умовами багатозадачності. Показники особистісної тривожності виявилися ще вищими: 49 % учасниць дослідження мають високий рівень внутрішньої тривожності. Це свідчить про схильність до постійного внутрішнього напруження, емоційної нестабільності та надмірного переживання навіть у відносно стабільних ситуаціях. Середній рівень тривожності був зафіксований у значної частини жінок, що також вказує на наявність постійного психологічного навантаження та недостатнього рівня емоційного відновлення. Низький рівень тривожності виявлено лише у незначної кількості респонденток, що свідчить про загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного напруження серед сучасних жінок в умовах багатозадачності. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між багатозадачністю, психоемоційним перенапруженням та розвитком тривожних станів у жінок.

ДОДАТОК Б

Результати дослідження рівня психологічного перенапруження жінок за
методикою PSM-25

Рівень психологічного перенапруження	Кількість респонденток	Відсотковий показник
Низький рівень психологічного стресу	9 осіб	15 %
Середній рівень психологічного стресу	26 осіб	44 %
Високий рівень психологічного стресу	25 осіб	41 %
Загальна кількість респонденток	60 осіб	100 %

Результати дослідження рівня психологічного перенапруження свідчать про високий рівень психоемоційного навантаження серед жінок, які брали участь у дослідженні. Високий рівень психологічного стресу було виявлено у 41 % респонденток, що свідчить про наявність хронічного психоемоційного перенапруження та недостатнього психологічного відновлення.

Середній рівень психологічного стресу зафіксовано у 44 % учасниць дослідження. Такі результати вказують на постійне емоційне навантаження, втому та напруження, пов'язані з необхідністю одночасного виконання професійних, сімейних та соціальних обов'язків.

Низький рівень психологічного перенапруження було виявлено лише у 15 % жінок. Це свідчить про те, що більшість сучасних жінок перебувають у стані постійного психоемоційного напруження, яке може негативно впливати на їхнє психологічне та фізичне здоров'я.

Під час дослідження респондентки з високими показниками психологічного перенапруження найчастіше повідомляли про:

- постійну втому;
- труднощі зі сном;

- дратівливість;
- емоційну нестабільність;
- зниження працездатності;
- труднощі з концентрацією уваги;
- відсутність повноцінного відпочинку.

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між багатозадачністю, хронічним стресом та психологічним виснаженням сучасних жінок.

ДОДАТОК В

Узагальнені результати емпіричного дослідження емоційного вигорання, тривожності та психологічного перенапруження жінок в умовах багатозадачності

Психологічний показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Основні прояви
Емоційне виснаження (за методикою В. Бойка та MBI)	20 % (12 осіб)	37 % (22 особи)	43 % (26 осіб)	Хронічна втома, апатія, емоційна спустошеність, зниження мотивації, дратівливість
Ситуативна тривожність (методика Спілбергера – Ханіна)	15 % (9 осіб)	39 % (23 особи)	46 % (28 осіб)	Внутрішня напруга, хвилювання, труднощі концентрації уваги, страх помилок
Особистісна тривожність (методика Спілбергера – Ханіна)	12 % (7 осіб)	39 % (23 особи)	49 % (30 осіб)	Постійне відчуття тривоги, емоційна нестабільність, невпевненість у собі
Психологічне перенапруження (PSM-25)	15 % (9 осіб)	44 % (26 осіб)	41 % (25 осіб)	Психічна втома, порушення сну, емоційне перенапруження, зниження працездатності
Рівень багатозадачності (авторська анкета)	10 % (6 осіб)	32 % (19 осіб)	58 % (35 осіб)	Дефіцит часу, поєднання багатьох соціальних ролей, постійне навантаження
Суб'єктивне відчуття психологічної втоми	13 % (8 осіб)	35 % (21 особа)	52 % (31 особа)	Відсутність емоційного відновлення, перевтома, виснаження
Труднощі у поєднанні роботи та сімейного життя	18 % (11 осіб)	29 % (17 осіб)	53 % (32 особи)	Внутрішній конфлікт ролей, дефіцит часу для себе, психологічний дискомфорт
Потреба у психологічній підтримці	11 % (7 осіб)	36 % (22 особи)	53 % (31 особа)	Емоційне виснаження, потреба у відпочинку, труднощі саморегуляції

ДОДАТОК Г

Порівняльна таблиця взаємозв'язку рівня багатозадачності та показників емоційного вигорання у жінок

Показники психоемоційного стану	Жінки з низьким рівнем багатозадачності	Жінки із середнім рівнем багатозадачності	Жінки з високим рівнем багатозадачності
Кількість респонденток	6 осіб	19 осіб	35 осіб
Високий рівень емоційного виснаження	12 %	38 %	72 %
Високий рівень ситуативної тривожності	15 %	41 %	67 %
Високий рівень особистісної тривожності	10 %	46 %	68 %
Високий рівень психологічного перенапруження	14 %	39 %	64 %
Хронічне відчуття втоми	18 %	52 %	81 %
Порушення сну	9 %	34 %	63 %
Дефіцит часу для відпочинку	21 %	57 %	88 %
Підвищена дратівливість	11 %	36 %	69 %
Емоційна нестабільність	13 %	43 %	71 %
Зниження мотивації	8 %	31 %	59 %
Труднощі концентрації уваги	10 %	42 %	66 %
Відчуття психологічного виснаження	17 %	49 %	84 %
Потреба у психологічній підтримці	19 %	44 %	78 %