

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-30>

УДК 159.9

Катеринчук Ірина Олександрівнастудентка Інституту соціально-гуманітарного менеджменту
Національний університет «Острозька академія»**Грицук Оксана Вікторівна**

кандидат психологічних наук, доцент

ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. У статті висвітлено феномен емоційного вигорання серед учасників освітнього процесу, його природу, основні теоретичні підходи та динаміку розвитку. Визначено, що емоційне вигорання є тривалим психофізіологічним процесом, який включає емоційне, психологічне, розумове та фізичне перевантаження. Проаналізовано основні концепції вигорання, зокрема підходи Фрейденаберга Дж., Маслач К., Бойка В. та інших дослідників. Емпірична частина дослідження проведена на базі Рівненського ліцею №9, у якій взяли участь 30 респондентів (психологи, соціальні педагоги, вчителі та батьки) віком від 25 до 55 років. Дослідження проводилося у два етапи – на початку та наприкінці навчального семестру. Використано методики «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова та «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. Результати дослідження підтвердили значне зростання рівня емоційного вигорання серед респондентів протягом семестру. Виявлено посилення зв'язків між емоційним виснаженням та почуттям загнаності в кут, незадоволеністю собою та ознаками тривоги і депресії. Деперсоналізація демонструє помірний негативний зв'язок із емоційно-моральною дезорієнтацією та редукцією професійних обов'язків, що свідчить про збереження професійної активності попри зростаюче емоційне виснаження. Збільшився зв'язок редукції професійних досягнень із емоційним дефіцитом та психосоматичними порушеннями, що підтверджує негативний вплив вигорання на фізичне здоров'я. Отримані результати свідчать про необхідність впровадження заходів профілактики емоційного вигорання серед учасників освітнього процесу, зокрема через зменшення рівня стресу, підвищення психологічної стійкості та формування здорових професійних очікувань. Подальші дослідження можуть допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки для освітян та зменшити вплив професійного вигорання на їхню діяльність.

Ключові слова: емоційне вигорання, динаміка, освітній процес, мотивація, педагоги, психоемоційний стан.

Iryna KaterynychukStudent of the Institute of Social and Humanitarian Management
Ostroh Academy National University**Oksana Hrytsuk**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

**DYNAMICS OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE PARTICIPANTS
OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

Summary. The article highlights the phenomenon of emotional burnout among participants in the educational process, its nature, main theoretical approaches and dynamics of development. It was determined that emotional burnout is a long-term psychophysiological process that includes emotional, psychological, mental and physical overload. The main concepts of burnout are analyzed, in particular the approaches of J. Freudenberg, K. Maslach, and V. Boyka. and other researchers. The empirical part of the study was conducted on the basis of Rivne Lyceum No. 9, in which 30 respondents (psychologists, social pedagogues, teachers and parents) aged from 25 to 55 took part. The research was conducted in two stages – at the beginning and at the end of the academic semester. The methods "Definition of mental burnout" by O. were used. Rukavishnikova and "Diagnostics of the level of emotional burnout" by V.V. Boyka. The results of the study confirmed a significant increase in the level of emotional burnout among respondents during the semester. Strengthening of connections between emotional exhaustion and the feeling of being driven into a corner, dissatisfaction with oneself and signs of anxiety and depression was revealed. Depersonalization shows a moderate negative relationship with emotional and moral disorientation and reduction of professional duties, which indicates the preservation of professional activity despite growing emotional exhaustion. The relationship between reduced professional achievements and emotional deficits and psychosomatic disorders increased, which confirms the negative impact of burnout on physical health. The obtained results indicate the need to implement measures to prevent emotional burnout among the participants of the educational process, in particular through reducing the level of stress, increasing psychological stability and forming healthy professional expectations. Further research can help to develop effective methods of psychological support for educators and reduce the impact of professional burnout on their activities.

Keywords: emotional burnout, dynamics, educational process, motivation, teachers, psycho-emotional condition.

Постановка проблеми. В умовах сучасної освітньої системи емоційне вигорання є одним з найактуальніших проблем, що впливають на ефективність роботи педагогів, успішність учнів та студентів та загальну якість освітнього процесу. Інтенсивність навчальної діяльності,

високі вимоги до професійної компетентності педагогів та необхідність відповідати стандартам, недостатня підтримка та перевантаження сприяють поступовому виснаженню та стресу.

Актуальність вивчення даної проблеми в тому, що емоційне вигорання не виникає рап-

тово — це поступовий процес, динаміка якого залежить від індивідуальних та організаційних чинників. Дослідження цієї динаміки дозволяє визначити критичні етапи розвитку вигорання та програмування ефективного шляху його попередження.

Грунтовне дослідження цієї проблеми дозволяє глибше зрозуміти механізми активізації та розвитку емоційного вигорання та розробити ефективні методи зниження його негативних наслідків, що сприяє покращенню психологічного комфорту в освітньому середовищі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема виникнення, симптомів та динаміки емоційного вигорання була висвітлена в працях зарубіжних вчених, таких як: Робертс Г., Лейтер М., Майерс Д., Сторлі Ф., Черніс К., Маслач К. [8]. Вітчизняні вчені, такі, як Чебикіна Т., Сіроха Л., Микитюк О., Зачепа А., Грисенко Н., Грицук О., Булатевич Н., Яценко Т., Фалько Н., Жогно Ю. [1], також дослідили питання емоційного вигорання. Вчені у Марута Н., Чабан О., Колєньська Г., охарактеризували поняття емоційного вигорання, як поступову втрату афективної, розумової та фізичної енергії, що проявляється в фізичній втомі та зниженні задоволення від роботи, яку виконує індивід. Серед досліджень, спрямованих на визначення симптомів емоційного вигорання, значне місце посідає праця Мірошніченко О. «Профілактика “синдрому” професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах» [6].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є дослідження динаміки емоційного розвитку серед учасників освітнього процесу, визначення основних факторів, що впливають на його розвиток, а також аналіз можливих методів профілактики та подолання цього явища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін емоційне вигорання обґрунтовано та введено в наукову діяльність у 1974 році Фрейденбергом Дж., та описано як психологічний стан особистості, що знаходиться в тісному контакті з іншими людьми в емоційно-перевантаженій атмосфері. У 1981 Маслач К. було систематизовано всю інформацію та описано емоційне вигорання, як професійний стрес, що впливає на професійну діяльність, професійне спілкування, особистість професіонала та включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та негативне сприйняття своїх професійних досягнень. На даний момент загальновідомим визначенням синдрому вигорання є те, що він є довготривалим, психофізіологічним процесом, яке містить в собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне перевантаження [6].

Вчений Бойко В., також порушував питання емоційного вигорання у своїх наукових працях та виділив, що емоційне вигорання - це певний механізм, який вироблений особистістю задля захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій, у відповідь на психотравмуючі подразники. Також, вченим наведено думку про прямий зв'язок емоційного вигорання від стресу, який підтверджували інші дослідники, як Сторлі Ф., яка стверджує, що емоційне вигорання є наслідком протиставлення з дійсністю, при якому особистість бореться з обставинами, які

важко змінити, і перед якими людина капітулює, у неї з'являється відчуття, що далі жити як раніше неможливо, але як з цим справитись людина не розуміє [1; 3].

Так як з самого початку виникнення терміну емоційного вигорання його пов'язували з професійною діяльністю, то його вважали одним з видів професійної деформації, який виникає тоді, коли особистість не може справитися з стресом пов'язаним з роботою.

Як вид професійної деформації, емоційне вигорання має декілька визначних характеристик: конфлікт між потребами особистості та її професійними досягненнями; відчуття незадоволення своєю роботою; нереалістичні думки щодо своїх професійних можливостей, часто професіонали беруть на себе безліч роботи до якої не були підготовані та очікують високий результат праці, в результаті – відчуття провини за недосягнення високого результату праці, що описується вченими, як негативний бік перфекціонізму, що дає нам можливість стверджувати, що найчастіше, емоційне вигорання виникає саме в перфекціоністів [9].

Довгий час головною причиною емоційного вигорання було тривале перебування в стресовому стані, але сучасні дослідження виділяють такі істинні його причини: фізичні; соціальні; емоційні. Ми можемо вважати цю класифікацію дійсною, але право на існування має й інша, яка поділяє причини емоційного вигорання на: зовнішні (психотравмуючі особливості професійної діяльності, що може включати організацію, її структуру, зміст, умови виконання праці, вимоги до професіонала); та внутрішні. Найчастіше емоційне вигорання виникає через значну психологічну перевтому, яка формується через високі зовнішні та внутрішні вимоги [9].

Якщо говорити про емоційне вигорання вчителів, то воно розглядається науковцями в контексті однієї з трьох існуючих моделей: Перша модель – «Вигорання» – це стан фізичного та психічного (емоційного) виснаження вчителя, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-перевантажених ситуаціях – визначення за Фрейденбергом Дж. [1; 9]; Друга модель – «Вигорання» – складається з емоційного виснаження і деперсоналізації вчителя, яка виявляється в погіршенні відношення до інших учасників освітнього процесу (учнів, батьків, колег), іноді і до себе особисто (за Кондо К.) [1; 9]; Третя модель – «Вигорання» – це структура, що складається із трьох компонентів, а саме: синдрому емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень вчителя. Згідно з цією моделлю емоційне виснаження учителя розглядається як найголовніша складова «професійного вигорання» і виявляється в байдужості або емоційному перенасиченні. Другий компонент з моделі – деперсоналізація, яка виявляється в деформації відносин з іншими учасниками освітнього процесу. Третя складова синдрому «вигорання» – редукція особистих досягнень – може виявлятися в негативному оцінюванні себе, своїх професійних досягнень і успіхів, як визначає Маслач К. [1; 9].

Специфіка професії вчителя накладає значний відбиток та всі сфери його життя, як було

описано вище. За певними дослідженнями, що проводилися, можна виділити певні причини виникнення емоційного вигорання вчителя, а саме: велика емоційна напруга, нестандартність та непередбачуваність до різних педагогічних ситуацій, велика відповідальність і специфіка праці [9].

Проявлення симптомів емоційного вигорання є індивідуальним процесом для кожного. У праці Каткової Т., Ковалькової Т. описано такі симптоми емоційного вигорання у педагогів: емоційне знесилення, скутість у висловах та діях, зменшення позитивних емоцій, загалом, педагог стає відстороненим як від учнів, так і від колег, ігнорує їхні потреби та прохання та втрачає професійний інтерес. Мотивація до роботи є матеріальною [3].

Емоційне професійне виснаження змінює здоров'я здобувачів освіти в гірший бік. Через постійний стрес, в якому перебуває людина, виникають хронічні захворювання та розлади різних органів (нервової, серцево-судинної, травної та гормональної систем). За дослідженнями, які було проведено Коцан І., Ложкіним Г., викладачі, які мають певні симптоми емоційного вигорання страждають від хронічних захворювань [4].

Також, важливо розуміти, що під час емоційного вигорання страждає не тільки фізичне, а й психологічне здоров'я. Люди найчастіше страждають від депресії, психопатичні стани та афекти.

Отже, варто зазначити, що учасники освітнього процесу піддаються великому стресу впродовж довгого періоду часу, що несе в собі підвищений ризик негативного впливу на суб'єктів професійної взаємодії та сприяє розвитку професійної деформації особистості, зокрема емоційного вигорання та зниження задоволеності власним життям, тому подальші дослідження емоційного вигорання у учасників освітнього процесу можуть дозволити розробити рекомендації щодо зменшення впливу стресу та зменшення динаміки емоційного вигорання [4; 9].

Ми провели власне дослідження динаміки емоційного вигорання у учасників освітнього процесу на базі Рівненського ліцею № 9, де за респондентів було взято 30 осіб, віком від 25 до 55 років, які посідають посади: психолога, соціального педагога, вчителів та, звісно, батьки. Опитування було проведено на платформі Google Forms та проводило в два етапи: 1 – на початку навчального семестру; 2 – в кінці навчального семестру.

Для вимірювання рівня емоційного вигорання у респондентів було використано методику «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікової [2; 7], що дає можливість дослідити прояви синдрому за такими основними показниками: Емоційне виснаження; Деперсоналізація; Редукція професійних досягнень.

Суттєвим є те, що методика допомагає проаналізувати прояви синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях: міжособистісному; особистісному; мотиваційному.

Та для визначення двадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться було використано методику «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка [2; 7]. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – «Напруження»: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; «загнаність у кут»; тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»: неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «Виснаження»: емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення.

Для визначення динаміки емоційного вигорання у учасників освітнього процесу було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, який було обраховано за допомогою програмного забезпечення SPSS.

Кореляція проводилася за кожною з 3 основних показників методики «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішніковою, а саме: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція професійних досягнень. Що корелювалося із кожною з 3 шкал методики діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко (*напруження*, що включає в себе: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; відчуття загнаності в кут; ознаки тривоги і депресії, *резистенція*, що включає в себе: неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків, *виснаження*, що включає в себе: емоційний дефіцит; емоційна відстороненість; деперсоналізація; психосоматичні та вегетативні порушення).

Емоційне виснаження (за Рукавішніковою О.) статистично значуще корелює з почуттям загнаності в кут (В. В. Бойко) ($r = 0.349$; $p < 0.05$) та незадоволеністю собою ($r = 0.507$, $p < 0.01$). Отже, можемо припустити, що чим більше емоційне виснаження в людини, тим більше вона почувається загненою в кут та тим більше людина незадоволена собою та своєю роботою. Цей результат пов'язаний з тим, що людина, що проживає емоційне виснаження знаходиться в постійному стресі, які знижують ресурсність до когнітивних операцій, тому людина може відчувати, що не справляється з роботою, її зусилля марні або вона не відповідає власним чи очікуванням інших людей.

Кореляційний зв'язок між шкалою емоційного виснаження та переживанням психотравмуючих обставин виявився слабким ($p > 0.05$). Переживання психотравмуючих обставин може частково сприяти емоційному виснаженню, але це не головний фактор його виникнення, інші чинники, наприклад робоче навантаження, підтримка колег, індивідуальна стресостійкість можуть мати більший вплив на емоційне виснаження учасника освітнього процесу.

Також, було досліджено, що між емоційним виснаженням та ознаками тривоги та депресії є слабкий, статистично незначущий зв'язок ($r = -0.140$, $p > 0.05$), що означає з підвищенням емоційного виснаження рівень тривоги і депресії може зменшуватися, але цей зв'язок дуже слабкий, тому ми можемо вважати, що цей зв'язок може бути випадковим, через те, що він не підтверджується статистично і є не надійним у даному дослідженні.

Наступним, проводилося дослідження зв'язку для деперсоналізації, в якому ми виявили, що між деперсоналізацією та неадекватним вибірковим емоційним реагуванням відсутній зв'язок, та він є статистично незначущим ($r = -0.025$, $p > 0.05$).

Виявлено, що між деперсоналізацією та емоційно-моральною дезорієнтацією існує слабкий, статистично значущий негативний зв'язок, розширенням сфери економії емоцій – слабкий позитивний зв'язок статистично значущий, та редукцією професійних обов'язків – слабкий негативний зв'язок, який є статистично значущим. Ці результати означають, що деперсоналізація – це не завжди повне вигорання. Людина може бути відсторонена від емоційної взаємодії з іншими, але при цьому не втрачати свої моральні орієнтири та скорочувати емоційні витрати (при цьому не завжди зменшувати свою професійну активність). Можемо припустити, що в цьому випадку деперсоналізація виступає як пристосувальна стратегія, що допомагає зберегти працездатність та сили.

Остання шкала для аналізу редукція професійних досягнень, з якою знайдено зв'язки таких шкал: емоційний дефіцит ($r = 0.177$, $p < 0.05$) слабкий позитивний зв'язок, статистично значущий; емоційна відстороненість ($r = -0.251$, $p > 0.05$) слабкий негативний зв'язок, статистично незначущий; деперсоналізація (за Бойко В.) ($r = -0.135$, $p < 0.05$) – слабкий негативний зв'язок, статистично значущий; психосоматичні та вегетативні порушення ($r = -0.129$, $p = 0.722$) – слабкий негативний зв'язок, статистично значущий). Можна зробити такі висновки, що відсутність значущого зв'язку з психосоматичними розладами може означати, що не всі люди, які відчувають професійну неефективність, мають проблеми зі здоров'ям.

Отримані результати в першій частині дослідження можуть свідчити про те, що емоційне виснаження є головним фактором що веде до незадоволеності собою та відчуття безвиході.

Через певний період часу було проведено повторне дослідження емоційного вигорання серед учасників освітнього процесу, що дозволило оцінити зміни у шкалах. Результати свідчать про зростання інтенсивності вигорання, що позначилося на кореляційних зв'язках між основними шкалами методик О. Рукавішнікової та В.В. Бойка.

За даними повторного дослідження, емоційне виснаження знаходиться все ще на помірному рівні, але учасники освітнього процесу почали відчувати значно вищий рівень перевтоми, виснаження та стресу. Це призвело до підсилення взаємозв'язків між емоційним виснаженням і наступними факторами: почуття загнатості в кут ($r = 0.521$, $p < 0.01$) – існує сильний позитивний зв'язок, вказує на відчуття безвиході та втрати контролю над життєвою ситуацією; також, взаємозв'язок посилюється між емоційним виснаженням та незадоволенням собою у досліджуваних ($r = 0.632$, $p < 0.01$), що призводить до різкого зниження самооцінки та впевненості у своїх професійних якостях.

Зв'язок між емоційним виснаженням та ознаками тривоги і депресії ($r = 0.324$, $p < 0.05$) та пере-

живанням психотравмуючих обставин ($r = 0.215$, $p > 0.05$) є помірним, статистично значущим та слабким та статистично незначущим відповідно. Перший результат може свідчити про розвиток емоційних розладів у зв'язку з постійним стресом та перевтомою. Другий результат за переживання психотравмуючих обставин підтвердив попереднє дослідження, емоційне виснаження розвивається не тільки під впливом стресових ситуацій, а й через тривалий професійний тиск.

Також, у повторному дослідженні збільшився рівень деперсоналізації, що змінило її взаємозв'язок з шкалами методики. Помірний негативний зв'язок виявлено у взаємозв'язку з двома шкалами: емоційно-моральна дезорієнтація ($r = -0.298$, $p < 0.05$) та редукція професійних обов'язків ($r = -0.283$, $p < 0.05$), що означає що навіть при високому рівні деперсоналізації учасники освітнього процесу продовжують виконувати робочі завдання. Сильний та позитивний зв'язок виявлено з розширенням сфери економії емоцій ($r = 0.463$, $p < 0.01$), що свідчить про свідоме обмеження емоційного залучення в роботу як спосіб захисту.

Остання шкала за якою ми проводили кореляцію – це редукція професійних досягнень. Помірний позитивний зв'язок існує між редукцією та емоційним дефіцитом ($r = 0.389$, $p < 0.05$), що може свідчити про низький рівень емоційної віддачі у професійній діяльності; та психосоматичні та вегетативні порушення ($r = 0.298$, $p < 0.05$), що дає нам розуміння того, що емоційне виснаження негативно впливає на фізичне здоров'я респондентів.

За результатами першого опитувальника на початку навчального семестру О. Рукавішнікова, було визначено, що учасники освітнього процесу мають досить високі показники емоційного виснаження. У 64,1% респондентів виявлено високий рівень, ще у 36% помірний. Щодо деперсоналізації, то у 53,4% респондентів її виявлено на високому рівні та ще у 12% на середньому та у 35% на низькому рівні. 44,4% респондентів мають високий рівень редукції професійних досягнень, 45,2% – середній та 11% на досить низькому рівні.

Ці результати свідчать про значну присутність високого рівня емоційного вигорання серед більшості учасників, особливо у вигляді емоційного виснаження, що є основним показником переважання та стресу у професійній діяльності. Деперсоналізація та редукція професійних досягнень мають помірні рівні, що вказує на зниження професійної мотивації та емоційного залучення в роботу.

Результати другого опитувальника на початку семестру показали високі результати за шкалою Напруження – у 60% осіб, середній рівень – 30% респондентів та низький рівень тільки у 10%. За шкалою Резистенція високі результати набрали 55% респондентів, середній рівень – у 35,5%, та низький – 19,5%. У 45% людей, що опитувалися, мають високий рівень виснаження, середній рівень – у 35%, а низький – у 20%. За даними результатами можна зробити висновок, що значна кількість учасників емоційного процесу перебувають у стані напруження та стресу та на межі емоційного вигорання.

Після повторного опитування респондентів, наприкінці навчального семестру, було виявлено такі зміни в першому опитувальнику (Бойко О.) : рівень напруження виріс у 15% респондентів (високий рівень – 75%), середній рівень – 20% та низький – 5% досліджуваних.

Також, піднялися показники резистентності, у повторному тесті 60% досліджуваних мали високий рівень, а в першому – 55%, середній рівень – 30%, та низький – 15% досліджуваних.

Результати за шкалою Виснаження також не здивували, найвищий показник збільшився на 10%, тобто, в кінці навчального семестру 55% учасників дослідження мали виснаження, 30% – помірний рівень, та 15% – низький.

Схожі результати ми отримали від опитувальника О. Рукавішнікова, де емоційне виснаження учасників освітнього процесу збільшилося на 9% – отримали 73,1% людей, що мають високий рівень емоційного виснаження. Рівень шкали деперсоналізації також збільшився – 64,5% досліджуваних мають найвищий рівень, 57,9% респондентів мають високий рівень редукції професійних досягнень та 32,2% – середній рівень.

Висновки. Результати дослідження динаміки емоційного вигорання серед учасників освітнього процесу дозволило встановити суттєве зростання рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень протягом навчального семестру. Отримані результати підтверджують, що професійна діяльність у сфері освіти є виснажливою не лише на фізичному, а й на емоційному рівні, що може негативно впливати як на психологічний стан працівників, так і на їхнє професійне функціонування.

На першому етапі дослідження було зафіксовано високий рівень емоційного виснаження у 64,1% респондентів, що вказує на значне емоційне навантаження у професійній діяльності. Деперсоналізація та редукція професійних досягнень також мали високі показники, що свідчить про поступове відсторонення від професійної діяльності та зниження мотивації. Аналіз кореляційних зв'язків виявив, що емоційне виснаження найбільше асоціюється з почуттям загнаності в кут та незадоволеністю собою, що вказує на зростання внутрішнього конфлікту

та втрату впевненості у власних професійних якостях.

Повторне опитування, проведене наприкінці навчального семестру, продемонструвало збільшення синдрому вигорання серед учасників освітнього процесу. Високий рівень емоційного виснаження за шкалою О. Рукавішнікової зріс до 73,1%, деперсоналізація до 64,5%, а редукція професійних досягнень до 57,9%. За методикою В.В. Бойка спостерігалось значне зростання рівня напруження (75% респондентів мали високий рівень), виснаження (55%) та резистентності (60%), що свідчить про наростання стресового навантаження та вичерпання психологічних ресурсів.

Кореляційний аналіз другого етапу дослідження вказав на посилення зв'язків між емоційним виснаженням та почуттям загнаності в кут та незадоволеністю собою, що підтверджує, що зростаюче виснаження веде до втрати контролю над життєвою ситуацією та зниження самооцінки. Крім того, встановлено помірний позитивний зв'язок між емоційним виснаженням та ознаками тривоги і депресії, що свідчить про ризик розвитку емоційних розладів у респондентів.

Наше дослідження показало, що деперсоналізація, є проявом емоційного вигорання, та водночас може слугувати захисним механізмом, що дозволяє працівникам продовжувати виконувати свої професійні обов'язки. Виявлений сильний зв'язок між деперсоналізацією та розширенням сфери економії емоцій підтверджує, що учасники освітнього процесу свідомо обмежують емоційне залучення в роботу як спосіб захисту від перевтоми.

Окремої уваги заслуговує зростання зв'язку між редукцією професійних досягнень та психосоматичними та вегетативними порушеннями, що вказує на негативний вплив вигорання не лише на психологічне, а й на фізичне здоров'я респондентів.

Перспективи подальших досліджень. В подальших дослідженнях в сфері емоційного вигорання рекомендується використовувати більшу вибірку, для більш точних та надійних результатів. Також, вважаю доцільним повторювати такі дослідження після повномасштабного вторгнення, адже фактор війни може сильно впливати на результати дослідження.

Список літератури:

1. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. № 12. С. 110–120.
2. Бойко В. В. Методика діагностики емоційного вигорання. URL: https://vzia.khmn.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/bojko_opytuvalnyk.pdf
3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя: роль індивідуальних й організаційних чинників. *Психологія та педагогіка*. 2011. Вип. 22–23. С. 47–50.
4. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Харків, 2010. 21 с.
5. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: автореф. дис. канд. психол. наук. Одеса, 2009. 21 с.
6. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.
7. Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова. URL: <https://www.info-library.com.ua/books-text-7610.html>
8. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, м. Біла Церква, 2024.

9. Чуйко Г. В., Гуляс І. А. Синдром вигорання: коли він починається. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/29.pdf
10. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологія*. 2018. Т. 1. № 3. С. 201–205.

References:

1. Bretsko I. I. (2011). Psykholohichna symptomatyka emotsiinoho vyhorannia osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka. Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. № № 12. S. 110–120.
2. Boiko V. V. Metodyka diahnozyky emotsiinoho vyhorannia. Available at: https://vzia.khmn.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/bojko_opytuvalnyk.pdf
3. Bulatevych N. M. (2011). Syndrom emotsiinoho vyhorannia vchytelia: rol individualnykh y orhanizatsiinykh chynnykiv. *Psykholohiia ta pedahohika*. № 22–23. S. 47–50.
4. Hrytsuk O. V. (2010). Psykholohichni osoblyvosti dynamiky emotsiinoho vyhorannia vchyteliv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk. Kharkiv, 21 s.
5. Zhohno Yu. P. (2009). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohiv: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk. Odesa, 21 s.
6. Miroshnychenko O. (2013). Profilaktyka «syndromu» profesiinoho vyhorannia u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh : navch.-metod. posib. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 155 s.
7. Metodyka «Vyznachennia psykhnichnoho «vyhorannia» O.O. Rukavishnikova. Available at: <https://www.info-library.com.ua/books-text-7610.html>
8. Pakhomov I. V. (2024). Profilaktyka profesiinoho ta emotsiinoho vyhorannia pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity: navchalnyi posibnyk. BINPO DZVO «UMO» NAPN Ukrainy, m. Bila Tserkva.
9. Chuiko H. V., Hulias I. A. Syndrom vyhorannia: koly vin pochynaietsia. Available at: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/29.pdf
10. Sirokha L. V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia vchyteliv pochatkovoї shkoly. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriiia Psykholohiia*. Т 1. № 3. S. 201–205.