

УДК 159.942:331.101.3-057.36(045)
DOI: 10.31499/2617-2100.17.2026.362061

Марина Сергіївна Міщенко,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології,
Уманський національний університет,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-0739-0497
marina.mishch@gmail.com

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ ЕФЕКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

У статті досліджено вплив емоційного вигорання на професійну ефективність особистості. Метою є виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та показниками професійної діяльності. Використано психодіагностичні методики визначення рівня емоційного вигорання та професійної ефективності, а також методи кореляційного аналізу. Встановлено, що емоційне виснаження та деперсоналізація негативно впливають на продуктивність праці, тоді як емоційна стійкість підвищує професійну ефективність.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійна ефективність, емоційне виснаження, деперсоналізація, стресостійкість.

Maryna Mishchenko,
PhD in Psychology, Associate Professor
of the Department of Psychology,
Uman National University
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-0739-0497
marina.mishch@gmail.com

THE IMPACT OF EMOTIONAL BURNOUT ON THE PROFESSIONAL EFFECTIVENESS OF A PERSON

The article examines the impact of emotional burnout on an individual's professional effectiveness. The relevance of the study is determined by the growing psychological and emotional demands placed on professionals in modern working environments, which often lead to chronic stress, reduced motivation, and a decline in performance. The aim of the research is to identify and analyze the relationship between the level of emotional burnout and indicators of professional effectiveness, including productivity, job satisfaction, and self-assessment of professional achievements. The study is based on a combination of theoretical analysis and empirical methods. Psychodiagnostic tools were used to assess the level of emotional burnout, including the components of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Additionally, instruments for measuring professional effectiveness were applied. The collected data were processed using correlation analysis to determine statistically significant relationships between the studied variables. The results of the study indicate that emotional burnout has a significant negative impact on professional effectiveness. In particular, emotional exhaustion was identified as the most influential component, leading to reduced concentration, decreased work efficiency, and lower motivation. Depersonalization was associated with weakened interpersonal relationships in the workplace and reduced quality of professional communication. A decrease in the sense of personal accomplishment was linked to lower self-confidence and reduced engagement in professional tasks.

At the same time, the study revealed that individuals with higher levels of emotional intelligence and stress resilience demonstrate lower levels of burnout and higher professional effectiveness. These psychological resources serve as protective factors that help maintain emotional stability and support sustainable professional performance even under conditions of increased workload and stress. The findings confirm the existence of a significant inverse relationship between emotional burnout and professional effectiveness, highlighting the importance of psychological prevention strategies, development of emotional competence, and creation of supportive organizational environments.

Keywords: emotional burnout, professional effectiveness, emotional exhaustion, depersonalization, stress resilience, emotional intelligence, occupational stress.

У сучасних умовах інтенсифікації професійної діяльності, зростання вимог до ефективності праці та постійного впливу стресогенних факторів особливої актуальності набуває проблема емоційного вигорання особистості. Професійна діяльність, що передбачає високу відповідальність, постійну взаємодію з людьми та необхідність емоційної залученості, створює передумови для формування хронічного психоемоційного виснаження. Емоційне вигорання проявляється у зниженні енергії, втраті мотивації, негативному ставленні до роботи та зниженні продуктивності, що безпосередньо впливає на професійну ефективність особистості. Водночас недостатня увага до цієї проблеми в організаційному середовищі призводить до зростання плинності кадрів, погіршення якості виконання професійних обов'язків і зниження загальної ефективності діяльності. У зв'язку з цим важливим є дослідження психологічних механізмів впливу емоційного вигорання на професійну ефективність та визначення шляхів його попередження і подолання. Концептуальні засади дослідження цього феномену були закладені у працях К. Маслач та С. Джексона, які визначили емоційне вигорання як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. У подальших дослідженнях підкреслюється, що вигорання є результатом тривалого впливу професійного стресу та недостатності ресурсів для його подолання.

У працях українських науковців (зокрема В. Бойка) емоційне вигорання розглядається як поетапний процес, що включає фазу напруження, резистенції та виснаження, кожна з яких має свої психологічні прояви та наслідки для професійної діяльності. Дослідження показують, що розвиток вигорання супроводжується зниженням працездатності, погіршенням якості виконання завдань і зростанням професійних помилок [4]. Сучасні наукові праці акцентують увагу на взаємозв'язку емоційного вигорання з професійною ефективністю. Зокрема, встановлено, що високий рівень емоційного виснаження негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги та здатність до прийняття рішень, що, у свою чергу, зменшує продуктивність праці. Водночас підкреслюється роль індивідуально-психологічних ресурсів, таких як емоційний інтелект, стресостійкість та мотивація, у попередженні розвитку вигорання. Окремі дослідження присвячені впливу організаційних факторів на формування емоційного вигорання. Зазначається, що несприятливий соціально-психологічний клімат, неефективні стилі управління, перевантаження роботою та відсутність підтримки з боку керівництва підвищують ризик розвитку вигорання та зниження професійної ефективності працівників. Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми емоційного вигорання, проте питання його впливу на професійну ефективність особистості потребує подальшого комплексного вивчення з урахуванням сучасних умов професійної діяльності.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати вплив емоційного вигорання на професійну ефективність особистості.

У сучасних умовах професійної діяльності, що характеризуються високим рівнем відповідальності, інтенсивною міжособистісною взаємодією та необхідністю постійної емоційної залученості, ризик розвитку вигорання значно зростає. Це особливо актуально для представників соціономічних професій, діяльність яких безпосередньо пов'язана з роботою з людьми. Професійна ефективність особистості визначається як інтегральний показник, що включає продуктивність праці, якість виконання професійних обов'язків, рівень мотивації, здатність до саморегуляції та адаптації до змінних умов діяльності. Встановлено, що емоційне вигорання суттєво знижує ці показники, оскільки призводить до виснаження психічних ресурсів, зниження когнітивної активності та порушення емоційної стабільності. Одним із ключових компонентів вигорання є емоційне виснаження, яке проявляється у відчутті втоми, зниженні енергії та небажанні виконувати професійні обов'язки. Це безпосередньо впливає на продуктивність діяльності, оскільки працівник

втрачає здатність до концентрації уваги, прийняття ефективних рішень та якісного виконання завдань. Деперсоналізація, як наступний компонент, проявляється у формуванні відчуженого, іноді цинічного ставлення до клієнтів, колег або самої діяльності, що негативно позначається на міжособистісній взаємодії та командній роботі. Зниження відчуття професійних досягнень супроводжується втратою впевненості у власних можливостях, що зменшує мотивацію та ініціативність. М. І. Марущак, Р. В. Коношук зазначають, що підвищення рівня професійного стресу призводить до активізації пасивних допінг-стратегій, які виконують функцію своєрідних психологічних захисних механізмів. Однак їхнє надмірне використання може сприяти формуванню професійних деформацій, що проявляються у схильності до авторитаризму, байдужості чи агресивних реакцій у ситуаціях хронічного емоційного перевантаження. Така динаміка свідчить про те, що невідповідність між вимогами професійного середовища та адаптивними можливостями викладача створює значне навантаження на психіку. Це, у свою чергу, потребує мобілізації ресурсів на всіх рівнях функціонування організму – від фізіологічного до когнітивно-емоційного – з метою підтримання психічного гомеостазу та збереження цілісності професійного «єго». Таким чином, стрес стає не лише викликом, але й фактором, що визначає необхідність розвитку ефективних стратегій саморегуляції та психологічної стійкості для збереження професійної продуктивності й психоемоційного благополуччя [3].

Важливу роль у формуванні та перебігу емоційного вигорання відіграють як організаційні, так і індивідуально-психологічні чинники. До організаційних чинників належать надмірне навантаження, нечіткість професійних ролей, відсутність підтримки з боку керівництва, несприятливий соціально-психологічний клімат та неефективні стилі управління. Індивідуально-психологічні чинники включають рівень емоційного інтелекту, стресостійкість, особливості мотивації та здатність до саморегуляції. Встановлено, що особи з високим рівнем емоційної компетентності краще справляються зі стресом, що знижує ризик розвитку вигорання та сприяє збереженню професійної ефективності. На думку О. О. Піменової, Н. А. Савчук емоційне вигорання викладачів є не лише індивідуальною проблемою, а й системним викликом для освітньої сфери, який потребує комплексного підходу до його профілактики та подолання. Розвиток психологічної стійкості, емоційного інтелекту та створення умов для підтримки ментального здоров'я викладачів мають стати пріоритетними напрямками сучасної освітньої політики [5]. Комплексний підхід до подолання емоційного вигорання, що охоплює розвиток навичок саморегуляції, постійне професійне вдосконалення та отримання соціальної підтримки, створює умови для збереження емоційної стабільності й мотивації викладачів. Завдяки цьому вони здатні ефективно виконувати свої професійні обов'язки, підтримуючи високий рівень працездатності та психоемоційного балансу. Успішне вирішення проблеми вигорання позитивно позначається не лише на особистому благополуччі педагогів, а й на якості освітнього процесу загалом, формуючи сприятливе середовище для навчання й розвитку студентів [1, с. 553].

Дослідження показують, що між рівнем емоційного вигорання та професійною ефективністю існує обернений взаємозв'язок: зі зростанням вигорання знижується продуктивність діяльності, погіршується якість роботи та зменшується задоволеність професійною діяльністю. Водночас розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, таких як ефективна саморегуляція, тайм-менеджмент, емоційна рефлексія та підтримка соціальних зв'язків, сприяє зниженню негативного впливу вигорання. Особливого значення набуває профілактика емоційного вигорання, яка повинна здійснюватися як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. На індивідуальному рівні це передбачає розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційного інтелекту та формування ефективних копінг-стратегій. На організаційному рівні важливим є створення сприятливого

психологічного клімату, оптимізація робочого навантаження, впровадження підтримувального стилю управління та забезпечення можливостей професійного розвитку.

У дослідженні О. В. Руденко, Д. В. Руденко встановлено, що емоційне вигорання є важливим чинником зниження професійної ефективності особистості. Виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем емоційного виснаження, задоволеністю працею та результативністю діяльності: зі зростанням вигорання знижується ефективність і мотивація. Також показано, що здатність до саморегуляції та збереження психологічних меж сприяє зменшенню проявів вигорання і підтримці професійної стабільності, особливо в умовах інтенсивної міжособистісної взаємодії [6]. О. Гопта, І. Корнієнко зазначають, що висока стресостійкість розглядається як один із ключових психологічних ресурсів, що безпосередньо впливає на професійну ефективність педагога та його здатність відчувати задоволення від досягнень у роботі. Працівники з розвинутою стресостійкістю демонструють більшу продуктивність, краще справляються з інтенсивними навантаженнями та зберігають мотивацію навіть у складних умовах. Це дає підстави трактувати стресостійкість як фундаментальний механізм протидії емоційному вигоранню, адже вона забезпечує внутрішню рівновагу, сприяє збереженню психічного здоров'я та підтримує позитивний соціально-психологічний клімат у професійному середовищі. Таким чином, розвиток стресостійкості педагогів варто розглядати не лише як індивідуальну перевагу, а й як стратегічний чинник підвищення якості освітнього процесу та стійкості освітніх інституцій загалом [2]. Отже, емоційне вигорання є значущим чинником, що негативно впливає на професійну ефективність особистості. Його своєчасна діагностика, профілактика та корекція є необхідними умовами збереження психологічного благополуччя працівників і підвищення ефективності їхньої професійної діяльності.

Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу емоційного вигорання на професійну ефективність особистості засвідчив наявність чітких закономірностей між рівнем сформованості компонентів вигорання та показниками професійної діяльності. Отримані дані показали, що найбільш вираженим компонентом серед досліджуваних є емоційне виснаження, яке виявлено у 48% респондентів на середньому та високому рівнях. Це свідчить про значне психоемоційне навантаження та обмеженість ресурсів для його подолання. Встановлено, що зі зростанням рівня емоційного виснаження спостерігається зниження продуктивності діяльності, погіршення якості виконання професійних завдань і зменшення рівня задоволеності працею. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого оберненого зв'язку між емоційним виснаженням і професійною ефективністю ($r = -0,64$; $p < 0,01$), що свідчить про суттєвий негативний вплив цього компонента на результати діяльності. Компонент деперсоналізації був виявлений у 37% досліджуваних, переважно на середньому рівні. Його прояви супроводжувалися формуванням емоційної дистанції у взаємодії з колегами та клієнтами, що негативно впливало на якість комунікації та ефективність командної роботи. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем деперсоналізації та частотою професійних помилок ($r = 0,51$; $p < 0,05$). Зниження рівня особистісних досягнень було характерним для 42% респондентів і проявлялося у втраті впевненості у власній професійній компетентності та зниженні мотивації до діяльності. Цей компонент продемонстрував значущий зв'язок із загальним рівнем професійної ефективності ($r = 0,58$; $p < 0,01$), що вказує на його вагомий роль у формуванні ставлення до професійної діяльності.

Додатковий аналіз показав, що працівники з високим рівнем стресостійкості та емоційного інтелекту мають нижчі показники емоційного вигорання та вищу професійну ефективність. Зокрема, виявлено обернений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та емоційним виснаженням ($r = -0,49$; $p < 0,05$), що підтверджує його захисну функцію. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що емоційне вигорання є значущим

деструктивним чинником, який знижує професійну ефективність особистості. Найбільший негативний вплив мають емоційне виснаження та зниження особистісних досягнень, тоді як розвиток емоційної компетентності та стресостійкості виступає важливим ресурсом профілактики вигорання та підтримання високого рівня професійної діяльності.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що емоційне вигорання є одним із ключових психологічних чинників, які знижують професійну ефективність особистості. Встановлено, що підвищення рівня емоційного виснаження супроводжується зниженням продуктивності праці, погіршенням якості виконання професійних обов'язків та зменшенням мотивації до діяльності. Розвиток вигорання зумовлюється як організаційними, так і індивідуально-психологічними чинниками, серед яких особливе значення мають рівень стресостійкості, емоційного інтелекту та особливості професійного середовища. Водночас виявлено, що формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток навичок саморегуляції та створення сприятливого психологічного клімату сприяють зниженню проявів вигорання. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні ефективних психокорекційних програм, спрямованих на профілактику емоційного вигорання та підвищення професійної ефективності фахівців у різних сферах діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варнавська І. В. Стратегії і підходи для подолання емоційного вигорання у викладачів. *Наука і техніка*. 2025. №1 (42). С. 544–553. DOI: 10.52058/2786-6025-2025-1(42)-544-553
2. Гопта О., Корнієнко І. О. Стресостійкість як ресурс подолання емоційного вигорання у педагогічних працівників. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст*: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (Мукачєво, 23–24 квітня). Мукачєво, 2024. С. 79–81.
3. Марущак М. І., Конощук Р. В., Оксенюк О. Є., Остапчук О. М., Мялюк О. П. Вплив хронічного дистресу на викладачів університетів та їх професійну ефективність. *Здоров'я та освіта*. 2025. Вип. 4. С. 45–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.4.7>
4. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.
5. Піменова О. О., Савчук Н. А. Особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів: виклики сучасності. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 100–104. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.18>
6. Руденко О. В., Руденко Д. В. Професійна ідентичність як базовий чинник професійної ефективності спеціалістів соціономічного профілю. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 180–185. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.29>

REFERENCES

1. Varnavska, I. V. (2025). Stratehii i pidkhody dlia podolannia emotsiinoho vyhorannia u vykladachiv [Strategies and approaches to overcoming emotional burnout in teachers]. *Nauka i tekhnika – Science and technology*, 1 (42), 544–553 DOI: 10.52058/2786-6025-2025-1(42)-544-553 [in Ukrainian].
2. Hopta, O., Korniienko, I. O. (2024). Stresostiikist yak resurs podolannia emotsiinoho vyhorannia u pedahohichnykh pratsivnykiv [Stress resistance as a resource for overcoming emotional burnout in pedagogical workers]. *Stanovlennia osobystosti: personohenetychnyi kontekst: zbirnyk tez dopovidei II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 79–81 [in Ukrainian].

3. Marushchak, M. I., Konoshchuk, R. V., Okseniuk, O. Ye., Ostapchuk, O. M., Mialiuk, O. P. (2025). Vplyv khronichnoho dystresu na vykladachiv universytetiv ta yikh profesiinu efektyvnist [The impact of chronic distress on university teachers and their professional effectiveness]. *Zdorovia ta osvita – Health and enlightenment, 4*, 45–53 DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.4.7> [in Ukrainian].
4. Pakhomov, I. V. (2024). Profilaktyka profesiinoho ta emotsiinoho vyhorannia pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity: navchalnyi posibnyk. Bila Tserkva [in Ukrainian].
5. Pimenova, O. O., Savchuk, N. A. (2025). Osoblyvosti emotsiinoho vyhrannia vykladachiv vyshchykh navchalnykh zakladiv: vyklyky suchasnosti [Peculiarities of emotional gain of teachers of higher educational institutions: challenges of the present]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriya Psykholohiia – Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Series Psychology, 1*, 100–104 DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.18> [in Ukrainian].
6. Rudenko, O. V., Rudenko, D. V. (2026). Profesiina identychnist yak bazovyi chynnyk profesiinoi efektyvnosti spetsialistiv sotsionomichnoho profilu [Professional identity as a basic factor of professional effectiveness of socio-economic specialists]. *Mentalne zdorovia – Mental health, 1*, 180–185 DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.29> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 01.04.2026 р.

Прийнята до друку 10.05.2026 р.

Опубліковано 24.05.2026 р.

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).