УДК 159.944.4:640.4-051

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06.002

Марчук Софія Василівна
студент, КНУ ім. Василя Стефаника

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ КУХАРІВ)

Анотація. У статті розглянуто психологічні детермінанти емоційного вигорання працівників сфери громадського харчування на прикладі кухарів. Актуальність дослідження зумовлена інтенсивним темпом роботи, часовими обмеженнями, фізичним та емоційним навантаженням, а також відповідальністю за якість продукції й безпеку споживачів. Мета роботи — визначити взаємозв'язки емоційного вигорання із суб'єктивним стресом, копінг-стратегіями та соціально-професійними характеристиками кухарів у їхньому професійному середовищі. Емпіричну базу становили результати онлайн-опитування 30 працівників віком від 18 до 57 років, серед яких 15 чоловіків і 15 жінок. Застосовано Maslach Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory, Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief-COPE та авторську анкету; використано описову статистику й кореляційний аналіз Пірсона. Середні показники становили 26,9 бала за емоційним виснаженням, 11,6 — за деперсоналізацією, 30,0 — за редукцією професійних досягнень і 22,0 — за суб'єктивним стресом. Виявлено позитивні зв'язки вигорання із суб'єктивним стресом, уникальним копінгом і тривалістю робочої зміни, а негативні — з проблемно-орієнтованим копінгом та задоволеністю професійною діяльністю. Результати обґрунтовують доцільність комплексної профілактики, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції, доступ до психологічної підтримки та організаційні заходи з оптимізації робочого навантаження й перерв. Окреслено індивідуальні, професійні й організаційні напрями профілактики вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, кухарі, суб'єктивний стрес, копінг-стратегії, професійна діяльність, психопрофілактика.

Abstract. The article examines the psychological determinants of burnout among food service workers, focusing on cooks. The relevance of the study is associated with the intense pace of work, time constraints, job demands, and responsibility for product quality and consumer safety. The aim is to identify relationships between burnout, perceived stress, coping strategies, and the socio-professional characteristics of cooks. The empirical study was based on an online survey of 30 workers aged 18–57, including 15 men and 15 women. The instruments included the Maslach Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory, Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief COPE, and a researcher-developed questionnaire. Descriptive statistics and Pearson correlation analysis were applied. The mean scores were 26.9 for emotional exhaustion, 11.6 for depersonalization, 30.0 for reduced professional accomplishment, and 22.0 for perceived stress. Burnout indicators were positively associated with perceived stress, avoidant coping, and shift duration, and negatively associated with problem-focused coping and job satisfaction. The findings highlight the importance of individual self-regulation, professional psychological support, and organizational measures, including reasonable shift duration, regular breaks, and a supportive workplace climate. The results may inform prevention for cooks; however, the small sample and correlational design limit generalizability and causal inference.

Keywords: burnout, cooks, perceived stress, coping strategies, occupational activity, burnout prevention.

Вступ

Сфера громадського харчування характеризується високою інтенсивністю праці, обмеженими часовими ресурсами, значним фізичним та емоційним навантаженням, постійною міжособистісною взаємодією та відповідальністю за якість продукції й безпеку споживачів. За тривалого впливу таких вимог може формуватися професійне вигорання, яке Всесвітня організація охорони здоров’я визначає як феномен, пов’язаний із хронічним стресом на робочому місці, що не був успішно подоланий [6].

У класичній моделі К. Маслач і С. Джексон вигорання описується через три виміри: емоційне виснаження, деперсоналізацію та професійні досягнення [1]. Для оцінювання різних аспектів цього явища також застосовується Copenhagen Burnout Inventory, який розмежовує особистісне, пов'язане з роботою та професійною взаємодією вигорання [2]. Суб'єктивне сприйняття стресу вивчають за допомогою Perceived Stress Scale [3], а способи подолання стресових ситуацій — за допомогою Brief-COPE [4; 5].

Попри наявність усталених підходів до дослідження вигорання, професійні умови кухарів потребують окремої уваги через поєднання високого темпу роботи, часових обмежень, командної взаємодії та відповідальності за результат. Це зумовлює актуальність аналізу психологічних і соціально-професійних чинників вигорання саме в цій групі працівників.

Мета і завдання

Мета роботи — визначити зміст і психологічні детермінанти синдрому емоційного вигорання працівників сфери громадського харчування на прикладі кухарів, а також встановити взаємозв'язки вигорання з рівнем суб'єктивного стресу, копінг-стратегіями та соціально-професійними характеристиками працівників.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. узагальнити теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання та його основних компонентів;
2. дослідити показники емоційного вигорання й суб'єктивного стресу в групі кухарів;
3. проаналізувати взаємозв'язки вигорання з копінг-стратегіями, задоволеністю професійною діяльністю та тривалістю робочої зміни;
4. окреслити напрями психологічної профілактики й організаційної підтримки працівників.

Методи

Емпіричне дослідження мало кореляційний характер. У ньому взяли участь 30 працівників сфери громадського харчування (кухарів): 15 чоловіків і 15 жінок віком від 18 до 57 років; середній вік респондентів становив 34,23 року. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google Forms на засадах добровільності, анонімності та конфіденційності.

Використано такі психодіагностичні інструменти: Maslach Burnout Inventory (MBI) [1], Copenhagen Burnout Inventory (CBI) [2], Perceived Stress Scale (PSS-10) [3], опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (C. Carver; українська адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського) [4; 5], а також авторську анкету соціально-професійних характеристик. Для статистичної обробки застосовано методи описової статистики та кореляційний аналіз Пірсона.

Результати та обговорення

Отримані результати засвідчили наявність виражених індивідуальних відмінностей за показниками емоційного вигорання та суб'єктивного стресу. Середні значення показників, наведені у вихідних матеріалах дослідження, подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення показників вигорання та суб'єктивного стресу

Показник	M, балів	SD
Емоційне виснаження (MBI)	26,9	12,38
Деперсоналізація (MBI)	11,6	6,42
Редукція професійних досягнень (MBI)	30,0	9,78
Суб'єктивний стрес (PSS-10)	22,0	9,72

Рівень суб'єктивного стресу за PSS-10 у середньому становив 22,0 бала (SD = 9,72). Цей показник відображає суб'єктивну оцінку стресового навантаження учасниками дослідження; його не слід трактувати як самостійний клінічний діагноз.

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між емоційним виснаженням і рівнем суб'єктивного стресу ($r = 0{,}998$; $p < 0{,}001$). Також встановлено позитивні зв'язки показників MBI зі шкалами CBI: особистісним вигоранням ($r = 0{,}997$; $p < 0{,}001$), робочим вигоранням ($r = 0{,}996$; $p < 0{,}001$) та вигоранням, пов'язаним із професійною взаємодією ($r = 0{,}999$; $p < 0{,}001$). Ці результати вказують на узгоджений напрям змін показників, отриманих за використаними методиками.

Таблиця 2

Виявлені кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками

Пара показників	r Пірсона	p
Емоційне виснаження — суб'єктивний стрес	0,998	< 0,001
Показники MBI — особистісне вигорання CBI	0,997	< 0,001
Показники MBI — робоче вигорання CBI	0,996	< 0,001
Показники MBI — вигорання у професійній взаємодії CBI	0,999	< 0,001
Проблемно-орієнтований копінг — емоційне виснаження	−0,971	< 0,001
Уникальний копінг — вигорання	0,983	< 0,001
Задоволеність роботою — емоційне виснаження	−0,984	< 0,001
Тривалість робочої зміни — вигорання	0,980	< 0,001

Встановлено негативний зв'язок проблемно-орієнтованого копінгу з емоційним виснаженням ($r = −0{,}971$; $p < 0{,}001$), що дає підстави розглядати орієнтацію на розв'язання проблем як потенційний ресурс подолання професійного стресу. Натомість уникальна стратегія позитивно корелювала з вигоранням ($r = 0{,}983$; $p < 0{,}001$). Задоволеність професійною діяльністю мала негативний зв'язок з емоційним виснаженням ($r = −0{,}984$; $p < 0{,}001$), тоді як тривалість робочої зміни — позитивний зв'язок із вигоранням ($r = 0{,}980$; $p < 0{,}001$). Оскільки дослідження має кореляційний характер, ці результати свідчать про взаємозв'язки, але не доводять причинно-наслідкового впливу.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання їх для планування профілактичних заходів. На індивідуальному рівні доцільними є розвиток навичок емоційної саморегуляції, використання коротких відновлювальних пауз, планування завдань і поетапне розв'язання складних робочих ситуацій, підтримання режиму сну та відновлення, помірна фізична активність, ведення щоденника емоцій і практики усвідомленості.

На рівні професійної підтримки рекомендованими напрямами є індивідуальне або групове психологічне консультування, групи взаємопідтримки колег, наставництво та супервізія, а також розвиток навичок конструктивної комунікації в колективі. На організаційному рівні важливими є перегляд тривалості робочих змін, запровадження регламентованих перерв, планування графіків з урахуванням часу на відновлення та формування підтримувального психологічного клімату.

Інтерпретація результатів має враховувати обмеження дослідження: невеликий обсяг вибірки (30 осіб), онлайн-формат самозвіту та кореляційний дизайн, що обмежує можливість узагальнення висновків і встановлення причинності. Крім того, наведені коефіцієнти кореляції є надзвичайно високими (за модулем від 0,971 до 0,999).

Висновки

Емпіричне дослідження засвідчило, що емоційне вигорання кухарів пов’язане з комплексом психологічних і соціально-професійних чинників. Найтісніші позитивні зв’язки у вибірці виявлено між емоційним виснаженням і суб’єктивним стресом, уникальним копінгом та тривалістю робочої зміни. Негативні зв’язки встановлено між емоційним виснаженням і проблемно-орієнтованим копінгом, а також задоволеністю професійною діяльністю.

Отримані результати обґрунтовують доцільність комплексної профілактики, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції, доступ до психологічної підтримки та організаційні заходи з оптимізації робочого навантаження й перерв. Перспективи подальших досліджень пов’язані зі збільшенням вибірки, повторною перевіркою кореляційних показників за первинними даними та детальнішим аналізом ролі соціально-професійних характеристик кухарів.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
2. Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K. B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. Work & Stress. 2005. Vol. 19, No. 3. P. 192–207. DOI: 10.1080/02678370500297720
3. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. The Social Psychology of Health : Claremont Symposium on Applied Social Psychology. Newbury Park, CA : Sage, 1988. P. 31–67.
4. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6
5. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4
6. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. 2019. URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases (дата звернення: 04.11.2026)