

Світлана Ситнік,

доктор психологічних наук, професор,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5875-919X>

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

У статті представлені результати емпіричного особистісних детермінантів емоційного вигорання педагогів. Емоційне вигорання розуміється як стан виснаження, який охоплює фізичні, емоційні та психологічні прояви у відповідь на перевантаження роботою, стрес, дисбаланс між роботою та особистим життям, неефективне керівництво. У дослідженні доведено, що особливостями особистості які детермінують емоційне вигорання педагогів, є тенденція до неврівноваженого та напруженого реагування на складні обставини, яка посилюється нетовариськістю, підозрлістю, тривожності та позано сформованими вміннями управляти своїми емоціями. Натомість, розвиток соціальних та емоційних навичок, а також професійна самореалізація сприяє успішному управлінню емоційним вигоранням у педагогічній діяльності. В доказ наведено такі аргументи: а) кореляція емоційного вигорання з емоційною нестабільністю, інтровертованістю, депресивністю, дратівливістю, недостатньою емпатією, невмінням регулювати власні емоції, недооцінкою власних психологічних ресурсів та неефективним їх використанням; б) відмінними рисами педагогів з високим рівнем емоційного вигорання є низька самооцінка, слабка комунікабельність, нормативність поведінки, підозрлість, тривожність, емоційна незрілість, нереалізованість у професії та ін.; в) основними комплексами особистісних характеристик, які посилюють емоційне вигорання, є висока емоційна напруга при поганій емоційній регуляції, емоційно-соціальна дисгармонія та недостатня професійно-особистісна самореалізація.

Ключові слова: напруження, резистенція, виснаження, емоційна зрілість, психологічна ресурсність.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Актуальність дослідження полягає у зростаючій важливості проблеми емоційного вигорання, що посилюється в умовах постійного стресу, швидкого темпу розвитку технологій та зростаючої конкуренції. Йдеться про стан виснаження, який охоплює фізичні, емоційні та психологічні прояви (Большакова, 2022; Дьоміна, 2021; Maslach, 2017; Yıldırım, 2022 та ін.). Він може бути викликаний різними факторами, такими як перевантаження роботою (Бегеза, 2020; Irshad, 2022 та ін.), стрес (Лазарчук, 2019; De Hert, 2020 та ін.), нестача балансу між роботою та особистим життям (Лотоцька, 2020; Susila, 2022 та ін.), неефективне керівництво (Войтович, 2021; Gascón, 2021) та інші. Особливо це важливо для професій, де важлива міжособистісна взаємодія, таких як медична (Нуман, 2021 та ін.) та освітня сфери (Зайчикова, 2020 та ін.), служби соціальної допомоги (Кузьмін, 2022 та ін.) та інші. Українські педагоги, особливо в умовах війни, стикаються з підвищеним ризиком емоційного вигорання (Мелоян, 2023, Павелків, 2023; Tsybuliak, 2023 та ін.), що підкреслює важливість дослідження особистісних чинників, що впливають на цей стан. Таке дослідження може допомогти зрозуміти причини та прояви емоційного вигорання.

Мета та завдання дослідження.

Мета – визначити особливостей особистості, які є детермінантами емоційного вигорання педагогів.

Завдання: 1. Встановити взаємозв'язки емоційного вигорання з особливостями особистості педагогів. 2. Визначити особистісні особливості педагогів, які мають високий стан емоційного вигорання. 3. Вия-

вити найбільш суттєві комплекси особистісних чинників емоційного вигорання педагогів.

Методи дослідження. Для вивчення стану емоційного вигорання використана методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка. Особистісні особливості педагогів вивчалися за допомогою методик багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (форма С), діагностики емоційної зрілості О. Я. Чебикіна, Фрайбурзького особистісного опитувальника (форма В) та опитувальника психологічної ресурсності особистості О. С. Штепа. Встановлення взаємозв'язків емоційного вигорання з особливостями особистості педагогів здійснювалося у кореляційному дослідженні за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Визначення особистісних особливостей педагогів, які мають високий стан емоційного вигорання, забезпечувалося шляхом порівняння їх з колегами, стан вигорання яких невеликий, для чого застосований t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Найбільш суттєві комплекси особистісних чинників емоційного вигорання педагогів виявлялися у факторному аналізі (аналіз головних компонент з обертанням Варімакс). Статистичні процедури здійснювалися за допомогою програмного засобу IBM SPSS Statistics 21. У дослідженні взяли участь 43 педагоги шкіл міста Одеса у віковому діапазоні від 26 до 35 років. Ми припустили, що низький рівень емоційної стабільності деякого з них, недостатньо розвинена емоційна зрілість та інші негативні прояви особистості можуть посилювати їх емоційне вигорання, в той час як емпатія, навички управління емоціями та відчуття професійної значущості здатні запобігати його розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані, отримані за результатами застосування методики Бойка, показали, що лише 21% педагогів мають низький рівень емоційного вигорання (причому навіть в них більше за половину з них (67%) виявили помітну резистентність, а майже чверть (22%) – виснаження). Решта досліджуваних продемонструвала або помітно виражений (58%), або високий рівень емоційного вигорання (21%). У світли події, які відбуваються зараз у країні, такий відсоток педагогів з високим рівнем емоційного вигорання, є меншим за очікуваний нами. Адже, з огляду на результати дослідження Н. Цибуляк (Tsybuliak та ін., 2023), ми вважали, що він має зрости, порівняно з попередніми роками. Такий висновок підтверджується, якщо порівнювати отримані результати з відомостями, наданими у 2020 році Т.Зайчиковою, за якими серед вчителів високий прояв напруження, був виявлений у 13,2% опитуваних, резистентності – у 37,5%, а виснаження у 11,6% педагогів (Зайчикова, 2020, с. 60). Тоді наші дані, звісно, свідчать про зростання числа педагогів, які емоційно вигоріли. Однак є відомості про те, що навіть більша частка психологів (не менше, ніж 25%) відчувала високий рівень емоційного вигорання ще у 2021 році (Дьоміна, 2021, с. 33), лікарів (50%) у 2020 році (Бегеза, 2020, с. 46). Є два можливих пояснення такого розкиду результатів. Перше пов'язане з різною чутливістю шкал, які застосовані для фіксації рівня емоційного вигорання: якщо у роботі Зайчикової так саме, як в нашому дослідженні, використана методика Бойка, то Бегеза та Дьоміна застосовували інші вимірвальні шкали. Друге пояснення пов'язане із специфікою праці професіоналів: можливо і таке, що педагоги загалом відчують емоційний тиск меншою мірою, ніж психологи або медики, які вигорали набагато частіше й поза умов військового стану в Україні.

У будь-якому випадку отримані дані щодо проявів емоційного вигорання, з одного боку, засвідчують актуальність подальшого пошуку, оскільки підтверджують наявність сформульованої проблеми в середовищі педагогічних працівників. З іншого, вони демонструють репрезентативність досліджуваної вибірки щодо вирішення поставлених завдань.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків показників, які характеризують особливості особистості педагогів, з проявами в них емоційного вигорання (табл.1).

Дані таблиці засвідчують, показник емоційного вигорання формує зв'язки високої інтенсивності з від'ємним напрямом ($p < 0,01$) з такими показниками як емпатія, товариськість, уміння оновлювати власні ресурси, самореалізація у професії, уміння використовувати власні ресурси. Статистично достовірні негативні зв'язки, які встановлені на рівні $p < 0,05$, емоційне вигорання має з показниками емоційної саморегуляції, емоційної зрілості та усвідомлення власних психологічних ресурсів. Позитивний напрям зв'язку емоційного вигорання виявлено з показниками емоційної лабільності ($p < 0,05$) та нормативності поведінки ($p < 0,05$). Тобто, є підстави припустити, що у якості ресурсу подолання емоційного

вигоранням можуть виступати певні особистісні характеристики, такі як емпатія, емоційна саморегуляція, емоційна зрілість, самореалізація у професії та знання власних психологічних ресурсів. З іншого боку, замкнутість, емоційна лабільність, неефективне використання та оновлення власних ресурсів підвищують ризик емоційного вигорання.

Так саме кореляції показника, який характеризує стан емоційного вигорання у фазі напруження, є численними. Вони вказують на те, що високий рівень емпатії, самореалізація у професії, а також усвідомлення та ефективного використання власних психологічних ресурсів допомагають знизити ймовірність емоційного вигорання у фазі напруження. З іншого боку, низька самооцінка, замкнутість, консервативність та тривожність сприяють збільшенню напруження та емоційного вигорання.

Аналіз взаємозв'язків між показником емоційного вигорання у фазі резистентності та особистісними особливостями вказує на ключові фактори, які впливають на її формування. Зокрема, виявлено, що довірливість, емоційна стабільність, розвиток психологічних ресурсів та навичок управління ними є важливими елементами, що впливають на успішне додання емоційного вигорання на цій фазі. Крім того, відкритість та соціабельність полегшують стан педагога, а вміння ефективно регулювати свої емоції сприяє зменшенню вразливості до стресу.

У такий саме спосіб проаналізуємо кореляції показника виснаження з властивостями особистості з урахуванням їх напрямку. Так, від'ємний напрям зв'язків виявлено з показниками товариськості, емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної зрілості, уміння оновлювати та використовувати власні психологічні ресурси, а додатний – з показниками депресивності, дратівливості та емоційної лабільності.

Як свідчать результати кореляційного дослідження, підтверджується наявність взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання та певними особистісними характеристиками. Зокрема, виявлено, що емпатія, емоційна саморегуляція, емоційна зрілість, здатність до самореалізації у професії та знання власних психологічних ресурсів мають важливий вплив на послаблення емоційного вигорання. З іншого боку, емоційна лабільність, замкнутість, депресивність, дратівливість, а також неефективне використання та оновлення власних ресурсів можуть значно підвищити ризик його розвитку.

Той факт, що багато особливостей особистості мають взаємозв'язок з емоційним вигоранням, дав підставу провести якісний аналіз, порівнявши групи досліджуваних з високим та низьким рівнями емоційного вигорання. Першу групу склали 9 педагогів, які досягли найвищих показників емоційного вигорання, в той час як другу групу склали 9 осіб з найнижчими результатами за цим показником. Візуалізація усереднених даних на рівні властивостей особистості дала змогу наочно виявити відмінності між групами (рис. 1).

Таблиця 1

Кореляції показників емоційного вигорання та особливостей особистості педагогів (n=43)

Показники	Напруження	Резистенція	Виснаження	Емоційне вигорання
MD	-0,367*			
A	-0,415**	-0,334*	-0,351*	-0,396**
G	0,384*	0,350*		0,367*
L		0,377*		
O	0,382*			
Q1	-0,310*			
Q4	0,373*			
EC		-0,314*	-0,404**	-0,321*
EM	-0,513**	-0,569**	-0,685**	-0,574**
E3		-0,314*	-0,404**	-0,321*
F3			0,344*	
F4			0,476**	
F11		0,354*	0,383*	0,377*
СП	-0,418**	-0,363*		-0,412**
ЗПР	-0,344*	-0,408**		-0,363*
ОПР	-0,475**	-0,447**	-0,473**	-0,543**
ВПР	-0,333*		-0,302*	-0,407**

Примітки: MD – низька/висока самооцінка; A – замкнутість/товариськість; G – нормативність поведінки; L – довірливість/підозрілість; O – спокій/тривожність; Q1 – консерватизм/радикалізм; Q4 – розслабленість/напруженість; EC – емоційна саморегуляція; EM – емпатія; E3 – емоційна зрілість; F3 – депресивність; F4 – дратівливість; F11 – емоційна лабільність; СП – самореалізація у професії; ЗПР – знання власних психологічних ресурсів; ОПР – уміння оновлювати власні ресурси; ВПР – уміння використовувати власні ресурси; * – рівень статистичної значущості $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

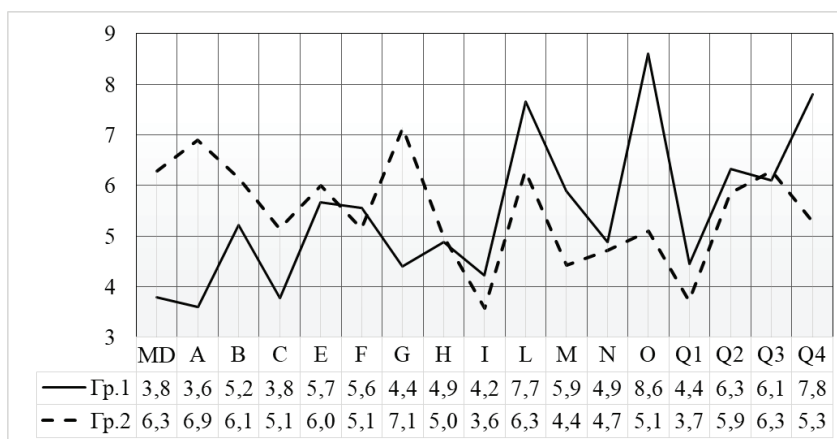


Рис. 1. Середні значення показників, які характеризують властивості особистості педагогів з високим (Гр.1) та низьким (Гр.2) рівнями емоційного вигорання, де MD – самооцінка, A – замкнутість / товариськість, B – конкретне / абстрактне мислення, C – емоційна нестабільність / стабільність, E – покірність / доміантність, F – розсудливість / безпечність, G – нормативність поведінки, H – боязкість / сміливість, I – жорсткість / чутливість, L – довірливість / підозрілість, M – практичність / мрійливість, N – невігадливність / проникливість, O – спокій / тривожність, Q1 – консерватизм / радикалізм, Q2 – конформізм / самодостатність, Q3 – імпульсивність / самоконтроль, Q4 – розслабленість / напруженість

За середніми значеннями, отриманими за методикою Кеттелла, помітно, що особи з високим рівнем емоційного вигорання відрізняються від інших значно нижчими показниками самооцінки, товариськості та нормативності поведінки, а також вищими значеннями показників підозрілості, тривожності та напруженості. Перевірка статистичної достовірності цих відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента

засвідчила, що різниця між групами є статистично значущою за показниками тривожності ($t=3,091$; $p < 0,01$), замкнутості ($t=2,974$; $p < 0,01$), напруженості ($t=2,692$; $p < 0,05$), нормативності поведінки ($t=2,341$; $p < 0,05$) та самооцінки ($t=2,162$; $p < 0,05$). Іншими словами, високий рівень емоційного вигорання частіше спостерігається у людей з низькою самооцінкою, які проявляють замкнутість, тривожність та фрустрацію, а також

є менш послідовними та більш залежними від впливу почуттів та обставин.

Відносно емоційної зрілості особистості виявлено значні відмінності між групами за двома з відповідних показників (рис. 2).

Зокрема, середнє значення показника емоційної саморегуляції було нижче на 2,67 балів у групі з високим рівнем емоційного вигорання ($t=2,812$; $p<0,05$), а середня вираженість показника емоційної зрілості була меншою на 5,33 бали ($t=3,041$; $p<0,01$). Іншими словами, люди з високим рівнем емоційного вигорання мають тенденцію до гіршого використання ефективних стратегій емоційної регуляції та проявляють меншу емоційну зрілість порівняно з тими, хто не піддається впливу стресових факторів на роботі настільки, щоб вигоріти.

Щодо показників за тестом FPI, між групами була помітною різниця за п'ятьма з них (рис.3).

Графік демонструє, що у групі досліджуваних з високим рівнем емоційного вигорання виявлено вищі середні оцінки за показниками невротичності ($t=2,186$; $p<0,05$), депресивності ($t=2,324$; $p<0,05$),

сором'язливості ($t=2,351$; $p<0,05$) та емоційної лабільності ($t=2,434$; $p<0,05$). Одночасно середні оцінки за показником врівноваженості у цій групі виявилися нижчими ($t=2,312$; $p<0,05$). Ці результати свідчать про те, що педагогам, які схильні до високого емоційного вигорання, більш притаманні невпевненість, песимізм, емоційна нестійкість та збудливість, нездатність до емоційного регулювання, а також переважно астеничні, депресивні або пасивно-оборонні реакції на стрес, порівняно з їхніми колегами, які перебувають у стані низького емоційного вигорання.

Також у педагогів з високим рівнем емоційного вигорання спостерігається помітно менші показники психологічної ресурсності особистості порівняно з тими вчителями, які характеризуються менш вираженим емоційним вигоранням (рис. 4).

Зокрема, статистично підтверджені різниці у показниках самореалізації у професії ($t=3,292$; $p<0,01$), знання власних психологічних ресурсів ($t=2,833$; $p<0,05$), уміння оновлювати ($t=3,262$; $p<0,01$) та використовувати власні ресурси ($t=3,091$; $p<0,01$). Іншими словами, фахівці з високим рівнем емоційного вигорання прояв-

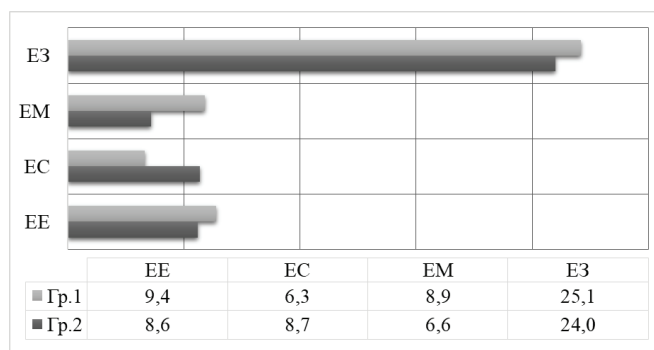


Рис. 2. Середні значення показників, які характеризують емоційну зрілість педагогів з високим (Гр.1) та низьким (Гр.2) рівнями емоційного вигорання, де EE – емоційна експресивність, EC – емоційна саморегуляція, EM – емпатія; E3 – емоційна зрілість

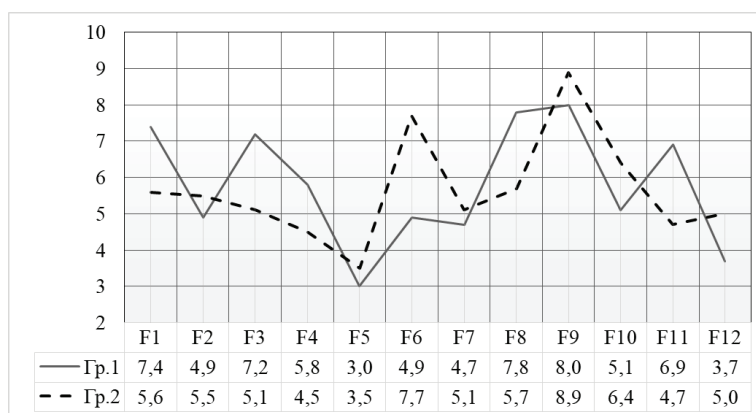


Рис. 3. Середні значення показників, які характеризують риси особистості педагогів з високим (Гр.1) та низьким (Гр.2) рівнями емоційного вигорання, де F1 – невротичність, F2 – спонтанна агресивність, F3 – депресивність, F4 – дратівливість, F5 – товарищескість, F6 – врівноваженість, F7 – реактивна агресивність, F8 – сором'язливість, F9 – відвертість, F10 – екстраверсія-інтроверсія, F11 – емоційна лабільність, F12 – маскулінізм-фемінізм

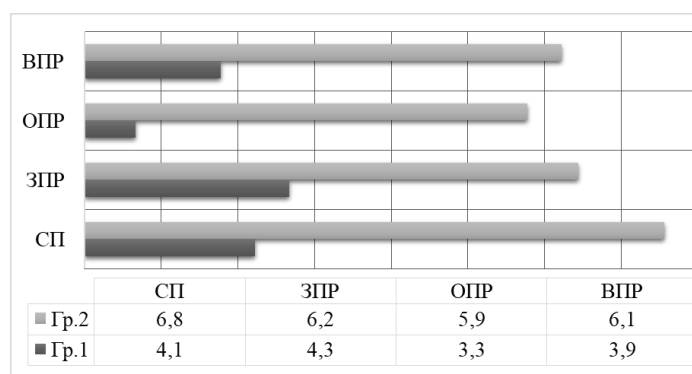


Рис. 4. Середні значення показників, які характеризують психологічну ресурсність особистості педагогів з високим (Гр.1) та низьким (Гр.2) рівнями емоційного вигорання, де СП – самореалізація у професії; ЗПР – знання власних психологічних ресурсів; ОПР – уміння оновлювати власні ресурси; ВПР – уміння використовувати власні ресурси

ляють менш розвинену самореалізацію у професії та менше розуміють, як ефективно використовувати свої внутрішні ресурси. Це може бути однією з причин, що сприяють емоційному вигоранню серед таких педагогів. У той же час, їхні колеги, які володіють розвинутою психологічною ресурсністю, є менш уразливими до факторів емоційного вигорання, оскільки вони краще розуміють себе та вміють ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для подолання стресу в професійній діяльності.

На підставі цих даних ми можемо схарактеризувати відмінні риси кожної з порівнюваних груп. Педагогам з високим рівнем емоційного вигорання властиві низька самооцінка, менша товариськість, значніший прояв підозрілості, тривожності та напруженості, вони більш педантичні в дотриманні норм та правил, гірше здатні до саморегуляції, мають менш розвинуті психологічні ресурси, включаючи самореалізацію у професії, знання власних психологічних ресурсів, здатність їх оновлювати та використовувати у професії. Їхні колеги з низьким рівнем емоційного вигорання характеризуються більш високою самооцінкою, вони більш товариські, врівноважені, стійкі до стресу, менш педантичні в дотриманні норм та правил, мають нижчий рівень невротичності, депресивності, сором'язливості та емоційної лабільності. Володіють більш розвиненими психологічними ресурсами, краще здатні реалізувати себе у професії.

Загалом, ці відмінності вказують на те, що високий рівень емоційного вигорання асоціюється з менш розвинутою психологічною ресурсністю особистості, меншою здатністю до емоційного саморегулювання, а також більш вираженою схильністю до негативних емоційних реакцій на стресові ситуації. Тобто, ці особливості грають важливу роль у розвитку емоційного вигорання педагогів, а, зважаючи на тісні зв'язки, виявлені раніше, можна стверджувати, що вони є детермінантами емоційного вигорання. Крім того, прояв емоційного вигорання може детерминуватися не лише окремими чинниками, а їхніми сполученнями. Для вивчення комплексів особистісних чинників,

що сприяють виснаженню, стомленості, зниження задоволення працею під час вигорання, ми використали факторний аналіз. Дослідження проводилося на основі даних, зібраних від педагогів з високим рівнем його прояву, а це лише 9 осіб. Розуміючи обмеженість обсягу вибірки, ми все ж упевнені, що факторний аналіз продемонструє загальні тенденції у формуванні цих комплексів, хоча не охопить усі можливі їх комбінації.

Для факторного аналізу використовувався метод обертання – Варімакс з нормалізацією Кайзера (4 ітерації). Міра вибіркової адекватності (КМО) становить 0,634, що свідчить про прийнятну адекватність даних для аналізу. Крім того, за критерієм сферичності Бартлетта матриця виявилася достатньо надійною для проведення аналізу ($p < 0,01$). Отримана для аналізу структура включала 3 чинники (табл. 2), що пояснюють 67% загальної варіації ознак. Кожна ознака чітко пов'язана з високим факторним навантаженням лише на одному з факторів. Більшість ознак, що відображаються на інших чинниках, мають незначні факторні навантаження. Це робить отриману структуру досить простою та зрозумілою для інтерпретації.

Перший фактор «Емоційна напруга – емоційна регуляція» (загальний внесок у 27,83% від загальної дисперсії) на полюсі додатних навантажень містить ознаки, які можуть сприяти виникненню стресу та емоційного вигорання, тоді як другий полюс вказує на більш спокійну та контрольовану емоційну реакцію на стресові ситуації. А отже, якщо йдеться про високий рівень емоційного вигорання, найбільш характерним комплексом ознак людини є тенденція до невірноваженого та напруженого реагування на складні обставини, яка посилюється нетовариськістю та погано сформованими вміннями управляти своїми емоціями.

Другий фактор «Емоційно-соціальна дисгармонія» (загальний внесок 20,47%) показує, що люди, які мають високий рівень підозрілості та тривожності, схильні до дисгармонії у своїх емоціях та соціальних взаємодіях. Вони проявляють більшу обережність і можуть відчувати тривогу або невпевненість у спіл-

Комплекси детермінант емоційного вигорання

Назва фактору; відсоток від загальної дисперсії	Показники (факторні навантаження)	
	Поліс додатних навантажень	Поліс від'ємних навантажень
Емоційна напруга – емоційна регуляція; 27,83%	Емоційна лабільність (0,962); Сором'язливість (0,834); Напруженість (0,806)	Врівноваженість (-0,936); Емоційна саморегуляція (-0,894); Товариськість (-0,847)
Емоційно-соціальна дисгармонія; 20,47 %	Підозрілість (0,881); Тривожність (0,732)	Емоційна зрілість (-0,855); Емпатія (-0,812)
Професійно-особистісна самореалізація; 17,46%	Нормативність поведінки (0,863); Самореалізація у професії (0,852); Уміння оновлювати власні ресурси (0,731); Самооцінка (0,715)	

куванні з іншими та в вираженні своїх почуттів. Особливо це відчутно, якщо у них низький рівень емоційної зрілості та емпатії, що впливає на їхню здатність співпереживати та розуміти емоції інших людей. Звідси, особи з високими показниками підозрілості та тривожності можуть мати проблеми у побудові адекватних соціальних відносин та вираженні своїх емоцій через брак емоційної зрілості та емпатії.

Третій фактор «Професійно-особистісна самореалізація» (загальний внесок 17,46%) підкреслює, що педагоги, які відзначаються вищими показниками нормативності, самореалізації, уміння оновлювати власні ресурси та самооцінки, проявляють високу активність у своїй професійній діяльності. Вони дотримуються норм та стандартів у роботі, прагнуть до особистісного розвитку та самореалізації у професії, мають вміння оновлювати та використовувати власні психологічні ресурси та високо оцінюють власну особистість. Як бачимо, активний розвиток та вдосконалення у професійній діяльності, високий рівень професійної компетентності можуть допомогти ефективно впоратися з емоційним вигоранням.

Отже, проведений факторний аналіз дозволив визначити, що найсуттєвішими комплексами особливостей особистості педагогів з високим рівнем емоційного вигорання є такі: а) тенденція до невірноваженого та напруженого реагування на складні обставини, яка посилюється нетовариськістю, та погано сформованими вміннями управляти своїми емоціями; б) підозрілість та тривожність разом із бракуванням емпатії та емоційної зрілості, що спричиняє труднощі у побудові адекватних соціальних відносин та вираженні своїх почуттів; в) недостатня професійно-особистісна самореалізація, яка гальмує активний розвиток та вдосконалення в своїй професійній діяльності, вдосконалення професійної компетентності, за умови яких особистість ефективніше долає емоційне вигорання.

Висновки. У дослідженні доведено, що особливостями особистості які детермінують емоційне вигорання педагогів, є тенденція до невірноваженого та напруженого реагування на складні обставини, яка посилюється нетовариськістю, підозрілістю, тривожності та погано сформованими вміннями управляти своїми емоціями. Натомість, розвиток соціальних та емоційних навичок, а також професійна самореаліза-

ція сприяє успішному управлінню емоційним вигоранням у педагогічній діяльності. В доказ наведено такі аргументи:

По-перше, встановлено у кореляційному дослідженні, що емоційне вигорання пов'язане з емоційною нестабільністю, інтровертованістю, депресивністю, драгівливістю, недостатньою емпатією, невмінням регулювати власні емоції, недооцінкою власних психологічних ресурсів та неефективним їх використанням.

По-друге, визначено, що педагоги, які стикалися з емоційним вигоранням, мали низьку самооцінку, були менш комунікабельними, більше дбали про дотримання норм та правил, а також виявляли вищу підозрілість, тривожність та напруженість. Вони також характеризувалися вираженими невротичністю, депресивністю, емоційною нестабільністю, схильністю до негативних емоційних реакцій на стресові ситуації, низькою емоційною зрілістю, слабкою самореалізацією у професії через незнання власних психологічних ресурсів, погану здатність їх оновлювати та використовувати у професії.

По-третє, виявлено у факторному аналізі, що основними комплексами особистісних характеристик, які сприяють емоційному вигоранню, є висока емоційна напруга при поганій емоційній регуляції, емоційно-соціальна дисгармонія та недостатня професійно-особистісна самореалізація.

ЛІТЕРАТУРА

- Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 37–48. DOI: 10.29038/2227-1376-2020-36-37-48.
- Большакова А. М., Віденєв І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. *Габітус*. 2022. № 42. С. 27–31. DOI: 10.32782/2663-5208.2022.42.3.
- Войтович О. Проблема емоційної стійкості вихователя в спеціальних закладах дошкільної освіти. *Інноватика у вихованні*. 2021. № 14. С. 306–313. DOI: 10.35619/iiv.v1i14.419.
- Гігієнічні аспекти профілактики синдрому емоційного вигорання у середнього медичного персоналу різнопрофільних відділень лікарні / О. В. Лотоцька та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. № 3. С. 19–23. DOI: 10.11603/1681-2786.2020.3.11616

5. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 28–34. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.4/05.

6. Зайчикова Т. В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 11 (56), с. 57–66. DOI: 10.31392/npu-nc.series12.2020.11(56).05.

7. Кузьмін В., Кузьміна М., Закревська А. Технології подолання емоційного вигорання соціальних працівників. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 21 лют. 2022 р. Дніпро, 2022. С. 47–51. URL: https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/9538/5/!!Макет_Тези_21_лютого_гог.pdf (дата звернення: 10.11.2023).

8. Лазарчук Т. Б., Самогальська О. Є., Мерецька І. В. Роль післядипломного навчання в профілактиці синдрому емоційного вигорання у лікарів первинної ланки. *Медична освіта*. 2019. № 2. С. 148–151. DOI: 10.11603/me.2414-5998.2019.2.10356.

9. Мелоян А.Е., Погрібна А.О. Психологічні особливості емоційного вигорання як синдрому професійного стресу вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Габітус*. 2023. № 47. С.67-72. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.47.11.

10. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153. DOI: 10.35619/rap_rv.v1i20.334

11. Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war / N. Tsybuliak et al. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, no. 1. DOI: 10.1038/s41598-023-45229-6.

12. De Hert S. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*. 2020. V. 13. P. 171–183. DOI: 10.2147/lra.s240564.

13. Irshad M., Ahmad F., Danish S. H. Psychosocial working conditions and Burnout among Healthcare Professionals in a Tertiary Care Hospital in Karachi, Pakistan. *International Journal of Endorsing Health Science Research (IJEHSR)*. 2022. Vol. 11, no. 1. P. 08–16. DOI: 10.29052/ijehsr.v11.i1.2023.08-16.

14. Maslach C., Leiter M. P. Understanding Burnout. *The Handbook of Stress and Health*. Chichester, UK, 2017. P. 36–56. DOI: 10.1002/9781118993811.ch3.

15. Prevalence of burnout and its relationship to health status and social support in more than 1000 subspecialty anesthesiologists / S. A. Hyman et al. *Regional Anesthesia & Pain Medicine*. 2021. Vol. 46, no. 5. P. 381–387. DOI: 10.1136/rapm-2020-101520.

16. Susila I. M. D. P., Laksmi I. A. A. Prevalence and Associated Factors of Burnout Risk among Emergency Nurses during COVID-19 Pandemic. *Babali Nursing Research*. 2022. Vol. 3, no. 1. P. 7–14. DOI: 10.37363/bnr.2022.3169.

17. Value Conflict, Lack of Rewards, and Sense of Community as Psychosocial Risk Factors of Burnout in Communication Professionals (Press, Radio, and Television) / S. Gascón et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 2. P. 365. DOI: 10.3390/ijerph18020365.

18. Yıldırım Y. Kendilerine Bakan Yöntüyle Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Nedenlerinin İncelenmesi. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*. 2022. Vol. 8, no. 15. P. 43–56. DOI: 10.52096/jsrbs.8.15.4.

REFERENCES

1. Beheza, L. (2020). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia likariv [Psychological features of doctors' emotional burnout]. *Psychological Prospects Journal*, (36), 37–48. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-37-48> [in Ukrainian].

2. Bolshakova, A. M., & Videnieiev, I. O. (2022). Osoblyvosti samoaktualizatsii ta profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Characteristics of educators' self-actualization and professional burnout]. *Habitus*, (42), 27–31. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.3> [in Ukrainian].

3. Voitovych, O. (2021). Problema emotsiinnoi stiikosti vykhovatelya v spetsialnykh zakladakh doshkilnoi osvity [The problem of emotional stability of the educator in special institutions of preschool education]. *Innovatyka u vykhovanni – Innovation in education*, (14), 306–313. <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i14.419> [in Ukrainian].

4. Lototska, O.V., Lytvynuk, V.V., Sopol, O.M., Krytska, G.A., & Kucher, S.V. (2020). Hihienichni aspekty profilaktyky syndromu emotsiinoho vyhorannia u serednoho medychnoho personalu riznoprofilnykh viddilen likarni [Hygienic aspects of prevention of emotional burning syndrome in nurses of multiprofile departments of hospitals]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy – Bulletin of Social Hygiene and Health Protection Organization of Ukraine*, (3), 19–23. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2020.3.11616> [in Ukrainian].

5. Domina, G.A., & Melnychuk, O.B. (2021). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia psykholohiv-psykhosomatolohiv [Psychological features of professional burnout of psychologists-psychosomatologists]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psihholohiia – Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*, (4), 28–34. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/05> [in Ukrainian].

6. Zaychikova, T.V. Chynnyky proiavu ta peredumovy formuvannia syndromu «profesiinoho vyhorannia» u vchyteliv [Factors of manifestation and prerequisites for the formation of the professional teachers burnout syndrome]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences*, (11), 57–66. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.11\(56\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.11(56).05) [in Ukrainian].

7. Kuzmin, V., Kuzmina, M., & Zakrevska, A. (2022). Tekhnolohii podolannia emotsiinoho vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv [Technologies for overcoming emotional burnout of social workers]. *U Aktualni problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – In Current problems of extreme and crisis psychology* (p. 47–51). https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/9538/5/!!Макет_Тези_21_лютого_гог.pdf [in Ukrainian].

8. Lazarchuk, T. B., Samogalska, O. Y., & Meretska, I. B. (2019). Rol pisladyplomnoho navchannia v profilaktytsi syndromu emotsiinoho vyhorannia u likariv pervynnoi lanky [The role of postgraduate training in the prevention of burnout syndrome in primary care physicians]. *Medychna osvita –*

Medical Education, (2), 148–151. <https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2019.2.10356> [in Ukrainian].

9. Meloian, A. E., & Pohribna, A. O. (2023). Psykhologichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia yak syndromu profesiinoho stresu vchyteliv shkil-internativ dlia ditei z vadamy intelektu [Psychological features of emotional burnout as a syndrome of professional stress of teachers of boarding schools for children with intellectual disabilities]. *Habitus*, (47), 67–72. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.11> [in Ukrainian].

10. Pavelkiv, R. (2023). Syndrom emotsiinoho vyhorannia vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh viiskovoi ahresii rosiiskoi federatsii proty Ukrainy [Emotional burnout syndrome of teachers in the context of the military aggression of the Russian Federation against Ukraine]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: Reality and Perspectives*, (20), 144–153. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.334 [in Ukrainian].

11. Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Shevchenko, L., Popova, A., Kovachev, S., & Hurenko, O. (2023). Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>

12. De Hert, S. (2020). Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*, Volume 13, 171–183. <https://doi.org/10.2147/lra.s240564>.

13. Irshad, M., Ahmad, F., & Danish, S. H. (2022). Psychosocial working conditions and Burnout among Healthcare Professionals in a Tertiary Care Hospital in

Karachi, Pakistan. *International Journal of Endorsing Health Science Research (IJEHSR)*, 11(1), 08–16. <https://doi.org/10.29052/ijehsr.v11.i1.2023.08-16>.

14. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding Burnout. In *The Handbook of Stress and Health* (p. 36–56). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>.

15. Hyman, S. A., Card, E. B., De Leon-Casasola, O., Shotwell, M. S., Shi, Y., & Weinger, M. B. (2021). Prevalence of burnout and its relationship to health status and social support in more than 1000 subspecialty anesthesiologists. *Regional Anesthesia & Pain Medicine*, 46(5), 381–387. <https://doi.org/10.1136/rapm-2020-101520>.

16. Susila, I. M. D. P., & Laksmi, I. A. A. (2022). Prevalence and Associated Factors of Burnout Risk among Emergency Nurses during COVID-19 Pandemic. *Babali Nursing Research*, 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.3169>

17. Gascón, S., Fueyo-Díaz, R., Borao, L., Leiter, M. P., Fanlo-Zarazaga, A., Oliván-Blázquez, B., & Aguilar-Latorre, A. (2021). Value Conflict, Lack of Rewards, and Sense of Community as Psychosocial Risk Factors of Burnout in Communication Professionals (Press, Radio, and Television). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 365. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020365>

18. Yıldırım, Y. (2022). Kendilerine Bakan Yönüyle Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Nedenlerinin İncelenmesi. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 8(15), 43–56. <https://doi.org/10.52096/jsrbs.8.15.4>

Svitlana Sytnik,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

The State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",

26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5875-919X>

PERSONAL DETERMINANTS OF TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT

The article presents the results of an empirical study of personal determinants of teachers' emotional burnout. Emotional burnout is understood as a state of exhaustion that includes physical, emotional and psychological manifestations in response to work overload, stress, work-life imbalance, and ineffective leadership. The study proves that the personality traits that determine teachers' emotional burnout are a tendency to unbalanced and tense reactions to difficult circumstances, which is exacerbated by unsociability, suspicion, anxiety, and poorly formed emotional management skills. Instead, the development of social and emotional skills, as well as professional self-realisation, contributes to the successful management of emotional burnout in teaching. The following arguments are presented as evidence: a) correlation of emotional burnout with emotional instability, introversion, depression, irritability, lack of empathy, inability to regulate own emotions, underestimation of own psychological resources and inefficient usage of them; b) the distinctive features of teachers with a high level of emotional burnout are low self-esteem, poor communication skills, normative behaviour, suspicion, anxiety, emotional immaturity, unfulfilled potential in the profession, etc. c) the main complexes of personal characteristics that aggravate emotional burnout are high emotional stress with poor emotional regulation, emotional and social disharmony, and insufficient professional and personal self-realisation.

Key words: tension, resistance, exhaustion, emotional maturity, psychological resourcefulness.

Подано до редакції 14.03.2024