

DOI 10.26565/2225-7756-2021-71-03  
УДК 159.9:316.647.5-057.875

**А. В. СОРОКА (Анатолій Володимирович Сорока)**

к. психол. н., доцент, доцент кафедри прикладної психології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна  
майдан Свободи 6, м. Харків, Україна, 61022

E-mail: [anatolij\\_soroka@ukr.net](mailto:anatolij_soroka@ukr.net)

<https://orcid.org/0000-0001-6072-8165>

**О. А. ГМИРЬ (Ольга Андріївна Гмирь)**

студентка факультету психології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна  
майдан Свободи 6, м. Харків, Україна, 61022

E-mail: [olia.gmir@gmail.com](mailto:olia.gmir@gmail.com)

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ

*Актуальність проблеми взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів визначається тим, що вона призводить до негативних наслідків, таких як погіршення психічного і фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісних відносин, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до колег, учнів і т. п. Тому, у майбутньому, ми плануємо написати та апробувати відповідну програму психокорекції педагогів. Метою роботи стало визначення взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів. Методи дослідження: 1) методика діагностики рівня сформованості емоційного вигорання (В. В. Бойко); 2) опитувальник «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янові); 3) опитувальник формально-динамічних властивостей особистості (В. М. Русалова). Доведено, що в педагогів зі стажем 11-30 років було виявлено на достовірному рівні більш високий рівень сформованості за такими змінними як фази резистенції, симптомів емоційно-моральної дезорієнтації, редукції професійних обов'язків, психосоматичних, психовегетативних порушень, інтелектуальної ергічності та контрольної шкали, ніж у групі педагогів зі стажем 3-10 років. Визначено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок у загальній вибірці досліджуваних між такими змінними емоційного вигорання, як фазою напруження, емоційним виснаженням, редукцією особистих досягнень, з такими змінними особистісних властивостей, як комунікативною емоційністю, індексами загальної емоційності та загальної активності. Іншими словами, чим вищий рівень сформованості цих особистісних властивостей, тим краще педагоги запобігають виникненню емоційного вигорання. Отримані результати можуть бути використані у практичній роботі психолога з педагогами.*

**Ключові слова:** педагог, емоційне вигорання, особистісні властивості, педагогічний стаж, редукція професійних обов'язків.

**Як цитувати:** Сорока, А., Гмирь, О. (2021). Взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (71), 24-33. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-03>

**In cites:** Soroka, A., Gmyr, O. (2021). The relationship of emotional burnout and personality characteristics of teachers. *Vismyk of V.N. Karazin Khar'kiv National University. Series "Psychology"*, (71), 24-33. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-03>

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** Вивчення проблеми емоційного вигорання у педагогів є доволі актуальним у наш час. Зараз соціально-економічні, суспільно-політичні, морально-духовні цінності сучасного суспільства змінюються із неймовірною швидкістю і, як наслідок, висуваються нові вимоги до школи, основною метою діяльності якої є всебічний гармонійний розвиток особистості учня, для цього створюють оптимальні умови для розкриття й реалізації потенційних можливостей, здібностей та потреб дитини.

Професію педагога можна вважати однією з найбільш соціально значущих. Адже особистість учителя є основним фактором розвитку дитини. Від ефективності діяльності педагога залежить майбутнє нашого суспільства тому, що даний вид діяльності пов'язаний із формуванням суспільної свідомості, культурного надбання людей.

Учителі працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що призводить до постійного стресу, як наслідок, відбувається накопичення стресогенів у різноманітних сферах життєдіяльності особистості. З кожним роком вимоги до професії та рівень відповідальності вчителя збільшуються, педагогічна діяльність ускладнюється, як наслідок, педагоги знаходяться в постійному емоційному напруженні, і тоді можливий розвиток синдрому емоційного вигорання.

Під емоційним вигоранням розуміють динамічне утворення, яке є негативним наслідком професіоналізації і характеризується такими особливостями, як емоційне виснаження, утворення негативних установок у ставленні до оточення і розвиток негативного ставлення до себе.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що вивченню проблеми синдрому психічного

вигорання присвячено значну кількість робіт в зарубіжній науці і практиці (AbuMadini M.S, Sakthivel M., 2018; Gluschkoff K., Elovainio M., Kinnunen U., 2016; Küçüksüleymanoglu R., 2011; Mukundan J., Ahour T., 2011; Popov S., Latovljjev M., Nedić A., 2015; Hemati Alamdarloo G., Moradi S., 2021; Williams J., Dikes C., 2015 і інші).

Менш вивчений даний феномен у вітчизняній психології (Бещук-Венгерська Н.В., 2015; Кірсєва Л.Р., 2011; Колтунович Т. А., 2016; Перепелюк Т.Д., Куделя І.С. 2019; Погрібна А. О., 2017; Чорнобровкін В.М., 2012; Шпичак І.П., 2017 і інші).

Предметом особливого дослідницького інтересу є фактори, що детермінують виникнення синдрому психічного вигорання (AbuMadini M.S, Sakthivel M., 2018; Gluschkoff K., Elovainio M., Kinnunen U., 2016; Hemati Alamdarloo G., Moradi S., 2021; Бещук-Венгерська Н.В., 2015; Погрібна А. О., 2017; Шпичак І.П., 2017 і інші). Але отримані дані є досить суперечливими.

При цьому дослідниками відзначається, що синдром психічного вигорання призводить до негативних наслідків, таких як погіршення психічного і фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісних відносин, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до колег, учнів і т. п. Тому актуальним стає вивчення взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів в залежності від стажу роботи з метою розробки, у майбутньому, науково обґрунтованих програм профілактики і психокорекції.

Таким чином, **метою** роботи стало визначення взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів в залежності від стажу роботи. Дана мета конкретизувалася в наступних **завданнях**:

1. Виявити психологічні особливості рівнів сформованості синдрому емоційного вигорання і особистісних властивостей педагогів.

2. Визначити взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісних властивостей у досліджуваних груп.

У роботі використовувався наступний комплекс **методик**:

1. Методика діагностики рівня сформованості емоційного вигорання (В.В. Бойко).

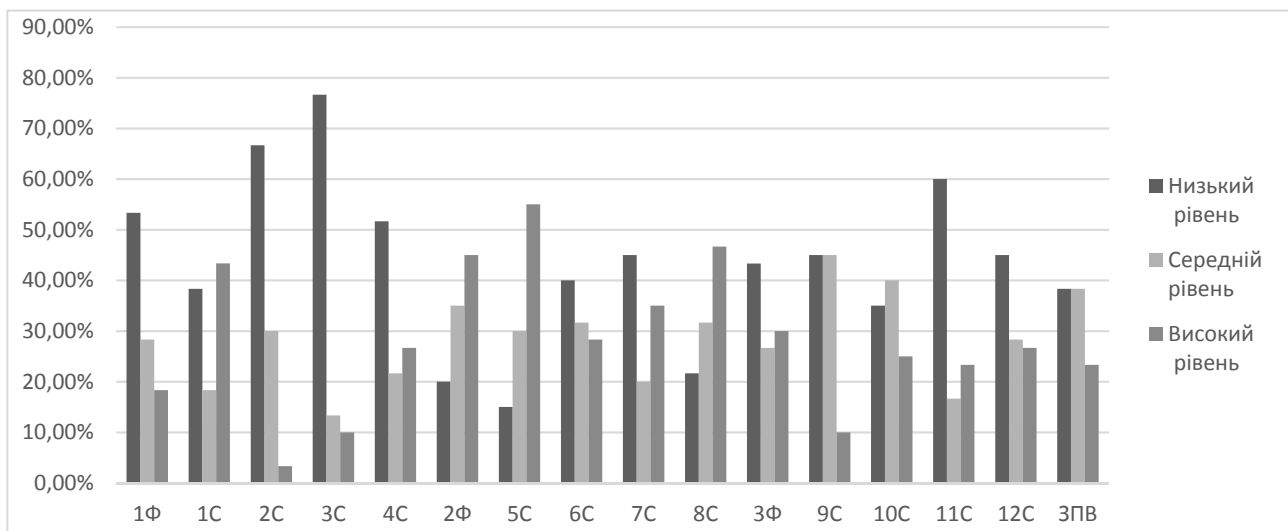
2. Опитувальник «Психічне вигорання» (Н.Є. Водоп'янової).

3. Опитувальник формально-динамічних властивостей особистості (В.М. Русалова).

Методи математичної статистики. Для порівняння досліджуваних груп використовувався U-критерій Манна-Уїтні. Для визначення взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів використовувався метод кореляційного аналізу (був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена). Обчислення проводилися за допомогою програмного забезпечення SPSS v.17.

У дослідженні брали участь 60 осіб. Це були педагоги різних пікл селища міського типу Диканьки та міста Полтави, з числа яких було сформовано 2 групи досліджуваних у залежності від стажу роботи. Першу групу досліджуваних представляли педагоги зі стажем роботи від 1 до 10 років, у кількості 30 досліджуваних. Другу групу досліджуваних представляли педагоги зі стажем роботи від 11 до 30 років, у кількості 30 досліджуваних.

**Результати**, отримані за допомогою використання методики діагностики рівня сформованості емоційного вигорання В. В. Бойко, наочно представлено на Рис. 1.



**Рисунок 1.** Співвідношення рівня сформованості фаз і симптомів синдрому емоційного вигорання педагогів, отримані за допомогою тесту В. В. Бойко

Згідно з отриманими даними щодо синдрому емоційного вигорання у загальній вибірці, домінуючими є симптоми фази резистенції (опору). Дана фаза характеризується надмірним емоційним виснаженням, яке має прояв у таких симптомах, як неадекватне вибіркове емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій та редукція професійних обов'язків.

Примітка: 1Ф – фаза напрути; 1С – симптом переживання психотравмуючих обставин; 2С – симптом незадоволеності собою; 3С – симптом «загнаності в клітку»; 4С – симптом тривоги і депресії; 2Ф – фаза резистенції (опору); 5С – симптом неадекватного виборчого емоційного реагування; 6С – симптом емоційно-моральної дезорієнтації; 7С – симптом розширення сфери економії емоцій; 8С – симптом редукції професійних обов'язків; 3Ф – фаза виснаження; 9С – симптом емоційного дефіциту; 10С – симптом емоційної відстороненості; 11С – симптом особистісної відстороненості; 12С – симптом психосоматичних і психовегетативних порушень; ЗПВ – загальний показник емоційного вигорання.

**Таблиця 2.** Статистично значимі відмінності фаз і симптомів емоційного вигорання серед педагогів з різним стажем роботи

Шкала	P-рівень	Вибірка	Середній ранг
ПФ	0,001	Стаж 3-10	22,67
		Стаж 11-30	38,33
VIC	0,037	Стаж 3-10	25,82
		Стаж 11-30	35,18
VШС	0,001	Стаж 3-10	22,60
		Стаж 11-30	38,40
ХПС	0,032	Стаж 3-10	25,67
		Стаж 11-30	35,33

Примітка: ПФ – фаза резистенції (опору); VIC – симптом емоційно-моральної дезорієнтації; VШС – симптом редукції професійних обов'язків; ХПС – симптом психосоматичних і психовегетативних порушень.

З таблиці 2 можна зробити такий висновок: у групи зі стажем 11-30 років отримані результати за шкалами фази резистенції, симптомів емоційно-моральної дезорієнтації, редукції професійних обов'язків, психосоматичних та психовегетативних порушень характеризуються достовірно більш високим рівнем, ніж у групи зі стажем 3-10 років. Тобто у педагогів зі стажем 11-30 років більшою мірою проявляється надмірне емоційне виснаження разом з розвитком байдужості в професійних стосунках, також для них характерне прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків і їхнє фізичне самопочуття є гіршим, ніж у молодих педагогів, педагоги більш старшого віку страждають розладами сну, приступами головного болю, мають проблеми з артеріальним тиском – все це є наслідками некерованого стресу, які викликані міжособистісним спілкуванням у професійній діяльності.

Щодо фази напруження, то найбільш вираженим симптомом є переживання психотравмуючих обставин, тобто педагоги сприймають свої умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі. А найменш вираженим є симптом незадоволеності собою.

У фазі виснаження вираженими симптомами є емоційне, особистісне відчуження та психосоматичні і психовегетативні порушення, а найменш вираженим симптомом – емоційний дефіцит.

Аналізуючи рівень сформованості фаз емоційного вигорання, слід сформулювати про те, що найбільш високі показники сформованості має фаза резистенції. Дана фаза характеризується протилежністю стресу, який наростає, тобто люди намагаються досягти психологічного комфорту шляхом зниження тиску зовнішніх умов будь-якими наявними їм засобами.

Результати оцінки характеру відмінностей фаз і симптомів емоційного вигорання серед педагогів з різним стажем роботи визначався за допомогою непараметричного критерію U-критерій Манна-Уїтні, які наочно представлені в таблиці 2.

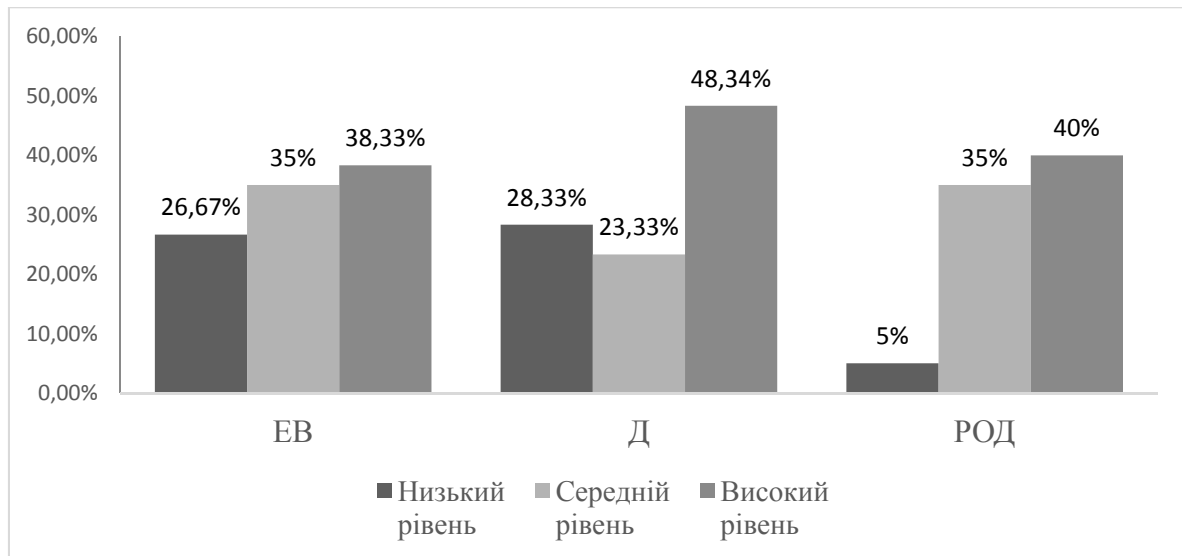
Такі зовнішні чинники, як напружена психоемоційна діяльність, дестабілізуюча організація діяльності, підвищена відповідальність та неблагополучна психологічна атмосфера, є причинами формування синдрому емоційного вигорання, і, чим довше педагог працює, тим швидше симптоми даного синдрому формуються із більшою ймовірністю.

Наочно співвідношення компонентного складу синдрому емоційного вигорання від загальної вибірки педагогів, за опитувальником К. Маслач, представлено на Рис. 2.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш вираженим компонентом емоційного вигорання є деперсоналізація. Даний компонент проявляється в деформації міжособистісних контактів з оточенням у вигляді або зростання залежності від інших людей, або зростання негативізму та цинічності установок. Такий результат, як на нашу

думку, є наслідком довготривалого перебування педагогів у стресових ситуаціях при спілкуванні з учнями та батьками учнів. Також варто пам'ятати, як ми вже зазначали вище, що найбільш

конфліктогенною зоною внутрішнього світу педагога є спілкування з адміністрацією школи та батьками учнів, тому в педагогів проявляється *деперсоналізація*.



**Рисунок 2.** Вираженість компонентів синдрому емоційного вигорання у педагогів Примітка: ЕВ – емоційне виснаження, Д – деперсоналізація, РОД – редукція особистих досягнень.

Показники редукції особистих досягнень та емоційного виснаження мають приблизно однакові показники, але в порівнянні з показниками деперсоналізації є нижчими. При емоційному вигоранні у педагогів спостерігається втома та емоційне спустошення, яке спричинене професійною діяльністю. При наявності редукції особистих досягнень характерна тенденція негативного оцінювання себе та своєї професійної діяльності, як наслідок, може спостерігатися зниження мотивації до діяльності.

Аналіз характеру відмінностей компонентів синдрому емоційного вигорання серед двох груп педагогів із різним стажем визначено за допомогою непараметричного критерію U-Манна-Уїтні і це дає змогу нам зробити висновок, що в групі педагогів зі стажем роботи 11 – 30 років не має компонентів, які характеризуються достовірно більш високим рівнем сформованості синдрому емоційного вигорання, ніж у групі педагогів зі стажем 3 – 10 років.

Аналіз показників особистісних властивостей від загальної вибірки педагогів показав, що особистісні властивості мають в основному середній рівень сформованості.

Детальний аналіз результатів показав, що в педагогів зі стажем 3-10 років отримали високі значення рівнів сформованості за шкалами комунікативної швидкості та інтелектуальної емоційності. Для них характерна тенденція до високої чутливості щодо розходження між очікуваними та реальними результатами розумової

роботи, а також сильне занепокоєння щодо педагогічної роботи загалом, у той час як педагоги зі стажем 11-30 років вже не так емоційно реагують у випадку невдач під час професійної діяльності. Також для молодих педагогів характерні такі особистісні властивості, як легка та повільна мова разом зі швидкою вербалізацією.

У групі педагогів зі стажем 11-30 років були отримані високі результати рівнів сформованості за шкалами психомоторної пластичності та комунікативної швидкості. Тобто для педагогів із більшим стажем роботи характерні тенденції до високої гнучкості при переключенні з одних форм рухової активності на інші. А схильність до комунікативної швидкості є спільною для обох груп педагогів.

Результат оцінки характеру відмінностей рівня сформованості особистісних властивостей серед педагогів з різним стажем визначено за непараметричним критерієм U-критерій Манна-Уїтні та наочно представлено у таблиці 4.

З таблиці 4 можна зробити висновок, що в групі педагогів зі стажем 11-30 років шкали «ЭРИ» та «КШ» характеризуються достовірно більш високим рівнем сформованості, ніж у групі педагогів зі стажем 3-10 років. Таким чином, можна зробити висновок, що у педагогів із більшим стажем більшою мірою сформована інтелектуальна ерґічність і вони частіше можуть неадекватно оцінювати свою поведінку, ніж педагоги з меншим стажем роботи.

**Таблиця 4.** Статистично значимі відмінності рівня сформованості особистісних властивостей педагогів з різним стажем роботи

Шкала	P	Вибірка	Середній ранг
ЭРИ	0,033	Стаж 3-10	25,70
		Стаж 11-30	35,30
КШ	0,02	Стаж 3-10	25,30
		Стаж 11-30	35,70

Примітка: ЭРИ – інтелектуальна ергічність; КШ – контрольна шкала.

Для визначення взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей у досліджуваних груп був проведений кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Так, кореляційний аналіз у першій групі педагогів, зі стажем 3-10 років, дозволив виявити 114 статистично достовірних зв'язків між 19 змінними синдрому емоційного вигорання та 18 особистісними властивостями, слід зазначити, що 61 зв'язок був виявлений на рівні  $p \leq 0,05$  та 53 зв'язки на рівні  $p \leq 0,01$  значимості. Дані окремих кореляційних зв'язків у першій групі досліджуваних представлені в таблиці 5 (представлені тільки окремі показники, що мають статистично значущу відмінність).

Наведені в таблиці 5 дані свідчать про те, що існує статистично значущий позитивний

кореляційний зв'язок між окремими змінними емоційного вигорання та змінними особистісних властивостей.

Наприклад, між редукцією особистих досягнень та інтелектуальною ергічністю ( $r = 0,612, p \leq 0,01$ ), редукцією особистих досягнень та інтелектуальною пластичністю ( $r = 0,678, p \leq 0,01$ ), емоційним виснаженням та комунікативною емоційністю ( $r = 0,618, p \leq 0,01$ ), редукцією особистих досягнень та індексом інтелектуальної активності ( $r = 0,691, p \leq 0,01$ ), редукцією особистих досягнень та індексом загальної активності ( $r = 0,749, p \leq 0,01$ ), емоційним виснаженням та індексом загальної емоційності ( $r = 0,687, p \leq 0,01$ ), редукцією особистих досягнень та індексом загальної адаптивності ( $r = 0,692, p \leq 0,01$ ).

**Таблиця 5.** Дані окремих кореляційних зв'язків у першій групі досліджуваних

	p-рівень	ЕВ	РОД	ІФ	ХІС	ЗПВ
ЭРИ	$p \leq 0,01$		0,612			
ПИ	$p \leq 0,01$		0,678		-0,645	
СИ	$p \leq 0,01$			-0,684	-0,631	-0,659
ЭК	$p \leq 0,01$	0,618				
ИИА	$p \leq 0,01$		0,691			
ИОА	$p \leq 0,01$		0,749			
ИОЭ	$p \leq 0,01$	0,687				
ИОАД	$p \leq 0,01$		0,692			

Також був виявлений статистично значущий негативний кореляційний зв'язок. Наприклад, між фазою напруження та інтелектуальною швидкістю ( $r = -0,684, p \leq 0,01$ ), симптомом особистісного відчуження та інтелектуальною швидкістю ( $r = -0,631, p \leq 0,01$ ), загальним показником емоційного вигорання та інтелектуальною швидкістю ( $r = -0,659, p \leq 0,01$ ), симптомом особистісного відчуження та інтелектуальною пластичністю ( $r = -0,645, p \leq 0,01$ ).

При детальному аналізі кореляційних зв'язків у першій групі досліджуваних було виявлено, що жодного достовірного зв'язку між змінними синдрому емоційного вигорання та показниками психомоторної ергічності не було виявлено, а з інтелектуальною швидкістю було виявлено 13 достовірних зв'язків. У даній групі досліджуваних емоційна виснаженість детермінована наступними особистісними властивостями: інтелектуальною та

комунікативною ергічністю, інтелектуальною швидкістю, психомоторною, інтелектуальною та комунікативною емоційністю, індексами загальної емоційності та загальної адаптивності.

Деперсоналізація детермінована лише такими особистісними властивостями, як інтелектуальна швидкість та комунікативна емоційність.

Редукція особистих досягнень детермінована інтелектуальною ергічністю, психомоторною та інтелектуальною пластичністю, психомоторною, комунікативною та інтелектуальною швидкостями, індексами психомоторної, інтелектуальної, комунікативної та загальної активності та індексом загальної адаптивності.

Виникнення таких симптомів фази резистенції, як неадекватне вибіркоче емоційне реагування та емоційно-моральна дезорієнтація, в даній групі не обумовлене особистісними властивостями педагогів.



Фаза напруження обумовлена особистісними властивостями інтелектуальної та комунікативної сфер: пластичністю, ергічністю, швидкістю, емоційністю – та наступними індексами: інтелектуальної, комунікативної, загальної активності, загальної емоційності та загальної адаптивності. Ніякої обумовленості фази напруження із психомоторною сферою не визначено.

Фаза резистенції синдрому емоційного вигорання обумовлена інтелектуальною пластичністю, швидкістю та емоційністю, комунікативною емоційністю та індексом загальної емоційності.

Фаза виснаження у свою чергу обумовлена психомоторною та інтелектуальною пластичністю та швидкістю, комунікативною швидкістю та індексами психомоторної, інтелектуальної та загальної активності. Ніякої обумовленості із емоційністю та ергічністю не було виявлено.

Загальний показник синдрому емоційного вигорання детермінований інтелектуальною та комунікативною сферами, індексами інтелектуальної, комунікативної, загальної активності, загальної емоційності та адаптивності.

Психомоторна сфера особистості педагогів зі стажем 3-10 років більшою мірою пов'язана з третьою фазою синдрому емоційного вигорання – виснаженням, емоційним виснаженням та редукцією особистих досягнень. А меншою мірою – із симптомами переживання

психотравмуючих обставин та особистісного відчуження.

Інтелектуальна сфера особистості в даній групі педагогів пов'язана більшою мірою з фазою напруження та симптомом даної фази – переживанням психотравмуючих подій, симптомом особистісного відчуження та загальним показником емоційного вигорання.

Комунікативна сфера пов'язана із багатьма компонентами синдрому емоційного вигорання, але найбільшою мірою - з першою фазою емоційного вигорання, напруженням, та загальним показником вигорання.

Порівнюючи між собою всі три сфери особистісних властивостей досліджуваних зі стажем 3-10 років, було виявлено, що більшу кількість зв'язків, пов'язаних із синдромом емоційного вигорання, виявляє комунікативна сфера, меншою мірою – психомоторна.

Отримані результати, як на нашу думку, можна пояснити саме стажем роботи педагогів, але на даному етапі дослідження це лише припущення.

У другій групі досліджуваних зі стажем 11-30 років було виявлено 43 достовірних зв'язки між 19 змінними синдрому емоційного вигорання та 18 особистісними властивостями, у тому числі 25 зв'язків на рівні  $p \leq 0,05$  та 18 – на рівні  $p \leq 0,01$ .

Дані окремих кореляційних зв'язків у другій групі досліджуваних представлені в таблиці 6 (представлені тільки окремі показники, що мають статистично значущу відмінність).

**Таблиця 6.** Дані окремих кореляційних зв'язків у другій групі досліджуваних

	р-рівень	ІФ	ХІС	ЕВ	Δ
ЭК	$p \leq 0,01$	0,536		0,504	
ЭРК	$p \leq 0,01$	-0,628	-0,714		-0,598

Наведені в таблиці 6 дані свідчать про те, що існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між окремими змінними емоційного вигорання та змінними особистісних властивостей особистості. Наприклад, між фазою напруження та комунікативною емоційністю ( $r=0,536$ ,  $p \leq 0,01$ ), емоційним виснаженням та комунікативною емоційністю ( $r=0,504$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Також був виявлений статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між фазою напруження та комунікативною ергічністю ( $r=-0,628$ ,  $p \leq 0,01$ ), симптомом особистісного відчуження та комунікативною ергічністю ( $r=-0,714$ ,  $p \leq 0,01$ ), деперсоналізацією та комунікативною ергічністю ( $r=-0,598$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Детальний аналіз кореляційних зв'язків даної групи досліджуваних показав, що такі особистісні властивості, як інтелектуальна ергічність та пластичність, комунікативна ергічність,

психомоторна та комунікативна швидкості, психомоторна емоційність, інтелектуальна емоційність та індекс інтелектуальної активності, не детермінують жодну зі змінних синдрому емоційного вигорання.

Емоційне виснаження в досліджуваних даної групи детерміноване комунікативною ергічністю та емоційністю й індексом комунікативної активності. Деперсоналізація синдрому емоційного вигорання обумовлена лише комунікативною ергічністю. Не виявлено зв'язків з особистісними властивостями педагогів при виникненні редукції особистих досягнень та таких симптомів фази резистенції, як неадекватне вибіркове емоційне реагування та емоційно-моральна дезорієнтація.

Фаза напруження синдрому емоційного вигорання детермінована комунікативною ергічністю та емоційністю, інтелектуальною

швидкістю, індексами комунікативної та загальної активності, загальної емоційності та адаптивності.

Фази резистенції та виснаження, а також загальний показник синдрому емоційного вигорання обумовлені лише комунікативною ергічністю.

Психомоторна сфера особистості педагогів зі стажем 11-30 років однаковою мірою пов'язана з симптомами незадоволеності собою, емоційного дефіциту, психосоматичних та психовегетативних порушень.

Інтелектуальна сфера особистості в даній групі досліджуваних пов'язана рівною мірою з першою фазою, напруженням, та симптомом даної фази – «загнаність у кут».

Комунікативна сфера пов'язана із багатьма компонентами синдрому емоційного вигорання, але найбільшою мірою – з першою фазою емоційного вигорання, напруженням, та її симптомами, крім «загнаності в кут», також

симптомами розширення сфери економії емоцій і особистісного відчуження та емоційним виснаженням.

Порівнюючи між собою всі три сфери особистісних властивостей досліджуваних зі стажем 11-30 років, було виявлено, що більшу кількість зв'язків, пов'язаних із синдромом емоційного вигорання, виявляє комунікативна сфера, меншою мірою – інтелектуальна.

Аналізуючи отримані результати по групах досліджуваних, ми можемо говорити про те, що синдром емоційного вигорання обумовлений особистісними властивостями, до того ж характер обумовленості має яскраво виражені особливості в залежності від стажу роботи педагога.

Дані окремих кореляційних зв'язків у загальній вибірці досліджуваних представлені в таблиці 7 (представлені тільки окремі показники, що мають статистично значущу відмінність).

**Таблиця 7.** Дані окремих кореляційних зв'язків у загальній вибірці досліджуваних

	p-рівень	ІФ	ІС	ХІС	ЕВ	РОД
ЭРК	$p \leq 0,01$	-0,568		-0,516	-0,521	
ЭК	$p \leq 0,01$	0,514			0,500	
СИ	$p \leq 0,01$		-0,541			
ИОА	$p \leq 0,01$					0,454
ИОЭ	$p \leq 0,01$				0,476	

Наведені в таблиці 7 дані окремих кореляційних зв'язків у загальній вибірці досліджуваних свідчать про те, що існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між змінними емоційного вигорання та змінними особистісних властивостей. Між фазою напруження та комунікативною емоційністю ( $r=0,514, p \leq 0,01$ ), емоційним виснаженням та комунікативною емоційністю ( $r=0,500, p \leq 0,01$ ), редукцією особистих досягнень та індексом загальної активності ( $r=0,454, p \leq 0,01$ ), емоційним виснаженням та індексом загальної емоційності ( $r=0,476, p \leq 0,01$ ). Тому слід зазначити, що чим вищий рівень сформованості цих особистісних властивостей, тим краще педагоги запобігають виникненню емоційного вигорання.

Також виявлено негативні кореляційні зв'язки у загальній вибірці досліджуваних між змінними емоційного вигорання та змінними особистісних властивостей. Наприклад, між фазою напруження та комунікативною ергічністю ( $r=-0,568, p \leq 0,01$ ), симптомом переживання психотравмуючих обставин та інтелектуальною швидкістю ( $r=-0,541, p \leq 0,01$ ), симптомом особистісного відчуження та комунікативною ергічністю ( $r=-0,516, p \leq 0,01$ ), емоційним виснаженням та комунікативною ергічністю ( $r=-0,521, p \leq 0,01$ ). Отримані зв'язки сприяють виникненню різних

негативних психологічних проявів емоційного вигорання педагогів, наприклад, підвищена дратівливість, і це призводить до професійних деструкцій, деформацій, криз.

**Обговорення.** В результаті проведеного емпіричного дослідження нами визначено, що найбільш вираженим компонентом синдрому емоційного вигорання педагогів, в загальній вибірці досліджуваних, є така змінна як «Деперсоналізація». Даний компонент проявляється в деформації міжособистісних стосунків у вигляді або зростання залежності від інших людей, або зростання негативізму та цинічності установок. Такий результат, як на нашу думку, є наслідком довготривалого перебування педагогів у стресових ситуаціях при спілкуванні з учнями, батьками учнів та адміністрацією школи.

Також у ході проведеного дослідження було встановлено, що фаза резистенції разом з її симптомами: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій та редукція професійних обов'язків, є домінуючими компонентами синдрому емоційного вигорання серед всієї вибірки педагогів у 45% досліджуваних. Порівняльний аналіз з науковими результатами як вітчизняних, так і зарубіжних учених за схожою проблематикою показав, що відповідно до проведених емпіричних досліджень

Колтунович Т.А. (2016) та AbuMadini M.S, Sakthivel M. (2018), домінуючою складовою професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти є фаза резистенції, яка сформована та проявляється через вплив настрою на стосунки у колективі, ухилення від виконання професійних обов'язків та емоційну замкнутість у більшості досліджуваних. Також схожі результати описані у дослідженнях Погрібної А.О. (2017) та De Stasio S., Fiorilli C., Benevene P. (2018), де емоційне вигорання педагогів шкіл-інтернатів для дітей з особливими потребами проявляється у повному домінуванні фази резистенції, а фази напруги та виснаження мають однаковий рівень сформованості. Саме цей визначений ними результат є відмінним із нашими результатами дослідження, адже у нас фаза виснаження посіла друге місце по вираженню.

Аналіз вираженості особистісних властивостей педагогів показав, що у першій групі педагогів були отримані високі результати за шкалами комунікативної швидкості та інтелектуальної емоційності, а в другій групі педагогів визначені високі результати за шкалами психомоторної пластичності та комунікативної швидкості. Аналіз характеру відмінностей показав, що в другій групі педагогів, безперечно, більш високий рівень сформованості за шкалами інтелектуальної ергічності та контрольної шкали.

Статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок у загальній вибірці досліджуваних між такими змінними емоційного вигорання, як фаза напруження, емоційне виснаження, редукція особистих досягнень, із такими змінними особистісних властивостей, як комунікативна емоційність, індекси загальної емоційності та загальної активності. Також був визначений статистично значущий негативний кореляційний зв'язок в загальній вибірці досліджуваних між такими змінними синдрому емоційного вигорання, як фаза напруження, симптом переживання психотравмуючих обставин, симптом особистісного відчуження, емоційне виснаження, із такими змінними особистісних властивостей, як комунікативна ергічність та інтелектуальна швидкість.

Наукова цінність дослідження. На основі теоретичного та емпіричного обґрунтування визначено необхідність вивчення синдрому емоційного вигорання педагогів в залежності від стажу роботи. Розкрито сутність поняття «Емоційного вигорання» та виявлено його специфіку в педагогічній діяльності. Виявлені психологічні особливості рівнів сформованості синдрому емоційного вигорання і особистісних властивостей педагогів. Встановлено своєрідність

взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів в залежності від стажу роботи.

Напрями практичного використання отриманих результатів полягають в тому, що за результатами дослідження можна виділити ті змінні які створюють передумови формування емоційного вигорання педагогів та попередити їх негативні наслідки, які впливатимуть на професійну діяльність педагогів, через створення та апробацію відповідної психокорекційної програми.

На основі проведеного дослідження ми дійшли наступних **висновків**:

1. Виявлено психологічні особливості рівнів сформованості синдрому емоційного вигорання і особистісних властивостей педагогів, а саме:

- домінуючими компонентами синдрому емоційного вигорання у загальній вибірці педагогів є фаза резистенції та її симптоми. Найбільш вираженим компонентом синдрому емоційного вигорання в загальній вибірці є деперсоналізація. Значимих відмінностей між результатами груп досліджуваних не було виявлено;

- аналіз вираженості особистісних властивостей педагогів показав, що в загальній вибірці досліджуваних результати мають більшою мірою середній ступінь вираженості.

2. Визначений взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів, а саме:

- статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок у загальній вибірці досліджуваних між такими змінними емоційного вигорання, як фаза напруження, емоційне виснаження, редукція особистих досягнень, із такими змінними особистісних властивостей, як комунікативна емоційність, індекси загальної емоційності та загальної активності. Іншими словами, чим вищий рівень сформованості цих особистісних властивостей, тим краще педагоги запобігають виникненню емоційного вигорання;

- негативні кореляційні зв'язки в загальній вибірці досліджуваних між такими змінними синдрому емоційного вигорання, як фаза напруження, симптом переживання психотравмуючих обставин, симптом особистісного відчуження, емоційне виснаження, із такими змінними особистісних властивостей, як комунікативна ергічність та інтелектуальна швидкість, які сприяють виникненню таких негативних психологічних проявів емоційного вигорання педагогів, як підвищена дратівливість, знижений рівень самоконтролю, і це призводить до професійних деструкцій, деформацій, криз, стресів та інших негативних утворень.



Перспективою наших подальших досліджень є визначення особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів в залежності від їх професійної спрямованості та створення відповідної психокорекційної програми.

### Список використаної літератури

- Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: методичний посібник. Вінниця: ММК, 2015. 62с. <https://dorobok.edu.vn.ua/article/pdf/1257>
- Кірсева А.Р. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання вчителя в процесі його професійного становлення. *Вісник національного університету оборони України*. 2011, №5. С. 135-140.
- Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 250 с.
- Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015, №29. С. 27–31. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp\\_2015\\_3\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp_2015_3_6)
- Перепелюк Т.Д., Куделя І.С. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019, Т.ХІ №19. С. 381-395. <http://appsychology.org.ua/data/jm/v11/i19/25.pdf>
- Погрібна А.О. Захисно-копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ, 2017. 252 с.
- Чернобровкін В.М. (2012) Психологічні особливості проблемних ситуацій педагогічної діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2012, №2. С. 41–46. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2012\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_2_10).

- Шпичак І.П. Попередження емоційного вигорання педагогів: спецкурс. Рівне: РОППІО, 2017. 52с.
- AbuMadini M.S, Sakthivel M. Comparative study to determine the occupational stress level and professional burnout in special school teachers working in private and government schools. *Global Journal of Health Science*, 2018, vol. 10, no. 3, pp. 42-53. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n3p42>.
- De Stasio S., Fiorilli C., Benevene P. et al. Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools*, 2017, vol. 54, no. 5, pp. 472–486. <https://doi.org/10.1002/pits.22013>
- Hemati Alamdarloo G., Moradi S. Job Burnout in Public and Special School Teachers. *Clinical Psychology and Special Education*, 2021, vol. 10, no. 2, pp. 63–75. <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100205>
- Gluschkoff K., Elovainio M., Kinnunen U. et al. Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*, 2016, vol. 66, no. 7, pp. 564-570. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw086>
- Küçüksüleymanoglu R. Burnout syndrome levels of teachers in special education schools in Turkey. *International Journal of Special Education*, 2011, vol. 26, no. 1, pp. 53–63.
- Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>.
- Mukundan J., Ahour T. Burnout among female teachers in Malaysia. *Journal of International Education Research (JIER)*, 2011, vol. 7, no. 3, pp. 25–38. <https://doi.org/10.19030/jier.v7i3.4972>.
- Popov S., Latovljjev M., Nedić A. Burnout in health care and education workers: The role of situational and individual factors. *Psychological Research*, 2015, vol. 18, no. 1, pp. 5–22. <https://doi.org/10.5937/PsIstra1501005P>.
- Williams J., Dikes C. The implications of demographic variables as related to burnout among a sample of special education teachers. *Education*, 2015, vol. 135, no. 3, pp. 337–345. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1095411>

Стаття надійшла до редакції 14.05.2021

Стаття рекомендована до друку 07.10.2021

### A. SOROKA (Anatolii Soroka)

Candidate of Psychological Science, Associate Professor,  
Associate Professor of the Applied Psychology Department  
V.N. Karazin Kharkiv National University 6 Svobody, Kharkiv, Ukraine, 61022  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6072-8165>

### O. GMYR (Olga Gmyr)

Student of the Faculty of Psychology V.N. Karazin Kharkiv  
National University 6 Svobody, Kharkiv, Ukraine, 61022  
E-mail: [olia.gmyr@gmail.com](mailto:olia.gmyr@gmail.com)

## THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL BURNOUT AND PERSONALITY CHARACTERISTICS OF TEACHERS

The article presents the results of an empirical study devoted to the study of the relationship between emotional burnout and personal characteristics of teachers. The subjects included 60 teachers of different age and work experience. It is proved that in the group of teachers with experience of 3-10 years high results were obtained on the scales of communicative speed and intellectual emotionality, and the group of teachers with experience of 11-30 years were found at a higher level of formation on the scales of resistance phase, emotional symptoms -moral disorientation, reduction of professional

responsibilities, psychosomatic, psychovegetative disorders, intellectual ergism and control scale than in the group of teachers with 3-10 years of experience. The most pronounced component of the emotional burnout syndrome in the general sample is depersonalization, which is manifested in the deformation of interpersonal contacts with the environment in the form of increasing negativity towards them. A statistically significant positive correlation was found in the overall subjects between the variables of emotional burnout such as stress phase, emotional exhaustion, reduction of personal achievements with such variables of personality traits as communicative emotionality, indices of general emotionality and general activity. In other words, the higher the level of personality traits, the better teachers prevent the occurrence of emotional burnout. There were shown negative correlations in the general in subjects studied between such variables of emotional burnout syndrome as stress phase, symptom of traumatic circumstances, symptom of personal alienation, emotional exhaustion with such variables of personality traits as communicative ergicness and intellectual speed. Negative psychological manifestations of emotional burnout in teachers, such as increased irritability, decreased self-control which leads to professional destruction, deformation, crises, stress and other negative formations were found. The obtained results can be used in the practical work of a psychologist with teachers.

**Keywords:** teacher, emotional burnout, personal qualities, pedagogical experience, reduction of professional responsibilities.

### References

- AbuMadini, M.S, Sakthivel, M. (2018). Comparative study to determine the occupational stress level and professional burnout in special school teachers working in private and government schools. *Global Journal of Health Science*, 10(3), 42–53. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n3p42>.
- Beshchuk-Venherska, N.V. (2015). *Prevention of burnout in teachers*. Vinnytsa: MMK. <https://dorobok.edu.vn.ua/article/pdf/1257>
- Chernobrovkin, V.M. (2012). Psychological features of problem situations of pedagogical activity. *Problems of modern psychology*, 2, 41–46. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2012\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_2_10).
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P. (2017). Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools*, 54(5), 472–486. <https://doi.org/10.1002/pits.22013>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*, 66(7), 564–570. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw086>
- Hemati Alamdarloo, G., Moradi, S. (2021). Job Burnout in Public and Special School Teachers. *Clinical Psychology and Special Education*, 10(2), 63–75. <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100205>
- Kirieleva L.R. (2011). Theoretical analysis of the problem of emotional burnout of a teacher in the process of his professional development. *Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5, 135–140.
- Koltunovich, T.A. (2016). *Psychological conditions of correction of professional burnout in educators of children's educational institutions*. (Master's thesis). Prikarpat'skij nacional'nij universitet imeni Vasilya Stefanika, Ivano-Frankivsk.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., Georganta, K. (2019). The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>.
- Küçüksüleymanoglu, R. (2011). Burnout syndrome levels of teachers in special education schools in Turkey. *International Journal of Special Education*, 26(1), 53–63.
- Maliar-Hazda, N.M. (2015). Emotional burnout is an urgent problem of medicine today. *Problems of clinical pediatrics*, 29, 27–31. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp\\_2015\\_3\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp_2015_3_6)
- Mukundan, J., Ahour, T. (2011). Burnout among female teachers in Malaysia. *Journal of International Education Research (JIER)*, 7(3), 25–38. <https://doi.org/10.19030/jier.v7i3.4972>.
- Perepeliuk, T.D., Kudelia, I.S. (2019). Psychological features of professional burnout of a high school teacher. Actual problems of psychology: *Collection of scientific works of the institute of psychology named after G.S Kostyuk NAPS of Ukraine XI* (19), 381-395. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/25.pdf>
- Pohribna, A. O. (2017). *Protective-coping behavior as a factor of emotional burnout of teachers of boarding schools for children with intellectual disabilities*. (Master's thesis). Donbass State Pedagogical University, Slavyansk.
- Popov, S., Latovljjev, M., Nedić, A. (2015). Burnout in health care and education workers: The role of situational and individual factors. *Psychological Research*, 18(1), 5-22. <https://doi.org/10.5937/PsIstra1501005P>.
- Shpychak, I.P. (2017). *Prevention of emotional burnout of teachers: a special course*. Rivne: ROIPPO.
- Williams, J., Dikes, C. (2015). The implications of demographic variables as related to burnout among a sample of special education teachers. *Education*, 135(3), 337–345. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1095411>

The article was received by the editors 14.05.2021

The article is recommended for printing 07.10.2021