

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.5.14>

## INDYWIDUALNE CECHY WYPALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI

**Taisa Kyrylenko**

*doktor nauk psychologicznych, docent Katedry Psychologii Ogólnej  
Kijowskiego Uniwersytetu Narodowego imienia Tarasa Szewczenki (Kijów, Ukraina)*

ORCID ID: 0000-0001-9079-9722

*taisa1sk@gmail.com*

**Yuliia Mamai**

*studentka Instytutu Kształcenia Podyplomowego  
Kijowskiego Uniwersytetu Narodowego imienia Tarasa Szewczenki (Kijów, Ukraina)*

ORCID ID: 0000-0003-3977-6650

*Yuliia.mamay@gmail.com*

**Adnotacja.** W artykule przedstawiono badanie indywidualnych cech wypalenia zawodowego nauczycieli. Wśród indywidualnych cech wyróżnia się formalne (wiek, staż pracy) cechy osobowości nauczyciela oraz indywidualne właściwości osobiste (mianowicie samoocena i potrzeba osiągnięć). Wykazano, że istnieją różnice między cechami formalnymi (obiektywnymi) i subiektywnymi (indywidualnymi), jako czynnikami wpływającymi na przejawy wypalenia emocjonalnego. Przejawy wypalenia badano według klasycznych wskaźników wypalenia, jego objawów i faz według V. Boiko i C. Maslach. Na podstawie badań empirycznych i analizy statystycznej stwierdzono: słabo wyrażone odzwierciedlenie różnic w przejawach wypalenia zawodowego za doświadczeniem; nasilenie różnic w wieku, poziomie potrzeby osiągnięcia i poziomie samooceny. Stwierdzono istotny związek korelacyjny między zgłaszanym przez siebie wypaleniem a poszczególnymi objawami i skalami.

**Słowa kluczowe:** wypalenie, napięcie, odporność, wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, redukcja osobistych osiągnięć, potrzeba osiągnięcia, poczucie własnej wartości, osobowość.

## INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

**Taisa Kyrylenko**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of General Psychology  
Taras Shevchenko Kyiv National University (Kyiv, Ukraine)*

ORCID ID: 0000-0001-9079-9722

*taisa1sk@gmail.com*

**Yuliia Mamai**

*Student of the Institute of Postgraduate Education  
Taras Shevchenko Kyiv National University (Kyiv, Ukraine)*

ORCID ID: 0000-0003-3977-6650

*julia.mamay@gmail.com*

**Abstract.** The article presents a study of individual characteristics of emotional burnout of teachers. Among the individual characteristics, formal (age, work experience) characteristics of the teacher's personality and individual-personal properties (namely, self-assessment and the need for achievements) are singled out. It is shown that there are differences between formal (objective) and subjective (individual-personal) characteristics as factors influencing the manifestations of emotional burnout. Manifestations of burnout were studied according to classic indicators of burnout, its symptoms and phases according to V. Boyko and K. Maslach. On the basis of empirical research and statistical analysis it was found: lack of expression of differences in the manifestations of emotional burnout according to length of work; the severity of differences by age, level of need for achievement, and level of self-assessment. A significant correlation was found between the self-assessment of burnout and some symptoms and scales.

**Key words:** burnout, tension, resistance, exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, the need to achieve, self-assessment, personality.

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

**Таїса Кириленко**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)  
ORCID ID: 0000-0001-9079-9722  
taisa1sk@gmail.com

**Юлія Мамай**

студентка Інституту післядипломної освіти  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)  
ORCID ID: 0000-0003-3977-6650  
julia.mamay@gmail.com

**Анотація.** У статті представлено дослідження індивідуальних особливостей емоційного вигорання вчителів. Серед індивідуальних особливостей виокремлено формальні (вік, стаж роботи) характеристики особистості вчителя та індивідуально-особистісні властивості (а саме, самооцінка та потреба в досягненнях). Показано, що існують відмінності між формальними (об'єктивними) і суб'єктивними (індивідуально-особистісними) характеристиками, як факторами впливу на прояви емоційного вигорання. Прояви вигорання досліджувались за класичними показниками вигорання, його симптомами та фазами за В. Бойко та К. Маслач. На основі емпіричного дослідження і статистичного аналізу, було виявлено: невираженість відмінностей проявів емоційного вигорання за стажем; вираженість відмінностей за віком, за рівнем потреби в досягненні та рівнем самооцінки. Знайдено значимий кореляційний зв'язок між самооцінкою вигорання і окремими симптомами та шкалами.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, напруження, резистенція, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, потреба в досягненні, самооцінка, особистість.

**Вступ.** Згідно результатів опитування, проведеного в 2017 році, 64% українців зазначили, що перебувають у стані емоційного вигорання і лише 5% громадян України не відчували його (Rybinska, Y., 2022: 275).

Емоційне вигорання як психологічна проблема вивчається практично в усіх професіях, однак чи не найбільш схильні до нього педагоги, психологи, соціальні працівники, медики (Шевчук, 2020: 1).

Професія вчителя відноситься до «допомогаючих» професій, до тих, хто найбільше і найчастіше психічно вигорає.

Уміння справлятися з вигоранням – запорука збереження як психічного здоров'я і професійного благополуччя вчителя, так і психічного здоров'я учнів, колег, тих, хто оточує вчителя; це пов'язано з індивідуально-психологічними особливостями вчителів, об'єктивними і суб'єктивними факторами впливу на прояви вигорання.

Особливості професійної діяльності і сучасного соціального-економічного, воєнного стану в Україні породжує відтік вчителів, що продовжує хвилювати керівників шкіл і політиків.

«Високий рівень вимог до викладачів, падіння престижу педагогічної професії, робить діяльність вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою.

Наслідки синдрому вигорання є виражені негативними як для особистого, так і для професійного життя вчителів. Оскільки синдром вигорання ставить під загрозу благополуччя вчителів, якість навчального процесу та стосунки з учнями, важливо шукати способи уникнути вигорання вчителів.» (Smetackova, 2019: 1).

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемі емоційного вигорання, досі немає як єдиного підходу до визначення вигорання, так і однозначно визначених його причин, чинників, факторів.

«Цей термін з'явився ще в 30-х роках минулого століття, але й до сьогодні немає остаточного його визначення. У процесі дослідження цього феномена найбільш поширеними термінами є «емоційне вигорання» (О. М. Гнезділова, С. Т. Губіна, Ю. П. Жогно та ін.), «психічне вигорання» (Т. В. Большакова, М. В. Борисова та ін.), «вигорання душі» (Кириленко, Юрчинська, 2016: 267), «професійне вигорання» (Т. В. Зайчикова, Н. В. Назарук та ін.), синдром вигорання (Н. Є. Водоп'янова, А. С. Куфлієвський та ін.), синдром емоційного вигорання (Ю. П. Жогно, В. В. Кустова та ін.), staff burnout, дослівно – «вигорання персоналу» (Г. Фрейденбергер та ін.), job burnout – «робоче вигорання» (К. Маслач, В. Шауфелі та ін.), burnout – «вигорання» (Е. Аронсон, Е. Хартман, Б. Перлман, А. Пайнс та ін.), що ускладнює його розуміння як окремого феномена.» (Колтунович, 2012: 5) (Шевчук, 2020: 141)

Дослідники намагаються встановити зв'язок між емоційним вигоранням та віком, педагогічним стажем (Teles, 2020: 1), сімейним станом, статтю (Othman Alfuqaha, 2018: 55), емпатією (Wilkinson, 2017: 18), емоційним інтелектом, рівнем стресу (Zysberg, 2017: 122), тривожністю (Bulatevych, 2017: 65), резильєнтністю (Vicente de Vera García, 2019: 189), коупінговими стратегіями, соціальною підтримкою (Smetackova, 2019: 1), відповідальністю (Галян, 2019: 16), рівнем задоволеності роботою (Daniel J. Madigan, 2021: 1), самоактуалізацією (Voitenko, 2021: 1), організаційним кліматом (Vincenza Caponea, 2019: 97), кількістю дітей в класі (Arias Gallegos, 2019: 93), категорією вчителя (Timo Saloviita, 2021: 1), задоволеністю доходом (Al-Adwan, 2017: 179),

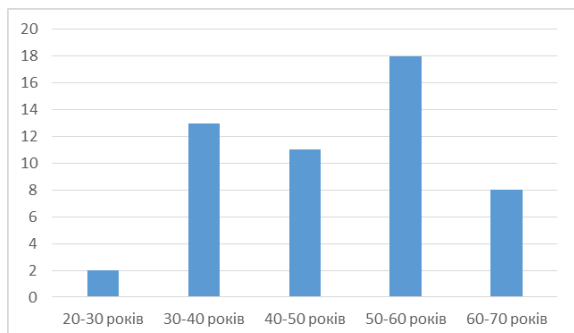


Рис. 1. Розподіл респондентів за віком

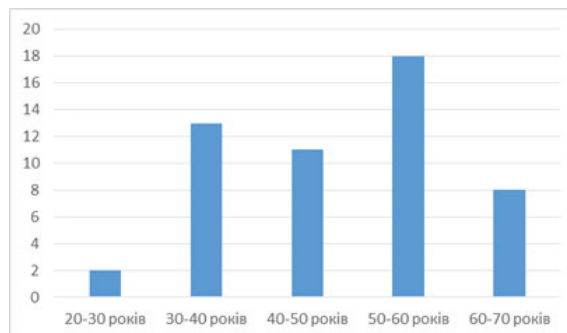


Рис. 2. Розподіл респондентів за стажем роботи

формою мотивації (Roohani, 2019: 77), надмірними зобов'язаннями (Réka Szigeti, 2017:1), сценарними установками (Handzilevska, 2019: 13) і т. д.

Але, не зважаючи на це, не розробленими залишаються проблеми раннього виявлення вигорання, його симптомів на стадії формування, його самооцінювання, та зв'язку з прагненням до досягнень.

Для реалізації спроби вирішення цього питання було проведено емпіричне дослідження, що включало аналіз індивідуальних властивостей вчителів в проявах особливостей їх психічного вигорання.

**Метою дослідження** є виявити індивідуальні особливості виразності емоційного вигорання вчителів, його симптомів та фаз в об'єктивному і самооціночному аспектах.

**Завданнями дослідження** є:

– виявити особливості емоційного вигорання особистості вчителя залежно формальних характеристик (вік, стаж роботи);

– виявити особливості емоційного вигорання особистості вчителя залежно від індивідуально-особистісних властивостей (а саме, самооцінки вигорання та потреби в досягненнях).

**Методична основа дослідження.** В основу емпіричного дослідження покладений аналіз результатів особливостей емоційного вигорання вчителів, проведений в умовах війни. Бралися до уваги вікові характеристики, стаж в професії, симптоми та фази емоційного вигорання та особистісні властивості вчителів.

Вибірка налічує 52 шкільних вчителів віком від 23 до 68 років. Педагогічний стаж роботи яких складає від 1 до 44 років. З них: 50 – жінки, 2 – чоловіки.

Діаграми розподілу респондентів за віком та стажем наведено на рисунках 1 і 2.

Для дослідження індивідуальних особливостей емоційного вигорання педагогів, вчителям було надано анкету, яка містила питання про вік, стать, педагогічний стаж роботи.

Для дослідження емоційного вигорання вчителів було використано такі методики:

1) діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко (Карамушка, 2003: 224): дана методика дозволяє визначати рівень сформованості симптомів емоційного «вигорання»;

2) діагностика професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової (Зозуляк-Случик, 2011: 37). Опитувальник К. Маслач згадується в багатьох дослідженнях і є своєрідним «золотим стандартом» діагностики емоційного вигорання.

Для дослідження власне індивідуальних особливостей емоційного вигорання вчителів було обрано наступні методики:

– опитувальник Ю. Орлова «Потреба в досягненні» (Бондарчук, 2014: 19);

– шкальована самооцінка Дембо-Рубінштейн (в залежності від інтенсивності прояву емоційного вигорання, респондент обирає бал від 0 до 100, який виступав «кількісною мірою самооцінки» вираженості емоційного вигорання) (Кириленко, 2002: 23).

Для автоматизації розрахунку статистичних даних використовувалася програма Statistical Package for the Social Sciences. Для статистичної обробки даних було використано t-критерій Стьюдента, критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена.

Результати. В першу чергу представимо частотний аналіз результатів діагностики рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойко.

Підрахуємо суму показників симптомів для кожної з фаз формування вигорання. Результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

### Сформованість фаз вигорання за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко

Фаза	Частота		
	Фаза не сформувалася (0—36 балів)	Фаза на стадії формування (37—60 балів)	Фаза сформувалася (більше 61 бала)
Напруження	65%	23%	12%
Резистенція	29%	27%	44%
Виснаження	60%	31%	9%

Також проаналізуємо окремо сформованість кожного з 12 симптомів вигорання (таблиця 2).

Таблиця 2

**Особливості сформованості симптомів вигорання за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко**

Фаза	Симптом	Частота			
		Симптом не сформований (0—9 балів)	Симптом формується (10—15 балів)	Симптом сформувався (16 і більше балів)	Симптом є домінуючим (20 і більше балів)
Напруження	1. Переживання психотравмуючих обставин	46%	17%	37%	19%
	2. Незадоволеність собою	73%	27%	–	–
	3. «Загнаність у клітку»	84%	10%	6%	6%
	4. Тривога і депресія	60%	17%	23%	15%
Резистенція	1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	16%	40%	44%	31%
	2. Емоційно-моральна дезорієнтація	56%	23%	21%	13%
	3. Розширення сфери економії емоцій	35 %	27%	38%	29%
	4. Редукція професійних обов'язків	33%	17%	50%	46%
Виснаження	1. Емоційний дефіцит	63%	29%	8%	6%
	2. Емоційне усунення	71%	21%	8%	4%
	3. Особистісне усунення (деперсоналізація)	65%	27%	8%	8%
	4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.	54%	25%	21%	15%

Як бачимо, найбільш часто сформованими симптомами є:

- Переживання психотравмуючих обставин (сформований у 37% респондентів);
- Неадекватне вибіркоче емоційне реагування (сформований у 44% респондентів);
- Редукція професійних обов'язків (сформований у 50%);
- Розширення сфери економії емоцій (сформований у 38%);
- Психосоматичні та психовегетативні порушення (сформований у 21%).

Не сформованим є симптом «Незадоволеність собою» (але він є на стадії формування у 27% респондентів).

До симптомів, які є сформованими у невеликої частини респондентів належать:

- симптом «Загнаність у клітку» (сформований у 6% респондентів);
- симптом «Емоційний дефіцит» (сформований у 8% респондентів);
- симптом «Емоційне усунення» (сформований у 8% респондентів);
- симптом «Особистісне усунення (деперсоналізація)» (сформований у 8% респондентів).

Далі наведемо результати діагностики за методикою К. Маслач, С. Джексон (таблиця 3).

Таблиця 3

**Діагностика професійного «вигорання» за методикою К. Маслач, С. Джексон**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0–16 балів	17–26 балів	–
	21%	25%	54%
Деперсоналізація	0–6 балів	7–12 балів	13 балів і більше
	46%	40%	14%
Редукція особистих досягнень	39 балів і більше	38–32 балів	31–0 балів
	12%	44%	44%

Як бачимо, за шкалою «Емоційне виснаження» більш ніж половина респондентів має високий рівень емоційного вигорання. Тобто почувають себе втомленими, пригніченими, розчарованими, апатичними, втрачають цікавість до роботи.

За шкалою «Редукція особистих досягнень» 44% опитаних мають високий рівень, що говорить про високу розповсюдженість таких симптомів як зниження ефективності, скорочення обов'язків.

За шкалою «Деперсоналізація» 46% респондентів мають низький рівень, 40% – середній рівень, і лише 13% – високий рівень. Тобто, більшість респондентів не проявляють високого рівня дратівливості, відчуття «черствості» до учнів, ставлення до учнів, як до предметів.

Порівнюючи результати вимірювання виснаження за допомогою методик Бойко і Маслач, бачимо, що згідно методики Бойко, фаза виснаження сформувалася у 9% респондентів. В той же час, за методикою Маслач, 54% респондентів мають високий рівень вигорання за шкалою «Емоційне виснаження».

Розглянемо результати самооцінки рівня вигорання за методикою Дембо-Рубінштейн (таблиця 4).

Таблиця 4

#### Результати самооцінки рівня емоційного вигорання

Рівень свого емоційного вигорання за власним відчуттям, %	Частота
0–20	27%
20–40	23%
40–60	35%
60–80	15%
80–100	–

Як бачимо, 50% респондентів оцінили рівень свого вигорання як нижчий від середнього, 35% респондентів – оцінили рівень вигорання як середній, і лише 15% респондентів оцінили рівень свого вигорання як вищий за середній.

Аналізуючи результати, можна припустити, що респонденти оцінюють рівень свого вигорання, виходячи з вираженості у них психосоматичних порушень.

#### Особливості відмінностей індивідуальних показників вигорання.

Розділимо респондентів на групи, що відрізняються за:

- віком (23–50 років і 51–68 років);
- педагогічним стажем роботи (1–25 років стажу і 26–44 років стажу);
- рівнем потреби в досягненні (три групи: низький, середній та високий рівень);
- самооцінкою вигорання (дві групи з самооцінкою вигорання 0–40% і 41–80%).

Проведемо порівняльний аналіз груп за допомогою t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна-Уїтні. Для виконання розрахунків використаємо програму SPSS.

При порівнянні вікових груп між собою виявлено статистично значиму ( $p < 0,05$ ) відмінність між групами – у респондентів з «молодшої» вікової групи більш сформованими є:

- симптом «Неадекватне вибіркове емоційне реагування» (50% в молодшій групі в порівнянні з 38% у старшій групі);
- симптом «Редукція професійних обов'язків» (54% в порівнянні з 46%);
- симптом «Емоційне усунення» (15% в порівнянні з 0%);
- фаза «Виснаження» за В. Бойко (12% в порівнянні з 8%).

Примітно, що на відміну від молодшої вікової групи, в старшій групі є несформованим симптом «Емоційне усунення».

Симптом «Незадоволеність собою» є несформованим у представників обох вікових груп.

Тепер порівняємо між собою групи з різним педагогічним стажем роботи (до 25 років і більше 25 років). В результаті застосування t-критерію отримуємо значимості, що перевищують 0,05. Таким чином, не знайдено статистично значимої різниці в показниках емоційного вигорання залежно від стажу.

Порівняємо між собою групи респондентів з низьким, середнім та високим рівнем потреби в досягненні. В результаті порівняння груп, бачимо, що є статистично значима ( $p < 0,05$ ) відмінність між групами респондентів з низьким і середнім рівнем потреби в досягненні – у респондентів з низьким рівнем потреби в досягненні частіше є сформованими:

- симптом «Тривога і депресія» (43% у респондентів з низьким рівнем потреби в досягненні в порівнянні з 19% у респондентів з середнім рівнем потреби в досягненні);
- фаза «Напруження» за В. Бойко (43% в порівнянні з 6%).

Крім того, респонденти з низьким рівнем потреби в досягненні частіше мають високий рівень вигорання за шкалами «Деперсоналізація» (43% в порівнянні з 7%) та «Редукція особистих досягнень» (86% в порівнянні з 31%) опитувальника К. Маслач.

Також є статистично значима відмінність між групами з низьким та високим рівнем потреби в досягненні:

- у респондентів з низьким рівнем потреби в досягненні частіше є сформованим симптом «Тривога і депресія» (у 43% респондентів з низьким рівнем потреби в досягненні в порівнянні з 23% серед респондентів з високим рівнем потреби в досягненні);
- респонденти з низьким рівнем потреби в досягненні частіше мають високий рівень вигорання за шкалою «Деперсоналізація» (43% в порівнянні з 15%) опитувальника К. Маслач.

В той же час, не знайдено статистично значимої відмінності між групами респондентів з середнім і високим рівнем потреби в досягненні.

Аналізуючи частотні характеристики також бачимо, що у респондентів з низьким рівнем потреби в досягненні, на відміну від представників інших двох груп, є не сформованим симптом «Загнаність у клітку»; а у респондентів з високим рівнем потреби в досягненні, на відміну від респондентів з низьким та середнім рівнем, є несформованими симптоми «Емоційний дефіцит», «Емоційне усунення», «Особистісне усунення (деперсоналізація)».



На сам кінець порівняємо між собою групи з урахуванням розподілу респондентів стосовно самооцінки ними свого емоційного вигорання. Розділимо респондентів на рівні групи з самооцінкою вигорання 0–40 і 41–80. В результаті порівняння, бачимо, що є статистично значима ( $p < 0,05$ ) відмінність між групами – у респондентів з менш високою самооцінкою вигорання є менш сформованими:

- симптом «Особистісне усунення (деперсоналізація)» (0% у групі респондентів з самооцінкою вигорання 0–40 в порівнянні з 15% у групі респондентів з самооцінкою вигорання 41–80);
- симптом «Загнаність у клітку» (4% в порівнянні з 8%);
- симптом «Тривога і депресія» (4% в порівнянні з 42%);
- симптом «Емоційне усунення» (4% в порівнянні з 12%);
- симптом «Психосоматичні та психовегетативні порушення» (8% в порівнянні з 35%);
- симптом «Переживання психотравмуючих обставин» (15% в порівнянні з 58%);
- симптом «Розширення сфери економії емоцій» (23% в порівнянні з 54%);
- симптом «Редукція професійних обов'язків» (23% в порівнянні з 77%);
- фаза «Напруження» (0% в порівнянні з 23%);
- фаза «Резистенція» (23% в порівнянні з 65%);
- фаза «Виснаження» (0% в порівнянні з 19%).

Таким чином, симптом «Особистісне усунення (деперсоналізація)» не сформований у респондентів з нижчою самооцінкою вигорання (0–40%) на відміну від групи респондентів з самооцінкою вигорання 41–80%.

Симптом «Незадоволеність собою» також менш виразний на стадії формування у респондентів з менш високою самооцінкою вигорання (8% в порівнянні з 46%).

Також респонденти з нижчою самооцінкою вигорання мають нижчий відсоток високого рівня вигорання за шкалами «Емоційне виснаження» (23% в порівнянні з 85%), «Деперсоналізація» (4% в порівнянні з 23%) та «Редукція особистих досягнень» (31% в порівнянні з 58%) опитувальника К. Маслач.

**Зв'язок показників вигорання з індивідуально-особистісними особливостями вчителів.** Аби проаналізувати можливі зв'язки між особливостями емоційного вигорання та індивідуальними особливостями педагогів, розрахуємо коефіцієнти кореляції Спірмена. Деякі з них, найбільш важливі для нашого дослідження – наведені в таблиці 5.

Таблиця 5

#### Результати розрахунку коефіцієнтів кореляції Спірмена

Характеристика	Коефіцієнт кореляції Спірмена
Вік – Емоційне усунення	-0,387
Стаж роботи – Емоційне усунення (за В. Бойко)	-0,329
Потреба в досягненні – Загнаність у клітку (за В. Бойко)	-0,315
Потреба в досягненні – Тривога і депресія (за В. Бойко)	-0,354
Потреба в досягненні – Психосоматичні та психовегетативні порушення (за В. Бойко)	-0,322
Самооцінка вигорання – Переживання психотравмуючих обставин (за В. Бойко)	0,514
Самооцінка вигорання – загнаність у клітку (за В. Бойко)	0,564
Самооцінка вигорання – Розширення сфери економії емоцій (за В. Бойко)	0,575
Самооцінка вигорання – Деперсоналізація (за В. Бойко)	0,541
Самооцінка вигорання – Фаза Напруження (за В. Бойко)	0,577
Самооцінка вигорання – Фаза Резистенції (за В. Бойко)	0,508
Самооцінка вигорання – Фаза Виснаження (за В. Бойко)	0,529
Самооцінка вигорання – Емоційне виснаження (за опитувальником Маслач)	0,716
Самооцінка вигорання – Деперсоналізація (за опитувальником Маслач)	0,519

На основі кореляційного аналізу виявлено наявність статистично значимого середнього та високого зв'язку між самооцінкою вигорання та симптомами «Переживання психотравмуючих обставин», «Загнаність у клітку», «Розширення сфери економії емоцій», «Особистісне усунення (деперсоналізація)», фазами «Напруження», «Резистенція», балами по шкалам «Емоційне виснаження» і «Деперсоналізація» (за Маслач).

Також виявлено слабкий зворотній зв'язок між потребою в досягненні та симптомами «Загнаність у клітку», «Тривога та депресія», «Психосоматичні та психовегетативні порушення». Тобто, чим вищою є потреба в досягненні тим менше виражені показники вигорання.

**Висновки.** На основі емпіричного дослідження і статистичного аналізу за сформованістю вигорання (методика В. Бойко) та вираженістю вигорання (методика К. Маслач), було зроблено наступні висновки:

1) виявлено вікові відмінності емоційного вигорання вчителів за симптомами та фазами – у респондентів з молодшої вікової групи більш сформованими є: симптом «Неадекватне вибіркове емоційне реагування», симптом «Редукція професійних обов'язків», симптом «Емоційне усунення», фаза «Виснаження».

Не виявлено відмінностей за стажем роботи;

2) показано наявність відмінностей симптомів емоційного вигорання за рівнем потреби в досягненні, вираженість відмінностей груп з низьким і високим рівнем потреби в досягненні: симптом «Тривога і депресія» за В. Бойко частіше є сформованими у респондентів з низьким рівнем потреби в досягненні; також респонденти з низьким рівнем потреби в досягненні частіше мають високий рівень вигорання за шкалою «Деперсоналізація» опитувальника К. Маслач;

3) визначено відмінності за рівнем самооцінки вигорання: симптоми Особистісне усунення (деперсоналізація)», «Загнаність у клітку», «Тривога і депресія», «Емоційне усунення», «Психосоматичні та психовегетативні порушення», «Переживання психотравмуючих обставин», «Розширення сфери економії емоцій», «Редукція професійних обов'язків», «Незадоволеність собою», фази «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження» частіше є сформованими у респондентів з більш високою самооцінкою вигорання, а також респонденти з більшою самооцінкою вигорання мають вищий рівень вигорання за шкалами «Деперсоналізація» та «Редукція особистих досягнень» опитувальника К. Маслач;

4) відмічено значимий кореляційний зв'язок між самооцінкою вигорання та симптомами «Розширення сфери економії емоцій», «Загнаність у клітку», «Особистісне усунення (деперсоналізація)», «Переживання психотравмуючих обставин», балами по шкалам «Емоційне виснаження» і «Деперсоналізація».

Також відмічено слабкий зворотній зв'язок, як тенденцію між потребою в досягненні та симптомами «Загнаність у клітку», «Тривога та депресія», «Психосоматичні та психовегетативні порушення».

Знайдені залежності та зв'язки можуть бути використані в подальшому для більш поглибленого вивчення особливостей самооцінки вигорання, його об'єктивними показниками та потребою в досягненнях.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в виявленні статевих відмінностей і стажу особистості «допомогаючих» професій в особливостях емоційного вигорання.

#### Список використаних джерел:

1. Галян О. І. Відповідальність та емоційне вигорання педагогів. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 16–23. URI: <http://eKhSUIR.kspu.edu/123456789/11933>
2. Етика соціально-педагогічної діяльності : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Р. В. Зозуляк-Слущик, Б. І. Ковбас. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2011. – 212 с. – ISBN 978-617-7009-45-9
3. Карамушка Л. М. Психологія управління: Навч. посіб. – К.: Міленіум, 2003. – 344 с.
4. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навчальний посібник. – К., 2002. – 112 с. Інститут післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.
5. Кириленко Т. С., Юрчинська Г. К. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. С. 267–277.
6. Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук – К.: , 2014.– 148 с. – Рукопис.
7. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Науковий журнал «Габітус». Випуск 17. 2020. С. 141-145. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25>
8. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. / Т. А. Колтунович. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. – 200 с.
9. Al-Adwan, Fatima Eid Zaid; Al-Khayat, Majed Mohammad. Psychological Burnout in Early Childhood Teachers: Levels and Reasons. International Education Studies, v10 n1 p179-189, 2017. DOI:10.5539/ies.v10n1p179
10. Arias Gallegos, Walter L.; Huamani Cahua, Julio Cesar; Ceballos Canaza, Karla D. Burnout Syndrome in School Teachers and University Professors: A Psychometrical and Comparative Analysis from Arequipa City. Journal of Educational Psychology, v7 n3 p92-113 Sep-Dec 2019. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
11. Daniel J. Madigan, Lisa E. Kim. Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. Teaching and Teacher Education. Volume 105, September 2021, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
12. Elena Voitenko, Hryhorii Kaposloz, Serhii Myronets, Oksana Zazymko, Vasyll Osodlo E. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. International Journal of Organizational Leadership 10(2021)1-14. <http://dx.doi.org/10.33844/ijol.2021.60514>
13. Halyna Handzilevska, Liliia Chervinko. Сценарні установки як чинник професійного вигорання вчителів початкової школи. № 8 (2019): Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» / Проблеми особистості та загальної психології. DOI: 10.25264/2415-7384-2019-8-13-17
14. Helen Wilkinson, Richard Whittington, Lorraine Perryd, Catrin Eames. Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. Burnout Research. Volume 6, September 2017, Pages 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.06.003>
15. Irena Smetackova, Ida Viktorova, Veronika Pavlas Martanova, Anna Pachova, Veronika Francova and Stanislav Stech. Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. Frontiers of Psychology, 29 October 2019. Sec. Organizational Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02287>
16. Nataliya Bulatovych. Teacher's burnout syndrome: the phenomenology of the process. Polish Journal of Public Health 2017;127(2): 62-66. <http://dx.doi.org/10.1515/pjph-2017-0014>
17. Othman Alfuqaha, Hussein Salem Alsharah. Burnout among nurses and teachers in Jordan: a comparative study. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2018; 2: 55–65. DOI: 10.12740/APP/80168

18. Réka Szigeti, Noémi Balázs, Réka Bikfalvi, Róbert Urbán. Burnout and depressive symptoms in teachers: Factor structure and construct validity of the Maslach Burnout inventory-educators survey among elementary and secondary school teachers in Hungary. *Stress and Health*. First published: 08 January 2017 <https://doi.org/10.1002/smi.2737>
19. Renata Teles, Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro, Bibiana Regueiro. Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *Environmental Research and Public Health* 2020, 17(9), 3248; <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248>
20. Roohani, Ali; Dayeri, Khadijeh. On the Relationship between Iranian EFL Teachers' Burnout and Motivation: A Mixed Methods Study. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, v7 n1 p77-99 Jan 2019
21. Rybinska, Y., Loshenko, O., Kyrylenko, T., Kondratieva, V., Serbova, O., & Stebaieva, O. (2022). Comprehensive Psychological Analysis of The Features of Emotional Burnout Among IT Specialists: The Ukrainian Labor Market. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(2), 273-289. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/343>.
22. Timo Saloviita, Eija Pakarinen. Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, Volume 97, 2021, 103221, ISSN 0742-051X, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>.
23. Vicente de Vera García, M. I., & Gabari Gambarte, M. I. (2019). Relationships Between the Dimensions of Resilience and Burnout in Primary School Teachers. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(2), 189–196. DOI: 10.26822/iejee.2019257666
24. Vincenza Caponea, Mohsen Joshanloob, Miriam Sang-Ah Park. Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*. Volume 95, 2019, Pages 97–108. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.001>
25. Zysberg, L., Orenstein, C., Gimmon, E., & Robinson, R. (2017). Emotional intelligence, personality, stress, and burnout among educators. *International Journal of Stress Management*, 24(Suppl 1), 122–136. <https://doi.org/10.1037/str0000028>

#### References:

1. Halian O. I. Vidpovidalnist ta emotsiine vyhorannia pedahohiv [Responsibility and emotional burnout of teachers]. In: *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*. 2019. Vyp. 2. S. 16–23. URI: <http://eKhSUIR.kspu.edu/123456789/11933> [in Ukrainian].
2. Etyka sotsialno-pedahohichnoi diialnosti [Ethics of socio-pedagogical activity]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv / R. V. Zozuliak-Sluchyk, B. I. Kovbas. Ivano-Frankivsk : Symfoniia forte, 2011. – 212 s. – ISBN 978-617-7009-45-9 [in Ukrainian].
3. Karamushka L. M. Psykholohiia upravlinnia [Management psychology]: Navch. posib. – K. : Milenium, 2003. – 344 s. [in Ukrainian].
4. Kyrylenko T. S. Psykholohiia sportu. Rehuliatsiia psykhhichnykh staniv [Regulation of mental states]: navchalnyi posibnyk. – K., 2002. — 112 s. Instytut pisladyplomnoi osvity Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka [in Ukrainian].
5. Kyrylenko T. S., Yurchynska H. K. Samopiznannia osobystosti v aspekti profesiinoho ta dukhovnoho vyhorannia [Self-knowledge of the individual in the aspect of professional and spiritual burnout]. Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. – 2016. – Tom. IX: Zahalna psykholohiia. Istorychna psykholohiia. Etnichna psykholohiia. Vypusk 9. s. 267–277 [in Ukrainian].
6. Metodyka doslidzhennia osoblyvosti psykholohichnoi hotovnosti kerivnykiv osvity orhanizatsii do diialnosti v umovakh zmin [Methodology for researching the peculiarities of the psychological readiness of leaders of educational organizations to work in the conditions of change]; za nauk. red. O. I. Bondarchuk – K. : , 2014. – 148 s. – Rukopys [in Ukrainian].
7. Shevchuk V. V. Suchasni pidkhody do vyznachennia katehorii «emotsiine vyhorannia» [Modern approaches to defining the category «emotional burnout»]. *Naukovyi zhurnal «Habitus»*. Vypusk 17. 2020. S. 141–145. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25> [in Ukrainian].
8. Yak ne zghority v polumi profesii: korektsiina prohramadlia vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv [How not to burn in the flames of the profession: a correctional program for educators of preschool educational institutions.]. /T. A. Koltunovych. – Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t, 2012. – 200 s. [in Ukrainian].
9. Al-Adwan, Fatima Eid Zaid; Al-Khayat, Majed Mohammad. Psychological Burnout in Early Childhood Teachers: Levels and Reasons. *International Education Studies*, v10 n1 p179-189, 2017. DOI:10.5539/ies.v10n1p179 [in English].
10. Arias Gallegos, Walter L.; Huamani Cahua, Julio Cesar; Ceballos Canaza, Karla D. Burnout Syndrome in School Teachers and University Professors: A Psychometrical and Comparative Analysis from Arequipa City. *Journal of Educational Psychology*, v7 n3 p92-113 Sep-Dec 2019. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390> [in English].
11. Daniel J. Madigan, Lisa E. Kim. Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*. Volume 105, September 2021, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425> [in English].
12. Elena Voitenko, Hryhorii Kaposloz, Serhii Myronets, Oksana Zazymko, Vasyll Osodlo E. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership* 10(2021)1-14. <http://dx.doi.org/10.33844/ijol.2021.60514> [in English].
13. Halyna Handzilevska, Liliia Chervinko. Сценарні установки як чинник професійного вигорання вчителів початкової школи. № 8 (2019): Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» / Проблеми особистості та загальної психології. DOI: 10.25264/2415-7384-2019-8-13-17 [in English].



14. Helen Wilkinson, Richard Whittington, Lorraine Perryd, Catrin Eames. Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout Research*. Volume 6, September 2017, Pages 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.06.003> [in English].
15. Irena Smetackova, Ida Viktorova, Veronika Pavlas Martanova, Anna Pachova, Veronika Francova and Stanislav Stech. Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. *Frontiers of Psychology*, 29 October 2019. Sec. Organizational Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02287> [in English].
16. Nataliya Bulatevych. Teacher's burnout syndrome: the phenomenology of the process. *Polish Journal of Public Health* 2017;127(2): 62-66. <http://dx.doi.org/10.1515/pjph-2017-0014> [in English].
17. Othman Alfuqaha, Hussein Salem Alsharah. Burnout among nurses and teachers in Jordan: a comparative study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2018; 2: 55–65. DOI: 10.12740/APP/80168 [in English].
18. Réka Szigeti, Noémi Balázs, Réka Bikfalvi, Róbert Urbán. Burnout and depressive symptoms in teachers: Factor structure and construct validity of the Maslach Burnout inventory-educators survey among elementary and secondary school teachers in Hungary. *Stress and Health*. First published: 08 January 2017 <https://doi.org/10.1002/smi.2737> [in English].
19. Renata Teles, Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro, Bibiana Regueiro. Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *Environmental Research and Public Health* 2020, 17(9), 3248; <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248> [in English].
20. Roohani, Ali; Dayeri, Khadijeh. On the Relationship between Iranian EFL Teachers' Burnout and Motivation: A Mixed Methods Study. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, v7 n1 p. 77–99 Jan 2019 [in English].
21. Rybinska, Y., Loshenko, O., Kyrylenko, T., Kondratieva, V., Serbova, O., & Stebaieva, O. (2022). Comprehensive Psychological Analysis of The Features of Emotional Burnout Among IT Specialists: The Ukrainian Labor Market. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(2), 273-289. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/343> [in English].
22. Timo Saloviita, Eija Pakarinen. Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, Volume 97, 2021, 103221, ISSN 0742-051X, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221> [in English].
23. Vicente de Vera García, M. I., & Gabari Gambarte, M. I. (2019). Relationships Between the Dimensions of Resilience and Burnout in Primary School Teachers. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(2), 189–196. DOI: 10.26822/iejee.2019257666 [in English].
24. Vincenza Caponea, Mohsen Joshanloob, Miriam Sang-Ah Park. Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*. Volume 95, 2019, Pages 97–108. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.001> [in English].
25. Zysberg, L., Orenshtein, C., Gimmon, E., & Robinson, R. (2017). Emotional intelligence, personality, stress, and burnout among educators. *International Journal of Stress Management*, 24(Suppl 1), 122–136. <https://doi.org/10.1037/str0000028> [in English].