

УДК 159.923.2

DOI 10.32755/sjeducation.2024.01.040

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЗАЗДРОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Білоцерківська Юлія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти,

*Українська інженерно-педагогічна академія
(61003, Україна, м. Харків, вул. Університетська, 16,
e-mail: bilotcerkivcka@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-3281-0214;

Мостова Тетяна Олександрівна,

старший викладач кафедри психології,

*Мелітопольський державний педагогічний
університет ім. Б. Хмельницького*

*(72300, Україна, м. Мелітополь, Запорізька обл.,
вул. Гетьманська, 20,*

e-mail: tetiana.mostova@mspu.edu.ua)

ORCID: 0000-0002-6555-0367;

Шайда Олександр Геннадійович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної психології,

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(84116, Україна, м. Слов'янськ, Донецька обл., вул. Батьока, 17,
e-mail: ordnas876111@gmail.com)*

ORCID: 0000-0003-4750-6802

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між емоційним вигоранням та феноменом заздрості у працівників освіти. Виявлено, що психологічні особливості осіб з різними типами заздрості є одним з чинників, які впливають на розвиток емоційного вигорання у працівників закладів вищої освіти, оскільки ставлення до себе та світу детермінує психічний та емоційний стан особистості. Отримані в дослідженні результати підтвердили висунуту гіпотезу, а саме припущення, що працівники закладів вищої освіти, у яких діагностовано високий рівень заздрості-зневри, більш схильні до розвитку емоційного вигорання, ніж працівники з вираженою заздрістю-неприятню.

Ключові слова: емоційне вигорання, заздрість, працівники закладів освіти.

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT AND THE EXPERIENCE OF JEALOUSY AMONG EMPLOYEES INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Bilotserkivska Yuliia,

PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the
Department of Pedagogy, Methodology and Management of Education,
Ukrainian Engineering Pedagogics Academy
(16 University Street, Kharkiv, 61003, Ukraine,
e-mail: bilotcerkivcka@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-3281-0214;

Mostova Tetiana,

senior teacher of the Department of Psychology,
Melitopol State Pedagogical University named after B. Khmelnytskyi
(20 Hetmanska Street, Melitopol, Zaporizhzhia Region,
72300, Ukraine,
e-mail: tetiana.mostova@mspu.edu.ua)
ORCID: 0000-0002-6555-0367;

Shaïda Oleksandr,

PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of General Psychology,
Donbass State Pedagogical University
(17 Batyuka Street, Slovyansk, Donetsk Region, 84116, Ukraine,
e-mail: ordnas876111@gmail.com)
ORCID: 0000-0003-4750-6802

The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the peculiarities of the relationship between emotional burnout and the phenomenon of envy among education workers. Psychophysical, emotional, intellectual, behavioral, socio-psychological symptoms of emotional burnout are distinguished. Its development is related both to external factors of the environment and the organization of activities, and to personal characteristics. Envy is a complex psychological phenomenon that is a mechanism of destructive behavior. Having a number of positive functions, envy is mostly interpreted as a negative feeling in society. Envy is determined by the lack of internal worldview and psychological balance, harmony. It occurs in dependent, insecure individuals with problematic self-esteem and a history of psychological trauma.

***The purpose** of the study is to determine the characteristics of the relationship between emotional burnout and the phenomenon of envy among employees of higher education institutions.*

***Scientific novelty.** It was found that subjects with the "Envy-hostile" type have less pronounced symptoms of emotional burnout. They expect a more*

positive attitude from others, are self-confident, have self-acceptance and self-sympathy, and less self-blame. Subjects with the "Envy-distrust" type are characterized by a certain degree of hostility to their own "I", self-rejection, emphasis on their own shortcomings, inadequate self-esteem and readiness for self-blame, reduced self-interest, expectation of a positive attitude towards them from those around them, and a decrease in self-control. Psychological characteristics of people with different types of envy are one of the factors that influence the development of emotional burnout among employees of higher education institutions, since the attitude towards oneself and the world determines the mental and emotional state of the individual.

Conclusions. *The results obtained in the study confirmed the proposed hypothesis, namely the assumption that employees of higher education institutions diagnosed with a high level of envy-mistrust are more prone to the development of emotional burnout than employees with pronounced envy-hostility.*

Key words: *emotional burnout, envy, employees of educational institutions.*

Постановка проблеми. В умовах сучасного суспільства синдром емоційного вигорання є поширеним явищем, яке може виражатися в депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, нестачі енергії та ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній життєвій установці щодо професійної діяльності тощо. Виділяють професії, які потребують постійного спілкування з іншими людьми та входять до групи ризику, зокрема, працівники освіти. Також це стосується фахівців, яким не подобається їхня робота або вона не дає можливості переживати позитивні емоції.

Крім професійної діяльності, на формування та розвиток емоційного вигорання впливають різноманітні психологічні особливості особистості: темперамент, спрямованість, стресостійкість, емпатія та інші. До цих психологічних феноменів варто додати переживання заздрості, адже воно нівелює власні професійні досягнення та особистісні здобутки, негативно впливає на емоційне благополуччя і самопочуття, призводить до деструктивних поведінкових виявів. Варто зазначити, що у психології заздрість розглядається як один з можливих наслідків синдрому емоційного вигорання. Тобто можна припустити, що заздрість та синдром емоційного вигорання є взаємопов'язаними та можуть впливати на інтенсивність один одного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою формування та розвитку синдрому емоційного вигорання, в тому чи-

слі й у працівників закладів вищої освіти, займалися такі вітчизняні дослідники, як: С. С. Банченко, М. М. Богдан, М. О. Лісняк, Н. О. Горбач, В. В. Овсяннікова, О. В. Поначугін, О. О. Романовська, О. О. Самсонова, О. М. Сипченко, Т. В. Трепашко та інші. Дослідження заздрості здійснювали: Т. В. Бескова, А. В. Васильченко, Н. В. Грисенко, У. Джемс, Н. В. Дмитрієва, О. Кернберг, М. Кляйн, І. М. Кучманіч, А. Ф. Лісовенко, С. П. Яланська, А. Адлер, К. Хорні, З. Фройд, Е. Фромм, К. Юнг та інші.

Фахівцями встановлено, що синдром емоційного вигорання є формою професійної дезадаптації людини, який призводить до зниження продуктивності праці, втрати інтересу до неї, погіршення фізичного та психологічного здоров'я. Вони виділяють психофізичні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові, соціально-психологічні симптоми емоційного вигорання, а також організаційні й особистісні чинники, які впливають на його формування [1; 3; 4].

Дослідження феномена заздрості у психології показали, що заздрість – це антагоністичне ставлення до іншої людини, вона має складові та специфічні вияви у сфері почуттів: переживання заздрості, яке супроводжується досадою, ненавистю, агресією, печаллю тощо; в когнітивній сфері: уявлення про переваги того, кому заздять, усвідомлення власного гіршого положення в порівнянні з іншими тощо; в поведінці і діяльності: активність, яка спрямована на руйнування і знищення предмета заздрості, що супроводжується негативізмом, ворожістю, небажанням співпрацювати та ін. [2]. Почуття заздрості призводить до дисгармонії міжособистісної взаємодії, відчуження або збільшення соціально-психологічної дистанції, відходу від соціальних контактів, уникнення довірчого спілкування і співпраці, послаблення позитивно забарвлених емоційних і соціальних зв'язків.

Формулювання цілей статті. Метою дослідження є визначення особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання та почуття заздрості у працівників закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Відповідно до мети та завдань дослідження використовувалися такі методи-

ки: «Дослідження рівнів емоційного вигорання» В. В. Бойко, «Корені заздрості» Ю. В. Щербатих; «Методика дослідження заздрісності особистості» Т. В. Бескової. *Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена застосовувався для кількісної оцінки статистичного зв'язку між емоційним вигоранням та заздрістю в респондентів.*

У дослідженні брали участь працівники Української інженерно-педагогічної академії, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького та ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Загальна кількість – 54 особи жіночої та чоловічої статі, віком від 27 до 42 років.

Для вимірювання рівня емоційного вигорання в досліджуваних застосовувалася методика «Дослідження рівнів емоційного вигорання» В. В. Бойко, отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники рівнів емоційного вигорання у працівників ЗВО (у балах)

Фази синдрому емоційного вигорання	Симптоми фаз	Середній бал
1	2	3
«Напруження»	Переживання психотравмувальних обставин	7
	Незадоволеність собою	6,5
	«Загнаність у клітку»	10,61
	Тривога і депресія	6,06
«Резистенція»	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	14,97
	Емоційно-моральна дезорієнтація	11,43
	Розширення сфери економії емоцій	8,74

Закінчення табл. 1

1	2	3
	Редукція професійних обов'язків	15,21
«Виснаження»	Емоційний дефіцит	13,15
	Емоційне відчуження	11,27
	Особистісне відсторонення (деперсоналізація)	7,94
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	4,72

Результати показали, що у фазі «Напруження» у 20 % респондентів симптом «Переживання психотравмувальних обставин», у 17 % – симптом «Незадоволеність собою», у 37 % – симптом «Загнаність у клітку» та у 10 % респондентів симптом «Тривога і депресія» є у стадії формування. У 32 % симптом «Загнаність у клітку» є сформованим.

У фазі «Резистенція» у 58 % респондентів симптом «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», у 47 % симптом «Емоційно-моральна дезорієнтація», у 7 % симптом «Розширення сфери економії емоцій» та у 37 % респондентів симптом «Редукція професійних обов'язків» є у стадії формування. У 30 % респондентів симптом «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», у 16 % симптом «Емоційно-моральна дезорієнтація», у 10 % симптом «Розширення сфери економії емоцій» та у 40 % респондентів симптом «Редукція професійних обов'язків» є сформованими.

У фазі «Виснаження» у 37 % досліджуваних симптом «Емоційний дефіцит», у 20 % респондентів симптом «Емоційне відчуження», у 7 % – симптом «Особистісне відсторонення (деперсоналізація)» та у 7 % – симптом «Психосоматичні та психовегетативні порушення» є у стадії формування. У 27 % досліджуваних симптом «Емоційний дефіцит», у 10 % респондентів симптом «Емоцій-

не відчуження», у 7 % – симптом «Особистісне відсторонення (деперсоналізація)» є сформованими.

Для визначення рівня заздрості в респондентів застосовувалася методика «Корені заздрості» Ю. В. Щербатих, результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники заздрості у працівників ЗВО (у балах)

Шкала	Середній бал
Заздрість	29,6

Отримані результати вказують на те, що досліджувані працівники закладу вищої освіти мають середній рівень заздрості. Здебільшого вони не звертають уваги на перемоги та досягнення інших, однак яскрава демонстрація успіхів, які до того ж будуть сприйматися як несправедливі, може впливати на їхній емоційний стан: викликати агресивність, конфліктність.

Для дослідження ступеня вираженості різних видів заздрості у респондентів використовувалася «Методика дослідження заздрісності особистості» Т. В. Бескової, отримані результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3 – Показники заздрості у працівників ЗВО (у %)

Тип заздрості	%
«Заздрість-неприятель»	43,6
«Заздрість-зневіра»	56,4

Результати вказують на те, що у 43,6 % респондентів превалює тип «Заздрість-неприятель», тобто вони відчувають злість, роздратування, навіть гнів, спрямовані на тих людей, які добилися набагато більшого, ніж вони. Характерними для таких особистостей є бажання стати краще за інших за будь-яку ціну, що, як правило, супроводжується бажанням позбавити іншого предмета заздрості. «Заздрість-неприятель» виявляється у злостивості на адресу більш успішної особистості та в таких формах, як плітки, наклеп, необґрунтована критика тощо. Важливо, що суб'єкт заздрості, який має виражений тип «заздрість-неприятель», може мати високий рівень матеріального добробуту, престижну роботу і позитивні вза-

мини з оточенням, але в таких людей виникає почуття дискомфорту від того, що хтось має більше, ніж вони. Важливим в описі такої особистості є те, що в неї може змінюватися самооцінка, зниження якої відбувається через те, що успіхи і досягнення іншої людини певною мірою принижують її, знецінюють власні досягнення.

У 56,4 % респондентів превалює тип «Заздрість-зневіра». Особам з таким типом заздрості притаманні образа, досада, смуток, відчай. Така людина відчуває себе скривдженою і невпевненою, безсилою щось змінити у своєму житті. Пусковий механізм появи «заздрості-зневіри» полягає в тому, що людина вважає себе незадоволеною обділеною, їй здається, що вона докладає всіх зусиль для досягнення заповітної мети, але успіх не настає. Вона уникає відкритих дій, таких як відібрати, привласнити чуже, зруйнувати та ін.

Наступним етапом роботи був кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, результати якого представлені в таблицях 4, 5.

Таблиця 4 – Показники взаємозв'язку емоційного вигорання та заздрості у працівників ЗВО (r_s)

Симптоми емоційного вигорання	Заздрість
Переживання психотравмувальних обставин	0,31
Незадоволеність собою	0,40
«Загнаність у клітку»	0,29
Тривога і депресія	0,45
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	0,42
Емоційно-моральна дезорієнтація	0,34
Розширення сфери економії емоцій	0,35
Редукція професійних обов'язків	0,37
Емоційний дефіцит	0,34
Емоційне відчуження	0,35
Особистісне відсторонення (деперсоналізація)	0,35
Психосоматичні та психовегетативні порушення	0,35

Результати вказують на наявність статистичного взаємозв'язку між емоційним вигоранням та заздрістю у працівників ЗВО. Між такими фазами, як «Переживання психотравмувальних обставин», «Незадоволеність собою», та заздрістю визначений прямий помірний зв'язок. Між фазою «Загнаність у клітку» та заздрістю виявлений прямий слабкий зв'язок. Між фазами «Тривога і депресія», «Неадекватне вибіркове емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація», «Розширення сфери економії емоцій», «Редукція професійних обов'язків», «Емоційний дефіцит», «Емоційне відчуження», «Особистісне відсторонення (деперсоналізація)», «Психосоматичні та психовегетативні порушення» та заздрістю виявлений прямий помірний зв'язок.

Тобто, чим вищий рівень заздрості, тим більше особа схильна до емоційного вигорання, і навпаки, оскільки такі особи досить часто порівнюють себе з іншими, але через усвідомлення несправедливості світоустрою та успішності інших переживають почуття ненависті до тих, чиє життя має більшу продуктивність, ніж їхнє; а також усвідомлюють власну незначущість, засмучення, невпевненість, що обумовлені непродуктивністю життя. Таке ставлення до себе, оточення та світу негативно впливає на емоційний стан заздрісника, унеможлиблює знаходження ресурсів для протистояння тим викликам, ситуаціям, емоційним станам, які впливають на розвиток емоційного вигорання.

Особи, які мають високий рівень заздрості, готові до вияву негативних почуттів навіть безпідставно (роздратування); виразу негативних почуттів як через форму, так і через зміст словесних відповідей – вербальна агресія; ненависті до оточення за дійсні і вигадані дії (образа); недовірливості та обережності щодо людей, переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду (підозрілість); а також агресії та ворожості загалом. Особи, які мають низький рівень заздрості, частіше екстравертовані, відкриті світу, відчувають потребу бути поруч з людьми та більш доброзичливі. Характеристики осіб з середнім рівнем заздрості можуть коливатися від доброзичливості та екстравертованості, люб'язності і неконфліктності до відкритої конфронтації та агресії за умови сильного впливу переваг об'єкта заздрості порівняно із заздрісником.

Таблиця 5 – Показники взаємозв'язку емоційного вигорання та типів заздрості у працівників ЗВО (r_s)

Симптоми емоційного вигорання	«Заздрість-неприятність»	«Заздрість-зневіра»
Переживання психотравмувальних обставин	0,32	0,35
Незадоволеність собою	0,31	0,33
«Загнаність у клітку»	0,27	0,30
Тривога і депресія	0,42	0,41
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	0,45	0,34
Емоційно-моральна дезорієнтація	0,33	0,37
Розширення сфери економії емоцій	0,36	0,46
Редукція професійних обов'язків	0,41	0,36
Емоційний дефіцит	0,29	0,32
Емоційне відчуження	0,33	0,35
Особистісне відсторонення (деперсоналізація)	0,35	0,47
Психосоматичні та психовегетативні порушення	0,32	0,39

Виявлено, що існує прямий кореляційний зв'язок різного ступеня значущості між емоційним вигоранням та типами заздрості. Помірний прямий взаємозв'язок існує між обома типами заздрості та такими симптомами емоційного вигорання, як: «Переживання психотравмувальних обставин», «Незадоволеність собою», «Загнаність у клітку», «Тривога і депресія», «Емоційно-моральна дезорієнтація», «Редукція професійних обов'язків», «Емоційний дефіцит». Помірний прямий взаємозв'язок виявлений між «Заздрістю-неприятністю» та такими симптомами емоційного вигорання, як: «Неадекватне вибіркове емоційне реагування» та «Розширення сфери економії емоцій». Такий же зв'язок виявлений між «Заздрістю-зневірою»

та симптомом «Особистісне відсторонення (деперсоналізація)». Слабкий та помірний прямий взаємозв'язок виявлено між «Заздрістю-неприятню» та такими симптомами емоційного вигорання, як: «Розширення сфери економії емоцій», «Емоційне відчуження» та «Психосоматичні та психовегетативні порушення». Слабкий прямий взаємозв'язок отримано між «Заздрістю-зневірою» та такими симптомами, як: «Емоційне відчуження», «Особистісне відсторонення (деперсоналізація)» та «Психосоматичні та психовегетативні порушення».

Варто зазначити, що в осіб з вираженою «Заздрістю-неприятню» менше виражені симптоми емоційного вигорання, вони менше схильні до емоційного вигорання, ніж особи, у яких превалює тип «Заздрість-зневіра». Працівники ЗВО з типом «Заздрість-неприятню» очікують від оточення більш позитивного ставлення, вони більш самовпевнені, їм притаманні самоприйняття та аутосимпатія, і менше – самозвинувачення. Особам з типом «Заздрість-зневіра» притаманні певний ступінь ворожості до власного «Я», неприйняття себе, бачення в собі переважно недоликів, неадекватна самооцінка та готовність до самозвинувачення, зниження самоінтересу, очікування позитивного ставлення від оточення і зниження самокерування (відповідно, зростання оцінної залежності та управління ззовні). Психологічні особливості осіб з різними типами заздрості є одним з чинників, які впливають на розвиток емоційного вигорання у працівників закладів вищої освіти, оскільки ставлення до себе та світу детермінує психічний і емоційний стани особистості.

Висновки. Отримані в дослідженні результати підтвердили висунуту гіпотезу, що працівники закладів вищої освіти, у яких діагностовано високий рівень заздрості-зневіри, більш схильні до розвитку емоційного вигорання, ніж працівники з вираженою заздрістю-неприятню.

Перспективами подальшого дослідження вбачаємо розробку психокорекційних методів, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання та заздрості у працівників закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

2. Лісовенко А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів : дис. ... канд. психол. наук / Південно-український національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 259 с.

3. Мазяр О. В., Юрківська Л. Й. Особливості взаємозв'язку синдрому емоційного вигорання та поведінкових стратегій. *Results of modern scientific research and development. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing*. Madrid, Spain. 2021. P. 332–335.

4. Романовська О. О. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності викладача ЗВО як психологічна і педагогічна проблема. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2017. № 2. С. 54–55.

References

1. Korolchuk, M. S., Korolchuk, V. M. and Berezovska, L. I. (2017), Professional burnout of education workers : monograph, Kyiv. national trade and economy University, Kyiv.

2. Lisovenko, A. F. (2018), Individual and psychological features of experiencing feelings of envy : PhD in Psychology Thesis, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskiy, Odesa.

3. Mazyar, O. V. and Yurkivska, L. Y. (2021), "Peculiarities of the relationship between emotional burnout syndrome and behavioral strategies", *Results of modern scientific research and development. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing*, Madrid, Spain, pp. 332–335.

4. Romanovska, O. O. (2017), "The syndrome of emotional burnout in the professional activity of a teacher of secondary education as a psychological and pedagogical problem", *Problems of engineering and pedagogical education*, No. 2, pp. 54–55.