

СЕКЦІЯ 6
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ
В УМОВАХ СТРЕСУPREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AND RESOURCE RESTORATION
OF TEACHERS UNDER STRESSFUL CONDITIONS

У статті глибоко аналізуються проблеми емоційного вигорання педагогів, що виникають як наслідок тривалого впливу хронічного професійного стресу. Дослідження зосереджено на виявленні та детальному описі ключових факторів, які призводять до вигорання, включаючи надмірне робоче навантаження, адміністративний тиск, конфлікти з учнями та їхніми батьками, а також відсутність належної професійної підтримки. Ці чинники, накопичуючись, виснажують психологічні, емоційні та фізичні ресурси вчителя, що призводить до апатії, цинізму та зниження професійної ефективності. Це явище набуває особливої актуальності в умовах постійних освітніх реформ, що посилюють тиск на викладачів.

Особливу увагу приділено стратегіям збереження та відновлення особистісних ресурсів. Розглянуто такі підходи, як розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє усвідомлювати власні емоції та управляти ними, формування навичок саморегуляції та вміння встановлювати особисті кордони. Проаналізовано роль соціальної підтримки, зокрема взаємодії з колегами та наставниками, а також важливості хобі та позаробочої діяльності для відновлення енергії. Наголошено, що ці заходи є не просто способом відпочинку, а необхідною умовою для підтримки психологічного благополуччя. Відновлення енергії через улюблені заняття допомагає уникнути відчуття безпорадності та дає відчуття контролю над власним життям.

Важливим аспектом дослідження є розробка превентивних заходів, спрямованих на зниження психоемоційного навантаження. Автори пропонують конкретні рекомендації щодо впровадження ефективних психогігієнічних практик, включаючи методики релаксації, усвідомленості (майндфулнес) та дихальні вправи. Окремо виділено роль освітніх установ у створенні сприятливого психологічного клімату та формуванні у педагогів внутрішньої стійкості (резильєнтності), що дозволяє їм адаптуватися до складних ситуацій та ефективно долати професійні труднощі. Ця стійкість формується завдяки вмінню сприймати невдачі як досвід і зберігати оптимізм.

У статті наводяться приклади ефективних ресурсних стратегій, зокрема програма тренінгу, які можуть бути імплементовані як особисто, так і на рівні організації. Ці програми включають практичні вправи, семінари та групові обговорення, що сприяють розвитку навичок управління стресом, підвищенню самооцінки та формуванню ефективних комунікаційних стратегій. Впровадження таких заходів у щоденну діяльність освітніх закладів є ключовим для

запобігання вигоранню та забезпечення довгострокового професійного розвитку педагогів.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагог, стрес, тренінг, ресурс, профілактика, психогігієна.

This article offers a deep analysis of the problems of teacher burnout, which arise as a result of prolonged exposure to chronic occupational stress. The research focuses on identifying and describing in detail the key factors that lead to burnout, including excessive workload, administrative pressure, conflicts with students and their parents, as well as a lack of adequate professional support. These factors, accumulating over time, deplete a teacher's psychological, emotional, and physical resources, leading to apathy, cynicism, and a decline in professional effectiveness. This phenomenon is particularly relevant in the context of ongoing educational reforms that intensify the pressure on educators.

Special attention is paid to strategies for preserving and restoring personal resources. Approaches such as the development of emotional intelligence, which allows for the awareness and management of one's own emotions, the formation of self-regulation skills, and the ability to set personal boundaries are all considered. The role of social support, including interaction with colleagues and mentors, is analyzed, as is the importance of hobbies and extracurricular activities for energy restoration. It is emphasized that these measures are not just a way to rest, but a necessary condition for maintaining psychological well-being. Restoring energy through favorite activities helps to avoid feelings of helplessness and gives a sense of control over one's life.

An important aspect of the study is the development of preventive measures aimed at reducing psycho-emotional stress. The authors offer specific recommendations for implementing effective psycho-hygienic practices, including relaxation techniques, mindfulness, and breathing exercises. The role of educational institutions in creating a favorable psychological climate and fostering inner resilience in teachers is also highlighted, which allows them to adapt to difficult situations and effectively overcome professional challenges. This resilience is formed through the ability to perceive failures as learning experiences and to maintain optimism.

The article provides examples of effective resource strategies, specifically a training program, that can be implemented at both the individual and organizational levels. These programs include practical exercises, seminars, and group discussions that promote the development of stress management skills,

УДК 159.9:331

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.27>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Віденєсєв І.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Богус В.Г.

здобувачка вищої освіти
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

increased self-esteem, and the formation of effective communication strategies. The implementation of such measures into the daily activities of educational institutions is key to

preventing burnout and ensuring the long-term professional development of teachers.

Key words: emotional burnout, teacher, stress, training, resource, prevention, psychohygiene.

Постановка проблеми. Професійна діяльність педагога супроводжується високим рівнем відповідальності та постійним емоційним навантаженням. У сучасних соціально-політичних умовах ці фактори значно посилюються, що призводить до збільшення рівня вигорання в освітньому середовищі. Емоційне вигорання не лише знижує якість життя та професійну ефективність педагогів, а й впливає на загальний стан освітнього процесу. Поширення серед практичних психологів роботи з емоційним вигоранням є важливою проблематикою, що потребує вивчення. Саме тому питання збереження психоемоційного здоров'я педагогів набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є аналіз причин емоційного вигорання педагогів та обґрунтування ефективних підходів до профілактики емоційного вигорання педагогів і відновлення їхніх психоемоційних ресурсів.

Аналіз сучасних досліджень. Термін «емоційне вигорання» було вперше запропоновано Г. Фрейденбергером і згодом розвинено у працях К. Маслач, яка виокремила три основні компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Для педагогічної діяльності емоційне вигорання є особливо небезпечним через її соціальну, емоційну та гуманістичну спрямованість [6].

Питання професійного вигорання, як і профілактика цього явища, були предметом досліджень закордонних науковців (П. Бріл, М. Буриш, Р. Голембієвський та ін.), а також вітчизняних дослідників, таких як Н. Абдюкова, І. Ващенко, Л. Гаврилюк, А. Мойсенко, Н. Грисенко та інші [1].

Натепер професійне вигорання вже має діагностичний статус у Міжнародній класифікації хвороб (МКБ–10) як Z73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям. Тому ця тема дуже актуальна в наш час і потребує детального вивчення.

К. Маслач досліджувала проблему вигорання як деструктивного явища. Аспекти його подолання та запобігання вигоранню серед працівників розглядали О. Главацька та А. Клебан. Методи й програми зменшення негативних наслідків професійного вигорання вивчали К. Бугай і О. Бутиліна. Фактори, що спричиняють розвиток цього синдрому, а також його особливості у фахівців були предметом дослідження О. Романовської та Є. Набільської. Психологічні умови ефективної корекції емоційного вигорання досліджувала Т. Колтунович [1; 9; 13].

Аналітичне дослідження наукових підходів до проблеми професійного вигорання дає змогу виокремити його ключові характеристики. Насамперед це перевтома, яка виникає внаслідок як

об'єктивного (високі професійні навантаження), так і суб'єктивного (особистісне ставлення до роботи) перевантаження. Такий стан, згідно із закономірностями переходу тривалого стресу в дистрес, веде до виснаження – нервового, емоційного, інтелектуального, що, своєю чергою, може зумовити розвиток невротичних і психічних розладів депресивного спектра, аж до суїцидальних думок і дій.

Емоційне вигорання виникає як результат хронічного, неконтрольованого стресу, коли негативні емоції накопичуються всередині, не знаходячи виходу. Такий стан можна порівняти з третьою стадією загального адаптаційного синдрому, описаною Гансом Сельє, – стадією виснаження, коли організм втрачає здатність ефективно протистояти стресу й поступово виснажується фізично та емоційно [2; 14].

Синдром професійного вигорання розглядається як стресова реакція, що виникає у відповідь на надмірні емоційні та виробничі навантаження. Він зазвичай з'являється тоді, коли людина повністю зосереджена на роботі, ігноруючи потребу у відпочинку та сімейному житті. Порушення балансу між професійною діяльністю та особистим життям, якщо воно є постійним або поглиблюється з часом, зрештою призводить до розвитку синдрому вигорання.

Серед наукових моделей, що пояснюють явище професійного вигорання у педагогів, найбільшого визнання дістали моделі, створені К. Маслач і М. П. Лайтером, а також І. А. Фрідманом. Модель Маслач і Лайтера акцентує увагу як на зовнішніх умовах професійної діяльності, так і на індивідуальних особистісних характеристиках педагога. Важливе місце в ній займають особливості взаємодії між педагогом та учнями (як учні сприймають і оцінюють педагога), їхня поведінка та академічні результати. Ці чинники істотно впливають на емоційний стан учителя й можуть сприяти розвитку синдрому вигорання [10].

У другій моделі, яку Фрідман назвав «моделлю зруйнованої мрії», основну увагу зосереджено на розриві між високими очікуваннями, з якими педагог приходить у професію, та реальними труднощами, з якими він стикається [9].

Модель І. А. Фрідмана підтверджує підхід А. Пайнса та Е. Аронсона, які вважають головною причиною емоційного вигорання саме завищені, ідеалізовані очікування від професії. Дослідники наголошують, що найбільш схильними до вигорання є ті педагоги, які з ентузіазмом і самовідданістю обрали свою професію, прагнучи допомогти іншим і реалізовувати високі ідеали [12].

У розвитку синдрому вигорання виділяють кілька стадій. Першою фазою розвитку синдрому емоційного вигорання є стадія напруження. На

цьому етапі симптоми проявляються у відносно м'якій формі та часто компенсуються за рахунок особистісних стратегій самозахисту, наприклад частіших перерв у роботі чи зміни режиму діяльності.

Друга стадія синдрому емоційного вигорання – фаза резистентності – характеризується наростаючим емоційним виснаженням. Ця стадія свідчить про поступовий розрив між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами професії.

Третя стадія – фаза виснаження – є завершальним етапом розвитку синдрому емоційного вигорання, що супроводжується глибокими фізичними та психологічними розладами. На цьому етапі у людини з'являються соматичні захворювання (зокрема, виразкова хвороба), тяжкі депресивні стани, хронічна втома, стійке відчуття внутрішньої порожнечі. Згідно з дослідженнями сучасних психологів, педагоги є групою підвищеного ризику через постійне включення у міжособистісну взаємодію, необхідність вирішення конфліктів та емоційної регуляції.

У результаті теоретичного аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури ми з'ясували, що емоційне вигорання – це складне психологічне явище, яке характеризується емоційною, інтелектуальною та поведінковою зацикленістю, підвищеною тривожністю, зниженням працездатності, професійної мотивації, здатності до саморегуляції та об'єктивної самооцінки, що часто призводить до конфліктів.

Серед основних причин емоційного вигорання педагогів називають такі:

- професійне перевантаження та надмірна відповідальність;
- відсутність емоційної підтримки;
- монотонність діяльності та дефіцит творчої самореалізації;

- соціально-економічні та політичні стресори,
- конфлікти в педагогічному середовищі.

Типові симптоми: постійна втома, апатія, безсоння; роздратування, тривожність, зниження мотивації; зниження професійної ефективності.

Теорія С.Хобфолла дуже чітко пояснює вигорання серед педагогів, особливо в умовах багатозадачності, браку визнання, емоційної перевантаженості, надлишкових вимог без підтримки. Теорія ресурсів базується на ідеї, що люди прагнуть зберегти, захистити та примножити свої ресурси. Коли ці ресурси втрачаються або є загроза втрати – виникає стрес.

Люди з меншою кількістю ресурсів вразливіші до стресу [9; 12].

Ми зобразили особливості вигорання у педагогів в таблиці 1.

Отже, серед основних причин емоційного вигорання педагогів виділяють зовнішні фактори, пов'язані з умовами професійної діяльності, та внутрішні, що стосуються особистих особливостей спеціаліста. До найтипівіших проявів тривалого стресу та вигорання належать: постійна втома, виснаження, безсоння, байдужість або негативне ставлення до роботи, зниження задоволення від професійної діяльності, нехтування обов'язками, порушення харчування, дратівливість, негативне ставлення до себе, зниження активності, зловживання стимулюючими речовинами (кава, алкоголь, тютюн), зниження концентрації, затримки у виконанні завдань, конфлікти з колегами, фізичні симптоми (головний біль, проблеми з травленням), бажання працювати вдома, невпевненість, розчарування, тривожність і підвищена емоційна напруга [15].

Над питанням профілактики емоційного вигорання працюють сучасні українські науковці: Д. Білик, Т. Гальчак, О. Дубчак, О. Петрунько,

Таблиця 1

Особливості професійного вигорання у педагогів

Тип ресурсу	Приклад у педагога	Можлива загроза
Соціальна підтримка	Підтримка колег, адміністрації	Відчуження, ізоляція, конфлікти
Часовий ресурс	Час на підготовку, відпочинок	Хронічна нестача часу
Професійна компетентність	Віра у свої здібності	Виснаження, сумніви у власній ефективності
Емоційний ресурс	Задоволення від роботи, радість	Вигорання, байдужість
Матеріальні ресурси	Зарплата, засоби для роботи, інфраструктура	Недофінансування, технічна бідність

Таблиця 2

Модель тренінгу з профілактики емоційного вигорання

Назва блоку	Зміст
Просвітництво	Надання інформації про стрес, емоційне вигорання, фактори ризику
Діагностика	Використання методик «Інвентаризація вигорання Маслач», Методика діагностики рівня стресу за Грінбергом, Методика оцінки рівня професійного вигорання Гібсона
Ресурсне відновлення	Техніки релаксації, візуалізації, тілесні практики
Саморегуляція	Експрес-методи: дихання, анкери, м'язова релаксація
Підсумок і план дій	Особиста антистресова стратегія

В. Підгурська, І. Руденко, Т. Сидоренко, В. Тесленко, П. Теслюк, В. Шкраб'юк та інші [1; 3; 4; 5].

Як наголошується в їхніх роботах, ефективна профілактика емоційного вигорання потребує системного підходу, що охоплює особистісний, міжособистісний та організаційний рівні.

Відновлення є ключовим фактором профілактики вигорання: регулярне і свідоме відновлення ресурсів дозволяє організму та психіці адаптуватися до навантажень і уникати руйнівних наслідків стресу [1].

До найбільш ефективних технік відновлення, за нашими даними, належать:

- Дихальні вправи (глибоке діафрагмальне дихання);
- Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона;
- Техніка «Безпечне місце» (візуалізація);
- Методика «Колесо ресурсів»;
- Щоденник вдячності;
- Рефреймінг думок;
- Майндфулнес-практики (усвідомленість) та інші.

Ці методи відповідають критеріям зручності: не потребують спеціального обладнання, швидкі в застосуванні та мають доказову ефективність у сфері психології здоров'я.

На основі аналізу підходів до профілактики емоційного вигорання у педагогів нами було запропоновано модель тренінгу для педагогів з профілактики емоційного вигорання [3; 7].

Висновки. Емоційне вигорання педагогів є комплексним феноменом, який вимагає інтегрованих підходів до його профілактики.

Профілактика емоційного вигорання педагогів – це постійна робота над збереженням особистих ресурсів, розвитком внутрішньої стійкості та створенням підтримуючого професійного середовища. Освітній процес не може бути ефективним без здорового, натхненного та ресурсного педагога. Збереження психоемоційного благополуччя педагогів – це не лише турбота про окрему людину, а й інвестиція у якість освіти загалом.

Для профілактики професійного вигорання можна застосовувати такі дії: вибирати власну модель реагування на стресову ситуацію, збільшувати поведінковий репертуар, відпрацьовувати навички командної взаємодії, працювати над змінами установок, використовувати техніки зняття напруги тощо.

Хронічний стрес призводить до виснаження енергетичних і когнітивних резервів, що за відсутності своєчасного відновлення зумовлює розвиток синдрому вигорання, який проявляється емоційною виснаженістю, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Відновлювальні практики охоплюють фізіологічні (повноцінний сон, відпочинок), емоційні (отримання позитивних емоцій, соціальна підтримка) та когнітивно-по-

ведінкові стратегії (рефлексія, розвиток навичок саморегуляції), що сприяють зниженню впливу стресу та підвищенню стресостійкості фахівців. Таким чином, систематичне відновлення виступає ключовим чинником профілактики емоційного вигорання та збереження професійного здоров'я педагога.

Саме тому вважаємо тренінг ефективною формою профілактики професійного вигорання, оскільки фахівці мають можливість відпрацьовувати навички поведінки у стресових ситуаціях, використовуючи теоретичні знання задля досягнення ефективної міжособистісної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигорання як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний журнал*. 2021. № 12. С. 450–453. URL: http://lsej.org.ua/12_2021/116.pdf
2. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій : збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу, м. Київ, 31 жовтня 2023 року / ред. колегія: Вольнова Л. М. Київ, 2023. 251 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
4. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 128 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).
5. Клімова С. В. Психологічне благополуччя педагогів: ресурси та ризики. Харків : Основа, 2020.
6. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. 2009. № 29–30(365–366).
7. Матвійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навчально-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи* : зб. наук.-метод. праць / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.
9. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 1. С. 118–125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2017_1_20
10. Осійчук О. Людина починається з душі. *Сільська школа України*. 2003. № 8–9(44–45).
11. Професійний розвиток педагога в контексті викликів сьогодення : збірник наукових статей за матеріалами І Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Черкаси, 19 квітня 2023 року / за ред. Т. К. Андрущенко. Черкаси : КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2023. 400 с.
12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Макси-

менка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

13. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової та ін. Київ, 2006. 365 с.

14. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Психолог*. 2007. № 47.

15. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10(86). С. 293–296. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>

Стаття надійшла у редакцію: 27.08.2025

Стаття прийнята: 14.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025