

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

PROFESSIONAL BURNOUT OF EDUCATIONAL STAFF: PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND COPING STRATEGIES

У статті розглядається професійне вигорання педагогічних працівників закладів освіти як складний інтегративний психоемоційний стан, зумовлений тривалим впливом професійних стресорів, що виявляється у виснаженні емоційних ресурсів, відчуженні від інших людей і зниженні професійної ефективності. Вигорання свідчить про системний дисбаланс між вимогами професійної діяльності та наявними особистісними, психологічними й організаційними ресурсами індивідуума. У роботі проведено операціоналізацію та багаторівневу класифікацію психологічних детермінант професійної деструкції в освітній сфері. Особливу увагу акцентовано на специфіці освітнього середовища, яке функціонує в умовах постійної турбулентності. Представлено результати емпіричного дослідження педагогічних працівників закладу фахової передвищої освіти, що підтвердили високий рівень поширеності вигорання серед респондентів. Встановлено значущу кореляцію інтенсивності проявів синдрому із соціальнo-демографічними змінними, зокрема, зі статтю, віком, наявністю наукового ступеня, сімейним станом і тривалістю педагогічного стажу. Ключовим результатом є диференціація захисного функціоналу життєстійкості: як інтегративний загальний ресурс вона не демонструє прямого буферного ефекту щодо всіх аспектів вигорання. Однак емпірично доведено, що її окремі структурні компоненти (зокрема, контроль, мотивація та прийняття виклику) здійснюють потужний опосередкований вплив на мінімізацію емоційного та професійного виснаження. Життєстійкість слугує інтегративним захисним буфером, головна функція якого – запобігти трансформації професійного стресу у хронічне вигорання. Вона модерує вплив детермінант, і чим вищий її рівень, тим менш імовірна професійна деформація фахівця під впливом значного стресового навантаження. З огляду на це запропоновано напрями профілактики вигорання педагогічних працівників, що включають психологічну підтримку, розвиток навичок емоційної саморегуляції, оптимізацію організаційних умов і формування культури взаємопідтримки у професійних колективах. Отримані результати засвідчують наукову та практичну значущість подальших досліджень у напрямі розроблення програм запобігання професійному вигоранню в умовах сучасних освітніх викликів.

Ключові слова: психоемоційне виснаження, життєстійкість, професійна деформація,

профілактика вигорання, педагоги, освітнє середовище.

The article examined professional burnout among educational staff as a complex, integrative psycho-emotional condition caused by prolonged exposure to occupational stressors. It manifested in the depletion of emotional resources, detachment from others, and reduced professional effectiveness. Burnout reflected a systemic imbalance between the demands of professional activity and the personal, psychological, and organizational resources of the individual. The study operationalized and provided a multi-level classification of the psychological determinants of professional dysfunction in the educational sphere. Special attention was paid to the specificity of the educational environment, which operated under conditions of constant turbulence. The results of an empirical study of educational staff at a professional pre-higher education institution confirmed a high prevalence of burnout among the respondents. A significant correlation was established between the intensity of the syndrome and socio-demographic variables, including gender, age, academic degree, marital status, and length of teaching experience. A key finding was the differentiation of the protective function of resilience: as an integrative general resource, it did not demonstrate a direct buffering effect on all aspects of burnout. However, it was empirically shown that its individual structural components – particularly control, motivation, and challenge acceptance – exerted a strong indirect influence on minimizing emotional and professional exhaustion. Resilience served as an integrative protective buffer, whose main function was to prevent the transformation of professional stress into chronic burnout. It moderated the influence of determinants, and the higher its level, the lower the likelihood of professional deformation of the specialist under significant stress. Based on these findings, directions for the prevention of burnout among educational staff were proposed, including psychological support, development of emotional self-regulation skills, optimization of organizational conditions, and fostering a culture of mutual support within professional teams. The results demonstrated both the scientific and practical significance of further research aimed at developing programs to prevent professional burnout under modern educational challenges.

Key words: psycho-emotional exhaustion, resilience, professional deformation, burnout prevention, pedagogical staff, educational environment.

УДК 159.938.363.7:37.011.3-051
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.20>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Осадча М.В.

к.пед.н., викладач
Відокремлений структурний підрозділ
«Класичний фаховий коледж
Сумського державного університету»
ORCID ID: 0000-0002-6844-5896

Савченко О.В.

здобувач вищої освіти
Сумський державний університет
ORCID ID: 0009-0007-2794-3956

Постановка проблеми. Тривале емоційне напруження, висока відповідальність за результати навчання, постійна комунікація з великою кількістю учасників освітнього процесу та необхідність швидко пристосовуватися до реформ і трансформацій у сфері освіти формують умови для

хронічного стресу, що часто виступає підґрунтям для розвитку синдрому вигорання.

Особливо гостро це питання постає в умовах сучасних викликів – нестабільності соціального середовища, зростання психологічного тиску та дефіциту ресурсів. Додатковим чинником ризику

є нескінченні освітні реформи, ініційовані Міністерством освіти і науки України, які вимагають від педагогів постійної адаптації до нових стандартів і методичних підходів. Ситуацію ускладнює надмірна бюрократизація освітнього процесу: педагоги витрачають значну частину робочого часу на оформлення звітності, підготовку численних документів і дотримання формальних вимог, що відволікає від безпосередньої навчальної діяльності та посилює відчуття виснаження.

Водночас, попри зростання інтересу до цієї проблематики, питання комплексного вивчення взаємозв'язку між вигоранням і рівнем життєстійкості педагогів закладів фахової передвищої освіти дотепер досліджені не досить. Наукова та практична цінність такого аналізу полягає не лише у виявленні чинників ризику, а й у визначенні ресурсів, що дозволяють зберігати психологічне здоров'я педагогів, забезпечувати якість освітнього процесу в умовах суспільних і професійних трансформацій.

Аналіз публікацій. Професійне вигорання поступово стало однією із провідних тем досліджень у різних наукових галузях, оскільки воно має тісний зв'язок як із психологічним благополуччям працівників, так і з динамікою розвитку організацій.

Поняття "burnout" уперше ввів американський психіатр Г.Дж. Фрейденбергер у 1974 р. в описі стану емоційного виснаження у людей, які постійно взаємодіють з іншими у стресовому професійному контексті. За його спостереженнями, до цього стану найчастіше схильні особи, які віддають усі сили роботі, але не отримують очікуваного визнання чи результату, що призводить до внутрішнього виснаження [1].

У працях інших закордонних учених (П. Гітшкот, М. Джиліган, Дж. Еванс, Е. Махер, П. Ротлінг) і українських дослідників (Н. Перегончук, Н. Чепелева) наголошується на тому, що основною передумовою професійного вигорання є тривалий стрес, що переходить у дистрес, унаслідок чого спостерігається емоційне виснаження як головний симптом. Проблематику професійного вигорання в Україні також досліджують Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Л. Яценко, М. Корольчук, С. Машак, Н. Перхайло й інші.

Попри значну кількість емпіричних досліджень феномену професійного вигорання, залишається не досить вивченим механізм взаємозв'язку між системою чинників ризику професійного вигорання та психологічними ресурсами життєстійкості в педагогічних працівників фахової передвищої освіти.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й емпіричній верифікації психологічних механізмів професійного вигорання педагогічних працівників фахової передвищої освіти, а також у визначенні та систематизації комплексу детермінант, що опосередковують взаємозв'язок між вигоранням і показниками професійної життєстійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Первинно термін «професійне вигорання» з'явився в зарубіжній науковій літературі, але із часом став активно використовуватись і в українському академічному середовищі. Нині існує чимало різних підходів до визначення цього явища, його ознак і чинників, що зумовлюють його формування.

Т. Колтунович інтерпретує цей синдром як «стан, який характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється в симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції професійних досягнень» [2, с. 38].

Н. Перхайло підкреслює деструктивний вплив вигорання на працездатність, особистісну самореалізацію та загальний стан здоров'я [3, с. 209].

М. Корольчук і В. Крайнюк вважають, що вигорання є кризовим етапом у трудовому житті, який супроводжується конфліктами в міжособистісних стосунках [4].

За спостереженнями Л. Яценко та Н. Перхайло, які аналізували гендерну специфіку вигорання серед соціальних працівників, цей стан виникає внаслідок емоційної напруги (дефіциту чи надлишку інформації), ненормованого графіка, складності завдань та багатоаспектності взаємодії із взаєлюбними категоріями населення, тиску з боку колег [5, с. 28].

Н. Булатевич описує емоційне вигорання як наслідок професійної дезадаптації, яка формується під впливом окремих моделей поведінки, а педагогічну майстерність учителя визначає як провідний інструмент протидії вигоранню [6, с. 133].

В. Тесленко описала професійне вигорання педагогів як «неадаптивний, деструктивний стан фахівця, зайнятого у сферах діяльності, де є необхідність оцінювати й «ідеалізувати» себе й результати своєї роботи, який виникає внаслідок незбігу вимог до себе й результатів своєї діяльності», запропонувала власну концептуальну модель цього феномену [7, с. 44–45].

Отже, сучасні автори схильні розглядати вигорання як складне багатокомпонентне явище, що поєднує психологічний, фізіологічний, мотиваційний і соціальний аспекти.

Ми пропонуємо під професійним вигоранням розуміти інтегративний психоемоційний стан, зумовлений тривалим впливом професійних стресорів, що виявляється у виснаженні емоційних ресурсів, відчуженні від інших людей і зниженні професійної ефективності та відображає системний дисбаланс між вимогами професійної діяльності та наявними особистісними, психологічними й організаційними ресурсами суб'єкта праці.

Детермінанти професійного вигорання педагогічних працівників – це сукупність системних, динамічних і відносно стійких чинників різної природи, які під час взаємодії один з одним суттєво впливають на ймовірність виникнення, ступінь вираженості та швидкість прогресування синдрому про-

фесійного вигорання у фахівців освітньої сфери, виступають його первинною причиною, умовами розвитку або каталізатором.

Ключові аспекти детермінантів:

а) системність і динамічність означають, що ці чинники не є випадковими й можуть змінюватися в часі (наприклад, зміна освітньої політики чи управлінських рішень);

б) відносна стійкість, тобто працівник відчуває на собі негативний вплив окремих чинників не одноразово, а досить тривалий час, і через це спричиняється руйнівна дія на психологічне здоров'я;

в) різномірність свідчить про те, що детермінанти охоплюють усі рівні взаємодії індивідуума: особистісні, рольові (діяльнісні) й організаційні (управлінські);

г) першопричинність (каталізатор) передбачає, що чинник безпосередньо запускає негативний процес, який згодом призводить до формування основних компонентів вигорання.

Так, дослідники Н. Коваль і К. Колосова, як і більшість науковців, виокремлюють чинники, пов'язані із ситуацією у країні, організаційні, діяльнісні й особистісні [8].

Проте способів систематизувати детермінанти професійного вигорання педагогічних працівників значно більше (рисунок 1).

У контексті визначення детермінант професійного вигорання та психології загалом важливими є шляхи профілактики та подолання цього негативного психологічного явища. І ключовим важелем протидії, на нашу думку, є життєстійкість (або *Resilience* / пружність).

Наприклад, С. Мадді наголошував, що життєстійкість – це специфічна структура особистісних настанов і навичок, яка дозволяє людині розглядати життєві зміни як потенційні можливості. Цей підхід акцентує увагу на активному подоланні труднощів та розглядає життєстійкість як індикатор психологічної «живучості» й ефективності [9].

М. Унгар, у межах соціально-екологічного підходу, акцентує на ролі взаємозв'язку особистості й соціальних ресурсів позитивного впливу. У своїх дослідженнях він виокремлює соціальний компонент життєстійкості, що виявляється у здатності індивіда встановлювати й підтримувати змістовні міжособистісні стосунки, отримувати підтримку з боку сім'ї, громади й інституцій, а також ефективно функціонувати в соціальному середовищі [10].



Рис. 1. Класифікація детермінант професійного вигорання педагогів

Джерело: систематизовано авторами на основі [2; 5–7; 12; 13] і доповнено.

Отже, життєстійкість означає здатність індивіда (у нашому випадку – педагогічного працівника) ефективно протистояти, адаптуватися або відновлюватися після впливу стресових, травматичних або несприятливих професійних чинників, зберігати водночас психологічне здоров'я та функціональну продуктивність. Головна функціональна роль життєздатності – це запобігти переходу стресу у фазу хронічного вигорання. Тобто вона виступає захисним механізмом, або буфером, який модерує (пом'якшує) вплив детермінант вигорання. Вищий рівень життєстійкості зменшує ризик того, що навіть значні стресори призведуть до професійної деформації.

З огляду на викладене, професійну життєстійкість (*Professional Hardiness / Resilience*) доцільно трактувати як системну інтегративну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця впродовж його професійного становлення та кар'єрного шляху. Вона експлікується в таких ключових компонентах, як: 1) рівень включеності (залученості) у професійну діяльність; 2) здатність до проактивного контролю за її перебігом; 3) готовність до прийняття професійних викликів та конструктивного подолання перешкод. Ця властивість слугує потужним внутрішнім ресурсом, що забезпечує ефективне протистояння несприятливим робочим умовам, запобігає професійній дезадаптації та психосоматичним розладам здоров'я, а також виступає каталізатором особистісного та професійного розвитку фахівця.

Для перевірки висунутих гіпотези про те, що більшість викладачів закладів фахової передвищої освіти відчуває виражені ознаки професійного вигорання, а також що його показники корелюють із рівнями професійної життєстійкості, було організовано емпіричне дослідження на базі ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ».

У процесі емпіричного дослідження професійного вигорання, професійної життєстійкості та професійного самоздійснення педагогічних працівників було використано валідні психодіагностичні методики:

- опитувальник професійного вигорання (MBI) К. Маслач і С. Джексона, що дозволяє оцінити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, який є одним із найпоширеніших інструментів у світовій практиці психодіагностики;

- опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, який визначає здатність педагога зберігати психологічну стійкість у професійно складних ситуаціях [11].

У дослідженні брали участь 37 педагогів закладів фахової передвищої освіти у віковому діапазоні від 25 до 65 років. Серед учасників 75,7% становили жінки, а 24,3% – чоловіки. Професійний досвід респондентів варіювався в діапазоні 8–38 років. Більшість учасників (78,4%) мали освітній рівень магістра, а 21,6% – кандидата наук. За

сімейним станом 67,6% були одружені, а 32,4% – неодружені.

Розглянемо середні показники професійного вигорання за демографічними характеристиками (таблиця 1).

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що професійне вигорання має виражену залежність від статі, віку, рівня освіти, стажу роботи та сімейного стану. Найбільш вразливими до вигорання виявились жінки, особи з науковим ступенем, працівники середнього та передпенсійного віку, а також ті, хто має значний професійний стаж і перебуває у шлюбі. Ці результати можуть бути враховані під час розроблення програм профілактики вигорання та психологічної підтримки персоналу.

Тепер дамо описову характеристику рівня професійної життєстійкості педагогічних працівників фахової передвищої освіти за «Опитувальником професійної життєстійкості О. Кокуна» (таблиця 2).

Середній показник професійної життєстійкості респондентів становив 57,03 бала (мода – 55, медіана – 56), а стандартне відхилення ($\Sigma = 7,90$) і коефіцієнт варіації ($V = 13,85\%$) свідчать про помірну варіативність результатів. Це означає, що більшість педагогічних працівників мають середній або вищий за середній рівень життєстійкості, що забезпечує ефективне реагування на стресові ситуації та підтримку професійної діяльності.

Аналіз складників показав, що найвищі середні значення спостерігаються в контролі над ситуацією, мотивації та прийнятті викликів, що відображає здатність до адаптації та професійної самореалізації. Найнижчі показники зафіксовані в соціальному й емоційному компонентах, що підкреслює потребу в розвитку емоційної компетентності та покращенні психологічного клімату в колективі.

Аналіз загального рівня професійної життєстійкості за категоріями наведений у таблиці 3.

У межах дослідження проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між професійним вигоранням і професійною життєстійкістю за допомогою коефіцієнта Пірсона ($n = 37$, r критичне $= \pm 0,325$, $p < 0,05$). Виявлено високі позитивні кореляції між усіма компонентами професійної життєстійкості, що свідчить про її цілісність і системність. Емоційний компонент був значущо пов'язаний з мотиваційним, професійним і прийняттям викликів, мотиваційний – із професійним та інтегральним рівнем життєстійкості, а професійна включеність демонструвала найтісніший зв'язок із загальним показником ($r = 0,868$), що визначає її як ключовий ресурс адаптації.

Деякі складники життєстійкості показали статистично значущі зв'язки із проявами професійного вигорання. Водночас інтегральний рівень життєстійкості не мав прямого захисного ефекту щодо емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Це дозволяє зробити висновок, що загальна життєстійкість не забезпечує повного захисту від вигорання, проте

**Середні показники професійного вигорання педагогічних працівників ВСП
«Класичний фаховий коледж СумДУ» за демографічними характеристиками (бали)**

Категорія: Стать			
Стать	Емоційне вигорання	Деперсоналізація	Редукція
Чоловіча	23,67	14,56	17,67
Жіноча	28,04	16,82	24,75
Категорія: Освіта			
Освіта	Емоційне вигорання	Деперсоналізація	Редукція
Кандидат наук	28,38	16,63	24,75
Магістр / спеціаліст	26,59	16,17	22,55
Категорія: Вік			
Вік	Емоційне вигорання	Деперсоналізація	Редукція
25–30 років	22,00	11,00	11,00
31–40 років	25,50	13,88	20,50
41–50 років	27,93	17,36	25,21
51–60 років	28,50	17,80	25,10
60–65 років	24,00	14,75	18,25
Категорія: Стаж роботи			
Стаж роботи	Емоційне вигорання	Деперсоналізація	Редукція
8–10 років	24,67	13,00	18,67
11–20 років	25,67	14,44	21,00
21–30 років	29,36	18,64	25,14
30–38 років	25,64	15,64	23,18
Категорія: Сімейний стан			
Сімейний стан	Емоційне вигорання	Деперсоналізація	Редукція
Неодружені	23,92	15,92	22,00
Одружені	28,44	16,44	23,52

Джерело: розраховано авторами.

**Описова статистика показників професійної життєстійкості (далі – ПЖ) педагогічних працівників
ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ»**

Показник	Критерії описової статистики				
	середнє значення (X)	мода (Mo)	медіана (Me)	стандартне відхилення (Σ)	коефіцієнт варіації (V)
Загальний рівень ПЖ	57,03	55	56	7,90	13,85%
Рівень професійної включеності	18,32	16	18	3,58	19,54%
Рівень професійного контролю	19,81	20	20	3,21	16,20%
Рівень професійного прийняття виклику	18,89	17	18	3,08	16,30%
Рівень емоційного компонента ПЖ	13,81	14	14	2,58	18,68%
Рівень мотиваційного компонента ПЖ	15,43	14	15	2,48	16,07%
Рівень соціального компонента ПЖ	13,46	14	13	2,14	15,90%
Рівень власне професійного компонента ПЖ	14,32	14	14	2,53	17,67%

Джерело: розраховано авторами.

окремі її компоненти можуть опосередковано пом'якшувати прояви емоційного та професійного виснаження.

Висновки. 1. Професійне вигорання педагогів є складним психоемоційним синдромом, що виникає внаслідок тривалого хронічного стресу

Таблиця 3

Загальний рівень професійної життєстійкості (ПЖ) за окремими категоріями педагогічних працівників ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ» (бали)

Категорія: Стать	
<i>Стать</i>	<i>Середній загальний рівень ПЖ</i>
Чоловіча	60,67
Жіноча	55,86
Категорія: Освіта	
<i>Освіта</i>	<i>Середній загальний рівень ПЖ</i>
Кандидат наук	55,79
Магістр/спеціаліст	61,50
Категорія: Вік	
<i>Вік</i>	<i>Середній загальний рівень ПЖ</i>
25–30 років	47,00
31–40 років	53,00
41–50 років	59,14
51–60 років	58,30
60–65 років	57,00
Категорія: Стаж роботи	
<i>Стаж роботи</i>	<i>Середній загальний рівень ПЖ</i>
8–10 років	44,67
11–20 років	57,56
21–30 років	58,86
30–38 років	57,64

Джерело: розраховано авторами.

й проявляється як емоційна втома, деперсоналізація та зменшення відчуття власних професійних досягнень. Його розвиток зумовлений як індивідуальними, так і соціально-організаційними детермінантами.

2. Професійна життєстійкість визначається як інтегральна особистісна якість, що забезпечує збереження психічної рівноваги, адаптацію до стресу та продуктивність у складних професійних умовах. Вона будується з когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних і поведінкових компонентів.

3. Емпіричне дослідження показало, що педагоги переважно мають високий рівень професійного вигорання, особливо за шкалами деперсоналізації (89,2%) і редукції досягнень (83,8%).

4. Професійна життєстійкість у більшості респондентів сформована на середньому або вищому рівні, водночас найбільш розвиненими виявилися компоненти контролю, мотивації та прийняття виклику, що забезпечують збереження ефективності в умовах професійного навантаження.

5. Жінки, респонденти з науковим ступенем, особи середнього та передпенсійного віку, а також педагоги зі значним стажем і у шлюбі є більш вразливими до вигорання, що потребує орієнтації профілактичних заходів саме на ці групи ризику. Встановлено, що з віком і професійним досвідом рівень життєстійкості зростає, що свідчить про адаптаційний потенціал, сформований у процесі професійного становлення.

6. Кореляційний аналіз засвідчив високу взаємозалежність між компонентами вигорання та деяку узгодженість усіх складників професійної життєстійкості, що підтверджує їхню концептуальну цілісність і потенціал для психологічної саморегуляції. Тому розвиток професійної життєстійкості – перспективний напрям профілактики вигорання, оскільки окремі її компоненти (емоційна саморегуляція, прийняття викликів, мотивація) демонструють буферну дію проти стресогенних чинників освітнього середовища.

7. Подальші наукові дослідження доцільно зосередити на вивченні ефективності цілеспрямованих психологічних інтервенцій [14] і програм розвитку професійної життєстійкості педагогів з метою зниження рівня професійного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. № 1. P. 159–165. URL: <https://www.scribd.com/document/463233572/SB-1974>
2. Колтунович Т. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 352 с. URL: https://theses.ua.edu/ua/DATA/87/dis_Koltunovych.pdf
3. Перхайло Н. Попередження професійного вигорання майбутніх працівників соціальної сфери. *Педагогіка та психологія* : збірник наукових праць. Хар-

ків, 2016. Вип. 55. С. 204–210. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2016_55_24

4. Корольчук М., Крайнюк В. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних і екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

5. Яценко Л., Перхайло Н. Гендерні особливості професійного вигорання фахівців із соціальної роботи. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 27–31. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.25.4

6. Булатевич Н. Синдром емоційного вигорання вчителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2024. 158 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0405U000531>

7. Тесленко В. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ : ВНЗ «Ун-т економіки та права «КРОК»», 2021. 268 с. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/teslenko_2021-disertatsija.pdf

8. Коваль Н., Колосова К. Управлінська діяльність з попередження синдрому професійного вигорання в сучасних умовах. *Економіка та суспільство*. 2024. № 66. DOI: 10.32782/2524-0072/2024-66-49

9. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Т. 44. № 3. Р. 279–298. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=757118>

10. Ungar M. The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a

nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81. № 1. Р. 1–17. URL: https://michaelungar.com/files/15contributions/10_The_Social_Ecology_of_Resilience.pdf

11. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2020. Т. 20.5. С. 68–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf

12. Зайчикова Т. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». Київ, 2020. Вип. 11 (56). С. 57–56. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).05

13. Мацак С. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 2 (1). С. 444–452. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/489>

14. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової освіти, 2021. 50 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

Стаття надійшла у редакцію: 07.09.2025

Стаття прийнята: 18.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025