

УДК 37.091.12:159.942](045)

Гайдаєнко Павло Леонтійович,
доктор філософії
старший викладач кафедри
психології соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти
Одеської обласної ради»,
м. Одеса, Україна
pl.haidaienko@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-8256-7267>

Літвінова Марина Петрівна,
методист Одеського обласного центру
практичної психології та соціальної роботи,
викладач кафедри психології,
соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти
Одеської обласної ради»,
м. Одеса, Україна
Litvinovam205@gmail.com

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В ОСВІТЯНСЬКІЙ СФЕРІ: ЧИННИКИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Анотація. У статті проведено аналіз проблеми емоційного вигорання педагогів та його впливу на освітній процес в Україні. Розглянуто причини виникнення синдрому, його наслідки для учнів, шкіл та освітньої системи в цілому. На основі сучасної наукової літератури запропоновано рекомендації щодо профілактики та подолання вигорання, включаючи індивідуальні стратегії саморегуляції, створення сприятливих умов праці керівниками та залучення психологічної підтримки.

Ключові слова: емоційне вигорання, виклики освіти, стрес, освіта.

Вигорання є актуальною глобальною проблемою [1;5;14], що загрожує кожній людині незалежно від етапу її трудового життя. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у 11-му перегляді Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) визначила синдром вигорання як «професійне явище» та пояснила його виникнення хронічним робочим стресом, який людина не може ефективно подолати. Цей процес розвивається поступово серед фахівців соціальної сфери: від ентузіазму, енергії та відданості роботі, до стану втоми, розчарування та нестабільності, викликаних неефективними стратегіями подолання стресу в робочих умовах [4].

Сучасне визначення синдрому вигорання акцентується на трьох ключових симптомах: відчутті енергетичного виснаження, зростанні ментальної відстороненості від роботи та зниженні професійної ефективності. Слід зазначити, що попередня версія класифікації (МКХ-10) обмежувалася визначенням «стану життєвого виснаження».

Проте, певно можна стверджувати, що цей синдром значно впливає на здоров'я і добробут фахівців, особливо у сфері соціальних послуг та освіти [9]. Згідно з останніми світовими дослідженнями, найбільш вразливими до вигорання є вчителі [2;11]. Вони становлять найбільшу професійну категорію у світі, яка налічує 94 мільйони осіб [3]. Вигорання вчителів — це складне і багатогранне явище, яке охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження рівня особистих досягнень [9]. Воно виникає внаслідок втоми або розчарування, пов'язаного з професійними відносинами, які не виправдали очікувань. Характерними ознаками цього стану є втрата позитивного ставлення до роботи, зниження залученості та відданості професійній діяльності, що часто призводить до зниження працездатності, мотивації продовжувати кар'єру та зростання плинності кадрів.

Вигорання може виникати через низку причин, таких як надмірне робоче навантаження, нестача підтримки, недостатня винагорода та завищені очікування. Вчителі часто стикаються з необхідністю працювати понаднормово, справлятися з великими класами за умов обмежених ресурсів і виконувати адміністративні завдання, що зменшує час, відведений на викладання. Багато педагогів також відчують брак підтримки з боку адміністрації шкіл і колег, що сприяє відчуттю ізоляції та виснаження. Крім того, специфіка педагогічної діяльності вимагає формування емоційних зв'язків з учнями, що може стати

додатковим джерелом емоційного напруження, особливо коли діти стикаються з труднощами. Усі ці фактори разом можуть призводити до емоційного виснаження і вигорання [12].

Вигорання вчителів має серйозні наслідки, що виходять за межі індивідуального педагога. Вчителі, які переживають вигорання, стають менш ефективними, що негативно впливає на успішність учнів і може призводити до зростання кількості відрахувань. Це особливо тривожно, враховуючи тенденцію до зростання рівня вигорання серед педагогів. За даними дослідження громадської організації GoGlobal, 54% вчителів зазначили, що стикаються зі значним рівнем емоційного виснаження [6].

Важливо підкреслити, що вигорання є системною, а не лише індивідуальною проблемою. Освітня система, яка орієнтована на стандартизоване тестування, жорсткі вимоги до звітності вчителів і недостатнє фінансування, часто створює умови, що сприяють вигоранню педагогів. Ці фактори накладають на вчителів нереалістичні вимоги та збільшують їхнє навантаження. Тому боротьба з цією проблемою має включати системні зміни, спрямовані на усунення їх основних причин.

Феномен вигорання вчителів вивчається вже десятиліттями. Цей синдром характеризується фізичним, емоційним і психічним виснаженням, яке виникає внаслідок хронічного стресу на роботі. Вигорання також супроводжується негативним ставленням, ізоляцією та відчуттям зниження особистих досягнень. Воно впливає не лише на загальне благополуччя педагога, але й на якість освіти, що може призводити до зниження успішності учнів [10].

У той самий час, робоче навантаження та високі вимоги до професійної діяльності є потужною причиною вигорання вчителів. Постійний стрес, викликаний тривалими робочими днями, адміністративними обов'язками та значною кількістю документації, значно посилює ризик емоційного виснаження. Дослідження підтверджують [7;8], що найбільший вплив на вигорання мають надмірне навантаження та завищені очікування. Дослідження показують, що саме ці фактори стають вирішальними для виникнення вигорання у вчителів початкової школи.

Відсутність підтримки та визнання з боку шкільного керівництва й колег є додатковими факторами, що сприяють вигоранню вчителів поряд із надмірним навантаженням. Коли педагоги відчують себе ізольованими, самотніми та недооціненими, це підвищує ризик емоційного виснаження та зниження мотивації до роботи.

Мінливий характер професії вчителя, включаючи впровадження нових технологій та освітніх законів, також відіграє важливу роль у формуванні вигорання. Зміни в освітній політиці часто створюють додатковий стрес, адже вчителі змушені адаптуватися до нових вимог. Згідно з дослідженням, впровадження нових законів є суттєвим чинником вигорання. Ті педагоги, які сприймають ці зміни як складний і обтяжливий процес, частіше стикаються з емоційним виснаженням [13].

У той самий час, особистісні характеристики, такі як перфекціонізм і способи подолання труднощів, також відіграють важливу роль у формуванні вигорання. Вчителі, які прагнуть досконалості у своїй роботі, але при цьому використовують негативні стратегії подолання, наприклад уникнення, є більш вразливими до емоційного виснаження. Дослідження показують, що поєднання високого рівня перфекціонізму та обмежених ресурсів для подолання стресу значно підвищує ризик вигорання [15].

Академічний занепад є одним із найсерйозніших наслідків вигорання вчителів для учнів. Вчителі, які стикаються з вигоранням, часто втрачають пристрасть та ентузіазм до своєї роботи, що безпосередньо впливає на мотивацію та залученість учнів у класі. Крім того, вигорання педагогів пов'язане з вищим рівнем відсутності на роботі та плинності кадрів, що створює перерви в навчальному процесі та порушує його безперервність.

Окрім академічних проблем, вигорання вчителів спричиняє й соціально-емоційні наслідки для учнів. Вчителі з низьким рівнем емоційного ресурсу можуть бути менш терплячими та співчутливими, що призводить до погіршення атмосфери в класі, зниження рівня конструктивної взаємодії та соціальної підтримки. Дослідження також свідчать, що вигорання вчителів пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та депресії серед учнів, що підкреслює важливість профілактики та контролю вигорання для досягнення кращих результатів у навчанні й розвитку дітей.

Зрештою, вигорання вчителів справляє суттєвий вплив як на учнів, так і на освітню систему в цілому. Серед наслідків цього явища — зниження академічних досягнень, негативні соціально-емоційні наслідки для учнів, а також фінансові та організаційні труднощі для шкіл і громад. Враховуючи ці аспекти, розв'язання проблеми вигорання вчителів є ключовим завданням для забезпечення високих освітніх результатів учнів і розвитку стійкої та ефективної системи освіти в рамках сучасних викликів України.

Проблема подолання синдрому емоційного вигорання залишається актуальною, а ефективні шляхи її вирішення викликають численні дискусії. Одним із варіантів, який іноді розглядається, є зміна місця роботи або навіть перехід до іншої професійної сфери. Цей підхід, який, зокрема, обирають окремі педагоги, на практиці часто не забезпечує стійкого результату. У багатьох випадках симптоми емоційного

вигорання лише тимчасово зникають або стають менш помітними, тоді як сама проблема зберігається і може знову проявитися в майбутньому.

Сучасна наукова література та відкриті джерела пропонують низку рекомендацій для профілактики та подолання цього синдрому. Однак, вибір найбільш відповідних заходів залежить від специфіки кожної ситуації і є визначальним для досягнення стійкого і якісного результату.

Рекомендації щодо профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання можна умовно поділити на декілька напрямів. По-перше, важливим є впровадження заходів, які працівники можуть використовувати самостійно у повсякденному житті. Це включає раціональне планування робочого часу, зокрема складання плану справ із визначенням їхньої пріоритетності, а також дотримання принципу відпочинку після завершення робочого дня. Останнє передбачає мінімізацію думок і розмов про роботу у вільний час. Не менш важливим є дотримання здорового способу життя, що охоплює достатній сон (близько восьми годин на добу), збалансоване харчування та регулярну фізичну активність.

Додатково позитивний вплив може мати аутогенне тренування, спрямоване на формування позитивного настрою на початку дня. У робочий час рекомендовано робити короткі перерви для відновлення ресурсів і зниження рівня стресу.

Окрім індивідуальних заходів, важливу роль відіграють дії керівників, які повинні створювати сприятливі умови праці, мінімізуючи ризики розвитку емоційного вигорання. У комплексному підході до проблеми також залучаються психологи, які можуть ефективно працювати з клієнтами, допомагаючи їм ідентифікувати ознаки синдрому й долати його наслідки.

Для подолання емоційного вигорання важливо впроваджувати комплекс заходів, спрямованих на підтримку емоційної рівноваги та психологічного благополуччя. У ситуаціях, що викликають занепокоєння або тривогу, корисним є глибоке дихання з подальшим аналізом ситуації, щоб оцінити її об'єктивно та знайти ефективний спосіб вирішення. Додатково рекомендується тренувати емоційно-вольову сферу, зокрема розслаблятися, уявляючи приємні образи, або промовляти вголос свої почуття. Відверта розмова з довіреною особою дозволяє знизити внутрішнє напруження та позбутися негативних переживань.

Не менш важливим є проведення частини вільного часу у колі друзів чи сім'ї, а також присвячення часу своїм хобі або улюбленим заняттям. Формування навичок окреслення особистих кордонів і здатності говорити «ні» у потрібний момент є ключовими для збереження комфортного психологічного стану. Корисно також запровадити систему заохочень за досягнення, навіть невеликі, наприклад, у формі покупки, прогулянки чи інших приємних дрібниць.

Всі ці підходи спрямовані на зниження морального напруження, розвиток саморегуляції та покращення загального емоційного стану.

Розглянувши основні методи подолання емоційного вигорання, які підходять для представників різних професій, слід окремо зосередитися на особливостях цього процесу для педагогів, зокрема в умовах, з якими вони стикаються останніми роками. Особливо важливим є збереження спокою у складних ситуаціях, що виникають на державному чи глобальному рівні. Основним завданням у таких випадках є уникнення паніки та раціональне ставлення до інформації. З цією метою рекомендується звертатися лише до надійних і перевірених джерел, таких як офіційні державні ресурси, які надають об'єктивні дані про актуальні події.

Як і в загальних рекомендаціях, значне полегшення тривожного стану може забезпечити відверта емоційна комунікація, що дає змогу поділитися своїми переживаннями та отримати моральну підтримку. Додатково, розвиток громадянської відповідальності та участь у невеликих, але потужних діях, спрямованих на вирішення нагальних проблем, можуть сприяти зменшенню тривожності. Такі активності не лише допомагають подолати почуття безпорадності, але й роблять внесок у розв'язання джерела проблеми, що викликає занепокоєння.

Таким чином, адаптація загальних методів протистояння вигоранню до специфіки педагогічної діяльності дозволяє зберігати професійне та емоційне здоров'я навіть у сучасних стресогенних обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Abramson, A. (2022, January 1). Burnout and stress are everywhere. <https://www.Apa.Org>
<https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
- Beames, J., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2022). Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, or wellbeing of school teachers: A systematic review and meta-analyses
- Campbell, J. (2021). Teacher Burnout Statistics 2021—Definition, Causes & Solutions. Middle Class Dad.

- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., Grau-Alberola, E., & Ribeiro do Couto, B. (2021). The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 751211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751211>
- Fontes, F. F. (2020). Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. *Memorandum: Memória e História Em Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.35699/1676-1669.2020.19144>
- GoGlobal Ukraine. (2023, 27 січня). Пресконференція. Презентація результатів дослідження «Освітній фронт. Вплив війни на освітян» [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7v0aG-MwErI>
- Jomoad, P. D., Antiquina, L. M. M., Cericos, E. U., Bacus, J. A., Vallejo, J. H., Dionio, B. B., ... & Clarin, A. S. (2021). Teachers' workload in relation to burnout and work
- Lopes, J., & Oliveira, C. (2020). Teacher and school determinants of teacher jobsatisfaction: A multilevel analysis. *School Effectiveness and School Improvement*, 31(4), 641-659.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Smetackova, I., Viktorova, I., Pavlas Martanova, V., Pachova, A., Francova, V., & Stech, S. (2019). Teachers between job satisfaction and burnout syndrome: What makes difference in Czech elementary schools. *Frontiers in psychology*, 10, 2287.
- Weissenfels, M., Klopp, E., & Perels, F. (2022). Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change. *Frontiers in Education*, 6, 736992. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.736992>
- Питулик, Н. (2024). Психологічні чинники синдрому емоційного вигорання в педагогів закладів середньої освіти в перший рік російсько-української війни. *Перспективи та інновації науки*, (6(40)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-902-912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-902-912)
- Сидоренко, Ж. В., & Шевчук, Т. І. (2023). Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, (1(2)), 72–79. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).10](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).10)
- Ситнік С. (2024) Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Science and Education*. 81– 88. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-13>
- Стельмах, О. (2022). Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок*, (5/203). <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639>

REFERENCES

- Abramson, A. (2022, January 1). Burnout and stress are everywhere. <https://www.Apa.Org>. <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
- Beames, J., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2022). Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, or wellbeing of school teachers: A systematic review and meta-analyses
- Campbell, J. (2021). Teacher Burnout Statistics 2021—Definition, Causes & Solutions. Middle Class Dad.
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., Grau-Alberola, E., & Ribeiro do Couto, B. (2021). The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 751211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751211>
- Fontes, F. F. (2020). Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. *Memorandum: Memória e História Em Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.35699/1676-1669.2020.19144>
- GoGlobal Ukraine. (2023, 27 січня). Пресконференція. Презентація результатів дослідження «Освітній фронт. Вплив війни на освітян» [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7v0aG-MwErI>
- Jomoad, P. D., Antiquina, L. M. M., Cericos, E. U., Bacus, J. A., Vallejo, J. H., Dionio, B. B., ... & Clarin, A. S. (2021). Teachers' workload in relation to burnout and work
- Lopes, J., & Oliveira, C. (2020). Teacher and school determinants of teacher jobsatisfaction: A multilevel analysis. *School Effectiveness and School Improvement*, 31(4), 641-659.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Prytulyk, N. (2024). Psychological factors of emotional burnout syndrome in secondary school teachers in the first year of the Russian-Ukrainian war. *Perspectives and Innovations of Science*, (6(40)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-902-912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-902-912)
- Smetackova, I., Viktorova, I., Pavlas Martanova, V., Pachova, A., Francova, V., & Stech, S. (2019). Teachers between job satisfaction and burnout syndrome: What makes difference in Czech elementary schools. *Frontiers in psychology*, 10, 2287.

- Stelmakh, O. (2022). Factors of Professional Burnout in Personality. *Youth and the Market*, (5/203) [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639>
- Sydorenko, Z. V., & Shevchuk, T. I. (2023). Professional Burnout of Teachers in the Context of Distance Learning. *Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Series Psychological Sciences*, (1(2)), 72–79 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).10](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).10)
- Sytnik, S. (2024). Personal Determinants of Emotional Burnout Among Teachers. *Science and Education*, 81– 88 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-13>
- Weißenfels, M., Klopp, E., & Perels, F. (2022). Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change. *Frontiers in Education*, 6, 736992. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.736992>

Paul Haidaienko,

PhD, Senior Lecturer

of the Department of Psychology, Social Work, and Inclusive Education

1. of Odesa Regional Academy of In-Service Education,

Odesa, Ukraine

pl.haidaienko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8256-7267>

Litvinova Marina,

Methodist of the Odesa Regional Practical

Center of psychology and social work,

teacher of the Department of Psychology,

Social Work and Inclusive Education,

Odesa Academy of Continuing Education,

Odesa Regional Council,

Odesa, Ukraine

Litvinovam205@gmail.com

EMOTIONAL BURNOUT IN THE EDUCATION SECTOR: FACTORS, MANIFESTATIONS, AND WAYS TO OVERCOME

Abstract. *The article analyzes the issue of emotional burnout among educators and its impact on the educational process in Ukraine. The causes of the syndrome and its consequences for students, schools, and the education system as a whole are examined. Based on contemporary scientific literature, recommendations are proposed for preventing and addressing burnout, including individual self-regulation strategies, creating favorable working conditions by managers, and engaging psychological support.*

Keywords: *emotional burnout, education challenges, stress, education.*

Дата надходження до редакції: 13.01.2025

© Гайдаєнко П. Л., Літвінова М. П., 2025