

---

## Рецепти проти вигорання: тайм-менеджмент і ресурсність учителя в сучасних умовах

*Ольга Бончук,  
учитель історії  
Комунального закладу «Харківська гімназія № 135  
Харківської міської ради»  
misscharm.s7@gmail.com*

---

**Актуальність.** У сучасних умовах учитель постійно стикається з професійними викликами, що суттєво впливають на його психологічний стан. Постійні освітні реформи, збільшення навантаження, цифровізація освіти в умовах дистанційного навчання та соціально-політичні фактори створюють значний тиск на педагога.

Статистичні дані свідчать, що понад 50% учителів перебувають у стані емоційного вигорання, а щоденне зростання цього показника ставить під загрозу стабільність педагогічного колективу [4]. За 2024-2025 навчальний рік чисельність учителів скоротилася на 12%, що частково пов'язано з високим рівнем професійного вигорання [1].

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження показують, що професійне вигорання визначається взаємодією професійних умов та індивідуальних (вікових) особливостей. Різні вікові групи потребують специфічних мотиваційних стратегій, що впливають на прояв емоційного виснаження та редукцію особистих досягнень [2, с. 85-90]. Урахування цих особливостей є критично важливим для розроблення профілактичних і корекційних заходів проти вигорання.

**Одним із ключових способів підтримки вчителів є розвиток тайм-менеджменту та ресурсності.** Вони допомагають краще організовувати робочий час, знижувати стрес і зберігати емоційну рівновагу.

Професійне вигорання – це не просто втома, а складний психоемоційний стан, який виникає у відповідь на тривалий стрес і перевантаження. Згідно з класичною моделлю Масlach, професійне вигорання включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Ці прояви вигорання взаємопов'язані, підсилюють один одного.

**На розвиток вигорання впливають різні фактори.**

1. *Особистісні:* тривожність, перфекціонізм, низька стресостійкість, знижена мотивація, відсутність визнання або можливостей розвитку.

2. *Соціально-психологічні:* недостатня підтримка адміністрації, конфлікти з колегами, непрості стосунки з учнями та батьками.

Тому особливо важливо розвивати ресурсність через внутрішні та зовнішні фактори, які допомагають учителю ефективно справлятися зі стресом і підтримувати психоемоційне здоров'я. *Ресурси умовно можна поділити на три групи.*

- *Особистісні ресурси:* саморегуляція, мотивація до розвитку, усвідомлення власної цінності.
- *Соціальні ресурси:* підтримка колег, наставництво, емоційна підтримка в сім'ї.

- *Організаційні ресурси:* тайм-менеджмент, ефективна система управління навчальним процесом, можливості професійного розвитку та підвищення кваліфікації.

**Саме поєднання цих ресурсів допомагає вчителю залишатися стійким і професійно ефективним.**

Окрему роль відіграє тайм-менеджмент. Це не просто планування, а система підходів, яка дозволяє раціонально використовувати час і зменшувати перевантаження.

У педагогічній діяльності він включає:

- планування уроків і позаурочної роботи;
- визначення пріоритетів у завданнях;
- контроль часу та своєчасне коригування його;
- організація відпочинку та відновлення ресурсів.

Серед сучасних методів тайм-менеджменту особливо ефективним є:

GTD (Getting Things Done) – система, що передбачає фіксацію завдань, їхню класифікацію та поступове виконання за принципом «щоб нічого не забути і зменшити стрес». Знижує когнітивне навантаження шляхом зовнішньої фіксації інформації.

Time blocking (тайм-блокінг) – метод планування, при якому робочий день розбивається на окремі часові блоки, кожен із яких присвячений конкретному завданню, що забезпечує більш ефективний контроль за розподілом часу та запобігає перевантаженню за рахунок чергування видів діяльності.

Пріоритизація задач – визначення найважливіших і термінових завдань, що дозволяє знизити стрес і підвищити продуктивність. Для цього можна використати Матрицю Ейзенхауера, яка була частково адаптована до специфіки діяльності вчителя (рис.1).



Рис. 1. Матриця Ейзенхауера у специфіці діяльності вчителя

У педагогічній діяльності це дозволяє виокремити важливі завдання від другорядних та сфокусуватися на результаті, а не на кількості.

У межах емпіричного дослідження було проведено анонімне онлайн-анкетування серед учителів із різним стажем роботи. Анкета містила запитання

щодо ефективності використання методу пріоритезації задач у щоденній діяльності, рівня суб'єктивного навантаження та змін відчуття організованості робочого часу. Результати подано на рис.2.

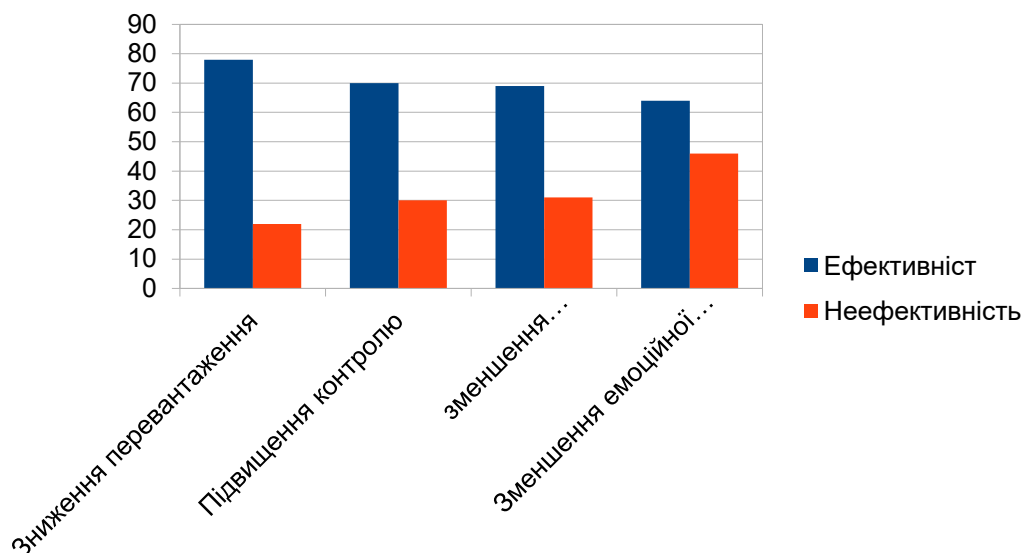


Рис.2. Ефективність пріоритезації

Окрім кількісних показників, більшість опитаних відзначили позитивні зміни організації робочого часу, зокрема зменшення хаотичності та відчуття структурованості робочого дня. Отримані результати свідчать, що пріоритизація задач є не лише організаційним інструментом, а й психологічним механізмом зменшення стресу.

Метод GTD (Getting Things Done) є ефективним і широко використовується в педагогічній діяльності. Обмежені можливості оперативної пам'яті людини призводять до підвищення тривожності, забування певних справ і зниження концентрації.

**Метод GTD включає 5 кроків, які знижують когнітивне навантаження.**

Крок 1. Фіксація – занесення всіх завдань, ідей, зобов'язань у нотатки, цифрові застосунки чи блокнот.

Крок 2. Уточнення – визначення суті завдань: що саме необхідно зробити, коли та для кого.

Крок 3. Організація – розподіл завдань за категоріями: терміново, заплановані, делеговані тощо.

Крок 4. Огляд – регулярно переглядати список і вносити корективи.

Крок 5. Виконання – реалізація завдань відповідно до пріоритетів.

*Практичні спостереження свідчать, що вже через 2-3 тижні використання методу відзначається покращення концентрації на поточних завданнях, зниження тривожності щодо забутих справ, підвищення якості роботи.*

Для ефективнішого впровадження такого методу краще заздалегідь фіксувати заплановану діяльність на кожен день або місяць, щоб було чітко уявлення про структуру робочого часу, запланованих дій на кожен день і раціонального розподілу часу.

Важливо розуміти, що ефективність використання методів тайм-менеджменту також може змінюватися залежно від віку вчителя. Так, для молодшого та середнього віку більш актуальними є техніки чіткого структурованого часу, які допомагають упоратися з високим навантаженням і процесом професійної діяльності. Натомість для досвідчених учителів більш ефективними можуть бути стратегії пріоритизації та гнучкості планування, що дозволяють оптимізувати використання накопиченого досвіду, знижувати рівень емоційного виснаження.

*Таким чином, тайм-менеджмент є не універсальним, а адаптованим інструментом профілактики професійного вигорання, ефективність якого зростає за умови врахування вікових і професійних особливостей учителя.*

У сучасній психологічній науці поняття ресурсності розглядається як ключовий чинник збереження психологічного здоров'я, особливо в умовах професійного стресу. **Для вчителя ресурсність визначається як здатність об'єднати внутрішні та зовнішні сили (ресурси) для ефективного виконання професійних обов'язків, подолання труднощів і підтримки емоційної рівноваги.**

Ресурсність є не лише захисним механізмом проти професійного вигорання, але й умовою розвитку професійної компетентності та самореалізації педагога. Вона забезпечує адаптивність до змін, стійкість до стресу та здатність до відновлення.

*До внутрішніх ресурсів належить мотивація до розвитку, усвідомлення власної ефективності, здатність до саморефлексії та емоційної саморегуляції. Зовнішні ресурси формуються через соціальну підтримку, взаємодію з колегами, наставництво та сприятливі організаційні умови.*

Практичний досвід учителів показує, що в повсякденній роботі вони часто спираються на внутрішні механізми, які ефективно сприяють збереженню ресурсного стану. Перш за все, уміння концентруватися на одному завданні, не намагаючись контролювати все. Використання принципу з тайм-менеджменту «одна задача – один фокус» допомагає зменшити відчуття перевантаження та упорядкувати день.

*Значну роль відіграє і практика фіксації навіть найменших позитивних результатів.* Учителі зазначають, що власні успіхи, наприклад, вдало проведений урок, порозуміння з учнями, вчасно виконане завдання підсилюють відчуття власної ефективності й підтримують внутрішню мотивацію.

*У сучасних умовах важливе значення набувають дихальні практики.* Це простий у застосуванні метод: повільний вдих на 4 секунди, затримати дихання на 2 секунди та видихати на 6 секунд. Ця техніка має швидкий фізіологічний ефект: зниження стресу, стабілізація дихання та можливість «зупинитися в моменті», перш ніж реагувати на стресову ситуацію.

*Важливим внутрішнім ресурсом є також уміння розмежовувати власну особистість і професійну роль.* Усвідомлення принципу «я – людина» та «я – вчитель» допомагає не переносити робочі труднощі на самооцінку.

Розвинені внутрішні ресурси через здатність керувати увагою, регулювати емоційний стан і зберігати власну цінність допомагають учителю успішно долати стресові ситуації та запобігають емоційному виснаженню.

*Зовнішні ресурси формуються в соціальному середовищі,* саме тут важливу роль відіграє психологічне благополуччя вчителя та профілактика вигорання. До них належать не лише загальні умови праці, а й конкретні форми взаємодії та підтримки:

- важливим є регулярне професійне та неформальне спілкування з колегами, коли відбувається обмін досвідом, взаємодопомога, створюється атмосфера довіри та співпраці;
- наявність наставника чи досвідченого колеги, до якого можна звернутися за допомогою;
- підтримка з боку адміністрації у формі конструктивного зворотного зв'язку;
- емоційна підтримка родини та друзів;
- можливість відновлення через позапрофесійну діяльність.

**Також із метою вивчення джерел ресурсності вчителів було проведено анонімне онлайн-опитування.** Результати свідчать, що одним із значних джерел відновлення ресурсного стану є відпочинок і зміна діяльності. Більшість респондентів відзначають, що діяльність, не пов'язана з роботою, дозволяє знизити рівень емоційного напруження. Найбільш поширені види ресурсних активностей відзначені на рисунку 3.

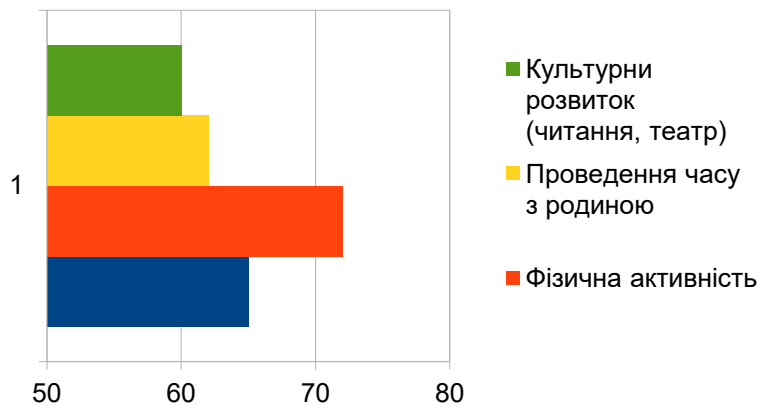


Рис. 3. Види ресурсних активностей

Такі види діяльності сприяють переключенню уваги, зменшенню рівня тривожності та відновленню внутрішніх ресурсів.

*Особливу роль у структурі ресурсності відіграють мотиваційні механізми та копінг-стратегії.* Високий рівень внутрішньої мотивації дозволяє вчителю зберігати інтерес до професійної діяльності під час навантаження. Копінг-стратегії, як механізм свідомого подолання стресу, є найбільш ефективними, якщо відбувається активне вирішення професійних труднощів, регуляція емоційного стану через усвідомлення та прийняття переживань, а також своєчасне звернення по допомогу та підтримку.

Важливим аспектом аналізу ресурсності вчителя є врахування вікових особливостей, оскільки на різних етапах професійного становлення змінюються як рівень психологічної стійкості, так і способи подолання стресу.

*Для молодих спеціалістів* характерний етап адаптації, що супроводжується підвищенням тривожності, невпевненістю та емоційним навантаженням. У цій віковій групі *копінг-стратегії* будуть:

- активний пошук підтримки через наставництво та взаємодію з колегами;
- підвищення кваліфікації та пошук рішень у нових життєвих обставинах;

- розвиток саморегуляції та емоційного контролю.

*Для вчителів середнього віку (стаж роботи від 5 до 20 років) характерні стабілізація та водночас накопичення емоційного виснаження, отже, доцільним є:*

- розвиток балансування між професійним і особистим життям;
- переосмислення професійних цілей і підвищення внутрішньої мотивації.

*Для досвідчених учителів характерний високий рівень професійної компетентності, але все одно можна спостерігати зниження мотивації та підвищення емоційного вигорання. Тому ефективним буде:*

- наставництво над молодшими спеціалістами та рефлексія;
- залучення нових форм професійної діяльності, наприклад, інновацій.

*Ефективність копінг-стратегій значною мірою визначається усвідомленням і систематичним застосуванням у повсякденній професійній діяльності.*

***Для профілактики вигорання корисно впроваджувати прості щоденні практики:***

- складання щоденного та тижневого планування;
- використання принципу «одна задача – один фокус»;
- застосування технік дихання;
- ведення «щоденника емоцій» для усвідомлення власних переживань;
- фізична активність для зниження стресу;
- звернення до наставників або психологів у складних ситуаціях;
- баланс між професійним і особистим життям;
- фокусування на досягненнях;
- розвиток позитивного мислення;
- дотримання режиму та відпочинок;
- планування «ресурсних активностей»;
- саморефлексія.

**Висновок.** Важливо зазначити, що найбільш ефективним є не окремі практики, а їх регулярне поєднання та застосування відповідно до індивідуальних потреб учителя. Саме системність і усвідомленість у використанні ресурсних стратегій забезпечують збереження психологічного здоров'я та професійної стійкості.

### **Список використаних джерел**

1. Ляшенко О. Скільки вчителів в Україні станом на 2024-2025 рр.: актуальні дані, зміни та прогнози. URL: <https://surl.li/jumwrv> (дата звернення 20.03.2026).
2. Марініна В., Тулюпова В. Вікові особливості професійного вигорання вчителів в умовах воєнного стану. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2025. № 1 (21). С. 80–85. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).10) (дата звернення 20.03.2026).
3. Олійник О. Тайм-менеджмент як інструмент розвитку інноваційної компетентності вчителя. *Міжнародний педагогічний журнал*. 2022. № 2. С. 145–150. URL: <https://surl.li/wyxezz> (дата звернення 22.03.2026).
4. Пресслужба Профспілки працівників освіти і науки України. 54% українських вчителів мають професійне вигорання, а три чверті учнів – ознаки стресу. URL: <https://surl.li/stufps> (дата звернення 20.03.2026).