

Ірина ТКАЧЕНКО

старший викладач кафедри філософії та педагогіки професійної підготовки
Харківський національний автомобільно-дорожній університет
<https://orcid.org/0000-0002-2686-6721>

Карина БЕЗЦІННА

здобувач вищої освіти
Харківський національний автомобільно-дорожній університет
<https://orcid.org/0009-0006-9091-4667>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

У запропонованій статті досліджено проблему емоційного вигорання в межах освітнього середовища. В умовах постійних та динамічних соціальних змін, трансформації освітнього процесу, зростання навантажень й емоційного перенасичення педагогів ця тема набуває своєї актуальності. Емоційне вигорання має негативний вплив не тільки на психологічне та фізичне здоров'я, а й на якість роботи всередині освітнього середовища. У підсумку дослідження запропоновано ефективні стратегії профілактики щодо подолання проблеми емоційного виснаження педагогів. До ефективних стратегій було віднесено: активний розвиток навичок саморегуляції, централізовану організацію психологічної підтримки в закладах освіти, разом із тим використання психологічних технік відновлення ресурсів. Запропоновані рекомендації мають практичний характер щодо подолання емоційного вигорання під час педагогічного процесу.

Ключові слова: емоційне вигорання, освітнє середовище, педагогічна діяльність, фактори ризику, профілактика, психологічне здоров'я.

Iryna TKACHENKO

Karyna BEZTSINNA

EMOTIONAL BURNOUT IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: RISK FACTORS AND EFFECTIVE COPING STRATEGIES

In this article, the authors explore the problem of emotional burnout within the educational environment. In the context of constant and dynamic social change, transformation of the educational process, increasing workloads and emotional overload of teachers, this topic is gaining relevance. Emotional burnout has a negative impact not only on psychological and physical health, but also on the quality of work in the secondary educational environment. As a result of the study, the authors proposed effective prevention strategies to overcome the problem of teachers' emotional exhaustion. Effective strategies include: active development of skills for self-regulation, centralised organisation of psychological support in educational institutions, and the use of psychological techniques for resource recovery. The recommendations proposed by the authors are practical in nature to overcome emotional burnout during the teaching process.

Key words: emotional burnout, educational environment, pedagogical activity, risk factors, prevention, psychological health.

Постановка проблеми. Емоційне вигорання педагогів є серйозною проблемою сучасної освіти, яка впливає не лише на особистий добробут учителів, а й на якість освітнього процесу. Хронічний стрес, високі професійні вимоги, недостатня підтримка з боку адміністрації та суспільства, а також емоційне перенапруження призводять до зниження мотивації, апатії та професійного виснаження. Важливим завданням є аналіз чинників, що спричиняють вигорання, та пошук ефективних методів його подолання. Отже, вибрана нами тема є важливою та актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційного вигорання давно є предметом наукових досліджень і представлена в працях як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Структура, чинники та типи цього явища розглядалися в роботах Дж. Фрейденберга, Д. Майерса, У. Шуфелі, К. Маслач, С. Джексона, Д. Спаньоли, К. Чернісс, Ф. Сторлі, Р. Кепьюто, Г. Робертса, М. Буриш, М. Лейтера та інших.

В українській психологічній науці синдром емоційного вигорання став об'єктом ґрунтовного аналізу в дослідженнях С. Максименка, Т. Яценко, Т. Титаренко, В. Павленка, А. Величка та інших. Вивчення цього явища в контексті різних професій, зокрема освітньої діяльності, проводили Н. Чепельова, Н. Грисенко [4], Ю. Жогно [6], О. Грицук [5], Т. Зайчикова [7], Н. Булатевич [2], В. Калашин [9], Л. Карамушка [10], Г. Ложкін, Р. Павелків та інші дослідники. Проблема емоційного вигорання педагогів активно досліджували такі науковці, як К. Маслач, яка розробила концепцію вигорання, а також В.В. Бойко, який визначив психологічні механізми цього процесу. За дослідженнями Г.С. Абрамової, емоційне вигорання пов'язане з постійним психоемоційним напруженням та відсутністю можливостей для відновлення. Українські науковці, зокрема О.В. Долинська та Л.М. Карамушка, акцентують увагу на впливі організаційного середовища та необхідності психологічної підтримки педагогів.

Постановка завдання та формулювання цілей. Метою статті є визначення основних факторів ризику, що спричиняють емоційне вигорання педагогів, та розроблення ефективних стратегій його профілактики та подолання.

Виклад основного матеріалу. Зазвичай будь-яке дослідження, що стосується синдрому вигорання, розпочинається з його визначення [1]. Вигорання описується як стан емоційного виснаження, зниження професійних досягнень, втрата індивідуальності тощо. Надалі, як правило, наводиться перелік симптомів цього явища [2], який може значно варіюватися залежно від групи людей, що зазнають вигорання, країни та інших чинників. До таких симптомів належать: хронічна втома, зниження активності, емоційне виснаження, порушення сну, безсоння, головні болі, нудота, втрата апетиту, проблеми з травною системою [6].

Феномен емоційного вигорання є складним і багатограним явищем, яке досліджується в межах різних наукових дисциплін. У психології це явище вивчається в контексті проблем професійної діяльності й розглядається поряд із поняттями «професійне вигорання», «професійна криза» тощо. У психології праці емоційне вигорання трактується як реакцію організму на вплив професійних стресогенних чинників тривалого або середньоінтенсивного характеру [4].

Однією з характерних рис наукового аналізу цього явища є те, що емоційне вигорання виникає в системі соціономічних професій, коли навантаження або вимоги значно перевищують можливості фахівця. Це процес поступової втрати енергії, сил і натхнення в повсякденному виконанні професійних обов'язків [9].

Термін «синдром вигорання» був уперше введений американським психіатром Дж. Фрейденбергом у 1974 році для опису психологічних станів людей, які працюють у соціальних сферах і постійно стикаються з труднощами комунікації. Фрейденберг зазначав, що емоційне вигорання є характерним для людей професій «людина –

людина», які мають справу з негативними емоційними переживаннями інших і мимоволі долучаються до них. Подібної думки дотримуються й К. Черніс, Е. Едельвич, А. Бродський (Cherniss, Edelwich, Brodsky). Відомий психолог К. Маслач зазначає, що вигорання – це «плата за співчуття, яку працівники демонструють до своїх клієнтів» [8]. Таким чином, синдром емоційного вигорання є психологічним станом фахівців, переважно з обслуговуючих професій, діяльність яких спрямована на допомогу іншим.

Синдром вигорання не є медичним діагнозом [3]. Деякі фахівці вважають, що за його проявами можуть стояти інші стани, як-от депресія, або ж індивідуальні чинники, зокрема особистісні риси та сімейні обставини. Усе це може впливати на розвиток вигорання, зокрема в професійній діяльності [11].

Емоційне вигорання в освітньому середовищі є серйозною проблемою, що впливає на ефективність викладачів та якість навчального процесу. Розуміння факторів ризику і впровадження ефективних стратегій подолання є ключовими для підтримки психічного здоров'я освітян.

Емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, що виникає в умовах професійної діяльності та значно знижує її якість і ефективність. Це стан поступової втрати афективної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у відчутті тотального виснаження, симптомах емоційної та когнітивної астеничності, фізичної втоми, зовнішній індивідуальності та зниженні задоволення від виконання роботи. Емоційне вигорання має складну структуру, яку можна поділити на три основні компоненти: виснаження, деперсоналізацію та зниження досягнень. Воно викликається різними групами чинників, зокрема особистісними, психофізіологічними та професійно-середовищними, і має різні форми прояву на різних рівнях психічної організації особистості.

Емоційне вигорання характерне для представників різних професій, особливо тих, що працюють у системі «людина

– людина», зокрема для педагогів на різних рівнях освіти. Педагогічна діяльність, зважаючи на свою специфіку, має особливу чутливість до виникнення емоційного вигорання. Це явище має поліфакторну природу, що включає індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та організаційно-діяльнісні чинники і виявляється в афективних, когнітивних, конативних, фізіологічних та соціально-психологічних показниках. Емоційне вигорання знижує ефективність педагогічної діяльності, свідчить про деформацію та зміну професійного профілю вчителя. Воно виконуватиме антимотиваційну, антипізнавальну та дестабілізаційну функції, що призводить до дегуманізації освітнього процесу, зниження рівня досягнень у реалізації професійних і соціальних цілей, погіршення фізичного здоров'я та психологічного благополуччя викладача [10].

Емоційне вигорання педагогів формується під впливом комплексу факторів, які можна поділити на такі групи:

1. Психологічні: високе навантаження та стресові умови праці. Постійне перевантаження, обмежені ресурси та високі вимоги можуть призводити до хронічного стресу та виснаження;

2. Організаційні: недостатня підтримка та визнання. Відсутність належної підтримки з боку керівництва та колег, а також невизнання досягнень можуть знижувати мотивацію та сприяти розвитку вигорання;

3. Соціальні: емоційна напруга у взаємодії зі здобувачами освіти. Складні ситуації в спілкуванні з учнями, особливо з тими, хто має особливі потреби, можуть стати джерелом емоційного напруження.

Подолання емоційного вигорання в освітньому середовищі є важливим аспектом збереження психічного здоров'я педагогів і підвищення ефективності їх професійної діяльності. Для боротьби із цим явищем важливо запроваджувати комплексний підхід, який включає як індивідуальні, так і організаційні заходи.

Передусім необхідно забезпечити педагогам можливість для професійного розвит-

ку та надання психологічної підтримки. Це може бути досягнуто через участь у тренінгах, семінарах та конференціях, що не лише підвищують професіоналізм, а й допомагають отримати нові ідеї та ресурси для роботи. Крім того, важливою є підтримка колег у вигляді супервізії або регулярних зустрічей, на яких педагоги можуть обговорювати складні ситуації, що виникають у процесі професійної діяльності. Це дозволяє знижувати рівень стресу та сприяє формуванню колективу, який підтримує один одного [8].

Одним з основних напрямів у боротьбі з вигоранням є збалансування професійного навантаження та особистого часу. Встановлення чітких меж між роботою та відпочинком є важливим фактором для запобігання емоційному виснаженню. Педагоги повинні мати можливість регулярно відпочивати, щоб відновлювати емоційну та фізичну енергію. Із цією метою слід активно використовувати методи саморегуляції, як-от медитація, йога або прогулянки на свіжому повітрі, які можуть сприяти зниженню рівня стресу.

Не менш важливим є забезпечення підтримки з боку керівництва та колективу загалом. Створення сприятливого психологічного клімату в освітніх закладах, де педагоги відчувають підтримку та взаєморозуміння, може значно знизити ризик емоційного вигорання. Визнання досягнень педагогів, забезпечення зворотного зв'язку та оцінювання їхньої праці є важливим елементом мотивації та запобігання вигоранню. Водночас організація робочих процесів, раціоналізація навантажень і забезпечення гнучкості робочого графіку також сприяють зменшенню стресу та забезпеченню ефективної роботи [5].

Загалом, подолання емоційного вигорання в освіті є результатом системного підходу, що включає професійну підтримку, ефективне управління навантаженнями, покращення психологічного клімату в колективі та забезпечення умов для відновлення енергії і збереження психологічного здоров'я педагогів. Ці заходи не лише допомагають знизити ризик вигорання, але й підвищують якість освітнього процесу, створюючи умови для ефективної та стабільної професійної діяльності.

Для подолання емоційного вигорання пропонуються такі стратегії [7]:

1. Індивідуальні техніки: розвиток емоційного інтелекту, методи саморегуляції (медитація, дихальні вправи, рефлексія), фізична активність;
2. Організаційні заходи: зменшення навантаження, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, проведення тренінгів з емоційної стійкості;
3. Психологічна підтримка: консультації з психологом, участь у групах підтримки, впровадження програм психоемоційного здоров'я.

Висновки. Емоційне вигорання педагогів є серйозною проблемою, яка негативно впливає на якість освіти та особисте благополуччя викладачів. Виявлення факторів ризику та впровадження ефективних стратегій профілактики допоможе знизити рівень професійного виснаження та створити сприятливі умови для збереження психологічного здоров'я освітян. Удосконалення організаційного середовища, активне впровадження методів саморегуляції та підвищення рівня соціальної підтримки сприятимуть зменшенню проявів емоційного вигорання серед педагогів.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Брегун-Трачук, Л. О.** (2020). Дослідження професійного та емоційного вигорання в психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*, (5), 128–133.
2. **Булатевиц, Н. М.** (2013). Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних концепцій. *Сучасні освітні технології*, (15–16), 117–120.
3. **Величко, А.** (2018). Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. Серія: Психологія*, (1[17]), 89–91.

4. **Грисенко, Н. В.** (2021). Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук). Київ.
5. **Грицук, О. В.** (2020). Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук). Харків.
6. **Жогно, Ю. П.** (2009). Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів (дис. канд. психол. наук). Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського). Одеса.
7. **Зайчикова, Т. В.** (2020). Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (11[56]), 57–66.
8. **Зачепа, А. М., Микитюк, О. М., & Сельменська, З. М.** (2021). Проблема емоційного вигорання в освітньому середовищі. *Наукові записки [Української академії друкарства]*, (1), 183–191.
9. **Калошин, В. Ф.** (2004). Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*, (9), 60–66.
10. **Карамушка, Л. М., & Гнускіна, Г. В.** (2018). *Психологія професійного вигорання підприємців: Монографія*. Київ : Логос.
11. Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: *Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (1 січня – 11 лютого 2024 року)*. (2024). Львів – Торунь: Liha-Pres.

REFERENCES

1. **Bregun-Trachuk, L. O.** (2020). Doslidzhennia profesiinoho ta emotsiinoho vyhorannia v psykhologopedagogichnii teorii ta praktysii [Research on professional and emotional burnout in psycho-pedagogical theory and practice]. *Muzychne mystetstvo v osvitolohichnomu dyskursi*, (5), 128–133 [in Ukrainian].
2. **Bulatovych, N. M.** (2013). Psykhichne vyhorannia u profesiinii diialnosti vchytelia: ohliad zarubiznykh kontseptsii [Mental burnout in teachers' professional activity: Review of foreign concepts]. *Suchasni osvitni tekhnolohii*, (15–16), 117–120 [in Ukrainian].
3. **Velychko, A.** (2018). Osnovni determinanty emotsiinoho vyhorannia osobystosti [Key determinants of emotional burnout of personality]. *Visnyk Kyivs koho instytutu biznesu ta tekhnolohii. Seriia: Psykholohiia*, (1)17, 89–91 [in Ukrainian].
4. **Hrysenko, N. V.** (2021). Osobystisni determinanty zapobihannia emotsiinoho vyhorannia pedahoha v aspekti doslidzhen pozytyvnoi psykholohii [Personal determinants of teacher's emotional burnout prevention in the context of positive psychology studies]. (Candidate's thesis abstract). Kyiv [in Ukrainian].
5. **Hrytsuk, O. V.** (2020). Psykholohichni osoblyvosti dynamiky emotsiinoho vyhorannia vchyteliv [Psychological features of the dynamics of teachers' emotional burnout]. (Candidate's thesis abstract). Kharkiv [in Ukrainian].
6. **Zhogno, Y. P.** (2009). *Psykhologichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohiv* [Psychological features of teachers' emotional burnout]. (Candidate's thesis, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky). Odessa. 249 p. [in Ukrainian].
7. **Zaichykova, T. V.** (2020). Chynnyky proiavu ta peredumovy formuvannia syndromu "profesiinoho vyhorannia" u vchyteliv [Factors and prerequisites for the development of teacher burnout syndrome]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12. Psykholohichni nauky*, (11)56, 57–66 [in Ukrainian].
8. **Zacheпа, А. М., Mykytiuk, O. М., & Selmenska, Z. М.** (2021). Problematyka emotsiinoho vyhorannia v osvithomu seredovyshchi [Issues of emotional burnout in the

educational environment]. *Naukovi zapysky [Ukrainska akademiia druparstva]*, (1), 183–191 [in Ukrainian].

9. **Kaloshyn, V. F.** (2004). Yak dolaty stres u pedahohichnii diialnosti [How to cope with stress in pedagogical activity]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, (9), 60–66 [in Ukrainian].

10. **Karamushka, L. M., & Hnuskina, H. V.** (2018). *Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia pidpriumtsiv* [Psychology of professional burnout in entrepreneurs]. Kyiv: Logos [in Ukrainian].

11. *Profesiine ta emotsiine vyhorannia uchasykyv osvithnoho protsesu pid chas kryzovykh i transformatsiinykh protsesiv* [Professional and emotional burnout of participants in the educational process during crises and transformational processes] (2024). *Materialy vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii, 1 sichnia – 11 liutoho 2024 roku*. Lviv – Torun: Liha-Pres [in Ukrainian].



Отримано: 30.06.2025
Рекомендовано: 04.08.2025
Опубліковано: 25.09.2025