Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського**

Серія: Педагогіка і психологія

№ 88 • 2026 р.

Вінниця

ББК 74. 00+88. 40+88. 840
Н 34

НАУКОВІ ЗАПИСКИ
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія
№ 88 • 2026 р.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського від 23 вересня 2026 р. (протокол №2)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Акімова Ольга Вікторівна – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, професор, завідувач кафедри педагогіки і освітнього менеджменту; доктор педагогічних наук, професор, Україна (*головний редактор*).
Коломієць Алла Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна, (*заступник головного редактора*).
Шахов Володимир Іванович – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, професор кафедри психології; доктор педагогічних наук, професор, Україна, (*відповідальний редактор*).
Чайка Володимир Мирославович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри освітології і педагогіки, Західноукраїнський національний університет, Україна.
Мешко Галина Михайлівна, доктор педагогічних наук, професор, в. о. завідувача кафедри педагогіки та менеджменту освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна.
Савченко Наталія Сергіївна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітніх наук, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна.
Гусак Людмила Євгенівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов гуманітарних спеціальностей, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна.
Візнюк Інесса Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна.
Долинний Сергій Сергійович, доктор філософії (PhD), доцент кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна.
Пьотр Сільвестр Мазур, доктор філософії, завідувач кафедри педагогіки, професор університету Вища Державна Професійна Школа м. Хелм, Польща.
Йоланта Гурал-Пулрола, доктор габілітований, професор, Університет Яна Кохановського в Кельце, Польща.
Маріола Войцеховська, доктор габілітований, професор, Університет Яна Кохановського в Кельце, Польща.

Адреса редакційної колегії: 21001, м. Вінниця, вул. К. Острозького, 32, корп. 1, кім. 234.
тел. (0432) 61-66-20; email: naukzapped@gmail.com; https://vspu.net/nzped

Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – 2026. – Випуск 88. – 247 с.

У збірнику вміщено наукові статті з актуальних проблем освітніх наук, професійної освіти, психології, соціальної роботи та консультування. Видання висвітлює результати фундаментальних і прикладних досліджень у галузі освіти, психології та соціально-гуманітарних наук.

Свідоцтво про реєстрацію КВ № 8412 видане Міністерством юстиції України 06.02.2004 р. Збірник є науковим фаховим виданням України категорії «Б» зі спеціальностей А1 Освітні науки, А5 Професійна освіта, С4 Психологія, І10 Соціальна робота та консультування відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 11 червня 2026 року № 928.

DOI 10.31652/2415-7872-2026-88-1-247
ББК 74.00+88.40+88.840
Н 34
ISSN 2415-7872

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2026
© Автори статей, 2026

Альона Ткаченко. Особливості підготовки педагогічних кадрів у Кореї в умовах японської колоніальної політики (1910–1945 рр.) 141

СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

Іван Глова. Побудова миру через молодь: від теорії до практики в контексті сучасної освіти.....146

ПСИХОЛОГІЯ

Ірина Астремська, Луїза Думма. Дослідження психологічних особливостей саморегуляції особистості в умовах вимушеної міграції.....152

Ганна Варіна. Особливості прояву невротичної симптоматики у дорослих в умовах хронічного воєнного стресу.....157

Петро Козира. Психосоціальні детермінанти ігрової залежності у підлітків.....165

Колесніченко Ліна, Акуленко Максим. Довіра та стилі прив'язаності в інтерперсональному функціонуванні особистості з рисами темної тріади.....172

Світлана Копилова, Євген Пузирьов, Віктор Куц. Психологічні особливості педагогічного спілкування у полікультурному середовищі університету.....182

Ірина Кучманич, Тетяна Савенко. Психологічні чинники переживання самотності в осіб молодого віку.....191

Олена Михальчук, Юлія Нікітська, Наталія Шавровська, Оксана Біла. Краудинг як психологічний феномен сучасного урбанізованого простору та його вплив на психологічне благополуччя, стрес і поведінкові стратегії особистості.....197

Ігор Спаський. Психологічні методики дослідження містичного досвіду та пізнання іншомірності.....204

Світлана Тітаренко. Розвиток емпатії як вищої психічної функції у нормотипових дітей дошкільного віку в процесі інклюзивної взаємодії.....210

Ірина Ушакова, Віта Рудика. Професійне вигорання педагогічних працівників та стратегії його подолання.....218

Марина Хараджи, Вікторія Кацадзе. Психологічна модель персонального іміджу майбутнього психолога.....226

Володимир Шахов, Владислав Шахов, Анастасія Фоміна. Саморегуляція емоційної сфери фахівців соціально-психологічного профілю в умовах тривалого суспільного стресу.....234

Марія Ятчук. Психологічний профіль майбутніх пенітенціарних психологів.....241

УДК 159.944.4:37.011.3-051
https://doi.org/10.31652/2415-7872-2026-88-218-225

ІРИНА УШАКОВА
https://orcid.org/0000-0009-5173-9125
iryna1ushakova@hneu.net
кандидат психологічних наук, доцент,
доцентка кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця.
пр. Науки, 9-А, м. Харків

ВІТА РУДИКА
https://orcid.org/0009-0009-0500-8574
vita_rudyka@ukr.net
здобувачка вищої освіти другого (магістерського)
рівня спеціальності С4 Психологія
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця
пр. Науки, 9-А, м. Харків

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто професійне вигорання педагогічних працівників як комплексний психологічний феномен, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресорів. Визначено його структуру, основні прояви та чинники розвитку. Представлено результати емпіричного дослідження, які засвідчили переважання середнього рівня компонентів вигорання та найбільшу вираженість емоційного виснаження. Обґрунтовано основні напрями психологічної профілактики й подолання професійного вигорання педагогів: соціально-психологічні та особистісні.

Ключові слова: *професійне вигорання, педагогічні працівники, емоційне виснаження, психологічна профілактика, психоемоційна саморегуляція, освітнє середовище.*

IRYNA USHAKOVA
https://orcid.org/0000-0009-5173-9125
iryna1ushakova@hneu.net
Candidate of Psychological Sciences, Associate
Professor, Associate Professor in the Department of
Psychology and Sociology
Simon Kuznets Kharkiv National University of
Economics
9-A Nauky Ave., Kharkiv

VITA RUDYKA
https://orcid.org/0009-0009-0500-8574
vita_rudyka@ukr.net
Master`s degree student
Specialty C4 Psychology
Simon Kuznets Kharkiv National University of
Economics
9-A Nauky Ave., Kharkiv

BURNOUT AMONG EDUCATION PROFESSIONALS AND STRATEGIES FOR OVERCOMING IT

Professional burnout among teaching staff is a pressing issue in the contemporary educational environment due to the intensification and digitalisation of professional activity, increased communicative and psycho-emotional strain, organisational changes, and the stressful effects of wartime. These factors increase the risk of depletion of teachers' psychological resources.

The study aims to theoretically substantiate the nature and factors of professional burnout among teaching staff, empirically investigate its manifestations, and identify effective strategies for its prevention and management.

The study employed theoretical analysis and synthesis of scientific literature and the Maslach Burnout Inventory (MBI) to assess emotional exhaustion, depersonalisation, and reduced personal accomplishment among teaching staff at a general secondary education institution.

Professional burnout is defined as a multidimensional phenomenon resulting from prolonged exposure to occupational stressors and manifested in emotional exhaustion, depersonalisation, and reduced professional efficacy. The empirical findings revealed predominantly moderate levels of the main burnout components, with emotional exhaustion being the most pronounced problematic tendency. The findings indicate a risk of further development of burnout symptoms and substantiate the need for comprehensive preventive interventions. Key strategies include psycho-emotional self-regulation and relaxation, professional reflection, communicative competence, psychological support, stimulation of creative potential, and the development of a supportive socio-psychological climate within teaching staff.

Keywords: *professional burnout, teaching staff, emotional exhaustion, psychological prevention, psycho-emotional self-regulation, educational environment.*

Сучасна система освіти функціонує в умовах інтенсивних трансформацій, зумовлених процесами глобалізації, цифровізації та інформатизації суспільства. Зміна вимог до організації освітнього процесу, активне впровадження цифрових технологій і поширення дистанційних та змішаних форматів навчання суттєво трансформують зміст і характер професійної діяльності педагогічних працівників. Поряд із виконанням традиційних професійних функцій педагоги постають перед необхідністю розроблення цифрового освітнього контенту, організації та підтримання віртуального освітнього середовища, систематичного вдосконалення цифрової компетентності, опанування нових засобів і технологій навчання. Це спричиняє зростання інтенсивності професійної діяльності та висуває підвищені вимоги до адаптаційних і психологічних ресурсів педагогічних працівників.

Професійна діяльність педагога характеризується значним комунікативним та емоційним навантаженням, пов'язаним із постійною взаємодією зі здобувачами освіти, їхніми батьками, колегами та адміністрацією закладу освіти. Необхідність підтримувати високу якість професійної діяльності за умов інтенсивної міжособистісної взаємодії, дефіциту часу, інформаційного перевантаження та постійної адаптації до організаційних змін може призводити до виснаження психоемоційних ресурсів педагога та негативно позначатися на його психологічному благополуччі й професійному функціонуванні.

Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні. Тривала невизначеність, загрози безпеці, порушення звичного способу життя, необхідність організації освітнього процесу в нестабільних умовах, а також підвищена психоемоційна напруженість здобувачів освіти створюють додаткове навантаження на педагогічних працівників. Виконуючи професійні обов'язки, педагог нерідко має не лише забезпечувати реалізацію освітніх завдань, а й здійснювати емоційну підтримку учнів, сприяти збереженню їхньої психологічної стійкості та підтримувати конструктивну взаємодію в освітньому середовищі.

Сукупна та тривала дія зазначених чинників підвищує ризик психоемоційного виснаження, зниження професійної мотивації та задоволеності працею, формування негативного ставлення до професійної діяльності й виникнення проявів професійного вигорання. Останнє може негативно позначатися не лише на психологічному стані та професійному розвитку педагогічних працівників, але й на якості освітнього процесу, характері педагогічної взаємодії та психологічному кліматі освітнього середовища. У зв'язку з цим актуальним науковим завданням є поглиблення теоретичних уявлень про сутність професійного вигорання педагогічних працівників, систематизація чинників його виникнення та особливостей прояву, а також визначення ефективних психологічних стратегій його попередження та подолання.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності та чинників професійного вигорання педагогічних працівників, емпіричному дослідженні особливостей його прояву та визначенні ефективних стратегій профілактики й подолання.

Наукові праці з професійного вигорання вперше з'явилися в другій половині XX століття. Одним із основоположників його дослідження професійного вигорання є американський психіатр Х. Фреденбергер, який внаслідок власних спостережень констатував у своїх колег та в себе виснаження, низьку вмотивованість, зниження почуття відповідальності та вперше ввів термін «вигорання». Науковець підкреслив зниження продуктивності та ефективності працівником, котрий зазнав професійного вигорання [17, С. 161].

К. Маслач та М. Лейтер трактують синдром професійного вигорання як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження з хронічною втомою, почуттям безпорадності та безнадійності, розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та життя. Професійне вигорання науковиці пояснюють передусім не як втрату творчого потенціалу, а як емоційне виснаження особистості під впливом певних факторів [19, С. 27-28].

У роботі І. Прокопенко професійне вигорання визначено як довгострокову стресову реакцію або синдром, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресогенних факторів середньої інтенсивності та спонукає до виникнення особистої деформації професійних якостей [11, С. 61].

На думку І. Кордик та М. Боделан професійне вигорання педагогів – це комплексний психосоціальний феномен, який впливає на якість освітнього процесу, професійну активність педагога та психологічне благополуччя всіх учасників освітнього процесу. Вони пояснюють професійне вигорання як наслідок тривалого дисбалансу між професійними вимогами та особистісними ресурсами [7].

Погодимось з позицією Ж. Сидоренко й Т. Шевчук, які розглядають професійне вигорання як синонім емоційного та пояснюють його з позиції теорії стресу й прояву адаптивних механізмів. Тобто, поява професійного (емоційного) вигорання є захисною реакцією організму у відповідь на дію психотравмуючих факторів [12].

У працях О. Якимчук нагадується, що професійне вигорання слід розглядати як багатовимірний феномен, що складається з емоційного виснаження (емоційна порожнеча від надмірного тривалого навантаження), деперсоналізації (відстороненість та негативне ставлення до колег) та редукції професійних досягнень (відсутність успіхів у професійній діяльності, відчуття некомпетентності) [15].

У праці Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко та ін. професійне вигорання розглядають як динамічний процес, що поступово поглиблюється зі збільшенням професійного стажу. Розвиток вигорання характеризується переходом від окремих ознак професійного виснаження до стійких особистісних і поведінкових змін, здатних негативно позначатися як на професійній діяльності, так і на інших сферах життя особистості [5].

Обґрунтованість такого підходу не викликає сумнівів, але нам ближче ідея концепції М. Буріша (описана С. Уваровою), який розглядає професійне вигорання як процес поступового накопичення негативних психоемоційних і поведінкових змін. У його моделі розвиток вигорання охоплює

послідовний перехід від надмірної професійної залученості та скорочення участі у діяльності до виражених емоційних реакцій, деструктивних змін поведінки, психосоматичних порушень і, зрештою, переживання розчарування, безпорадності та втрати життєвих смислів [14]. Більше того, вважаємо, що такі зміни в умовах сучасного українського суспільства відбуваються значно швидше, оскільки стресові впливи професійного середовища множаться на суспільні умови.

У контексті дослідження професійного вигорання педагогічних працівників у науковій літературі виокремлюють декілька послідовних проявів його поглиблення. На початковому етапі спостерігаються зниження самооцінки, відчуття професійної безпорадності, безсилля та апатії; подальше поглиблення вигорання може супроводжуватися посиленням почуття самотності, соціальним дистанціюванням і труднощами у встановленні та підтриманні конструктивної міжособистісної взаємодії з учасниками освітнього процесу. На етапі вираженого емоційного виснаження характерними стають дефіцит емоційних і психофізіологічних ресурсів, хронічна втома та погіршення загального самопочуття, що за умов тривалого професійного стресу може поєднуватися із соматичними скаргами та психосоматичними проявами [2, С. 44].

О. Кін та І. Єсікова звертають увагу, що професійне вигорання педагогів може проявлятися на кількох рівнях: емоційному, інтелектуально-когнітивному та фізичному [6, С. 201].

Важливим при розгляді проблеми професійного вигорання педагогів є питання чинників, які його зумовлюють. Б. Агьяпонг, Обуобі-Донкор Г., Бурбак Л., Вей І. стверджують, що вигорання педагогів може бути зумовлено надмірними вимогами до їхньої енергії, сил та ресурсів [16]. І. Прокопенко називає основними причинами вигорання обмеження можливостей з використання особистісного і професійного потенціалу, відсутність належного рівня свободи дій, однотипність та монотонність роботи, високий рівень невизначеності в оцінюванні результатів роботи, невдоволеність соціальним статусом тощо [11].

Професійна діяльність педагогічних працівників характеризується значною стресогенністю, що зумовлена високою інтенсивністю психоемоційної та комунікативної взаємодії, необхідністю постійного опрацювання значних обсягів інформації, оперативного прийняття рішень, розв'язання проблемних ситуацій та підтримання конструктивної взаємодії з різними учасниками освітнього процесу. Як зазначають О. Бєлікова, Т. Зайчикова, О. Гречаник, І. Українець та ін., суттєву роль у формуванні професійного вигорання педагогів відіграють не лише індивідуально-психологічні, а й організаційні та соціально-психологічні чинники професійної діяльності. До останніх належать надмірне професійне навантаження, недостатня регламентація та організація праці, постійний зовнішній і внутрішній контроль, складність професійної комунікації, несприятливий соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі та підвищена конфліктність між учасниками освітнього процесу. Також причинами прояву професійного вигорання в педагогів може бути відсутність налагодженого емоційного та енергетичного контакту між учнями та педагогом; механічне сприйняття дійсності в реальному та віртуальному середовищі освітнього процесу; відсутність сенсорної взаємодії в процесі дистанційного навчання [1; 3; 4]. У сучасних умовах дія зазначених стресорів посилюється необхідністю здійснювати професійну діяльність в умовах воєнного стану, переривання освітнього процесу внаслідок повітряних тривог, вимушених змін формату навчання та загального підвищення психоемоційного напруження учнів, їхніх батьків і педагогів.

Н. Кошечко узагальнює ці переліки і називає три групи чинників, які зумовлюють професійне вигорання педагога: фізичні (порушення сну, харчування та фізичного стану загалом); психоемоційні (прояви негативних емоцій, таких, як образа, гнів, злість); духовний (недостатній рівень задоволення культурних потреб) [8].

На думку І. Підлипняк та Т. Дука на появу та прояви синдрому професійного вигорання впливають такі фактори: особистісний (відсутність професійного інтересу; сприйняття роботи як чогось неважливого, другорядного; байдужість до професійного зростання тощо); рольовий (надмірне почуття відповідальності за професійну діяльність); організаційний (відсутність раціональної організації професійної діяльності) [10, С. 176].

Отже, професійне вигорання розглядається як реакція організму та психіки людини на тривалий вплив стресових факторів середньої інтенсивності, пов'язаних із професійною діяльністю. Воно є наслідком некерованого довготривалого стресу та характеризується психічним станом, що супроводжується відчуттям емоційної виснаженості, втоми та включає в себе емоційну спустошеність, деперсоналізацію й зниження рівня професійних досягнень. Можна вважати професійне вигорання різновидом і передумовою професійної деформації особистості.

Для здобуття емпіричної інформації було використано опитувальник оцінки рівня професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) (К. Маслач, С. Джексон) [13; 18]. Дослідження проводилося з педагогічними працівниками ліцею. Вибірка включала педагогів обох статей, переважно середнього та старшого віку. Більшість респондентів мали значний професійний стаж (понад 10 років), що дозволяє розглядати їх як фахівців зі сформованим професійним досвідом. Результати показано в табл.1.

Таблиця 1

Показники вигорання педагогічних працівників ліцею

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)	Середнє (M)	SD
Емоційне виснаження	26,0	51,0	23,0	24,8	9,4
Деперсоналізація	40,0	43,0	17,0	8,9	5,2
Редукція досягнень	31,0	46,0	23,0	30,6	7,8

Як свідчать отримані нами дані, за шкалою «Емоційне виснаження» середній рівень виявлено у 51,0 % респондентів, високий – у 23,0 %, тоді як низький рівень характерний для 26,0 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що для значної частини педагогічних працівників характерними є ознаки емоційного виснаження різного ступеня вираженості. Переважання середнього рівня може вказувати на поступове зниження емоційних ресурсів унаслідок тривалого професійного навантаження. Високий рівень цього показника, встановлений більш ніж у чверті вибірки, є особливо значущим, оскільки емоційне виснаження становить центральний компонент професійного вигорання та може проявлятися відчуттям спустошеності, хронічної втоми, зниженням емоційної залученості у професійну діяльність і недостатністю психологічних ресурсів для виконання професійних обов'язків. Достатньо високе стандартне відхилення водночас свідчить про помітну індивідуальну варіативність вираженості емоційного виснаження серед досліджуваних педагогів.

За шкалою «Деперсоналізація» найбільшу частку також становлять педагогічні працівники із середнім рівнем показника (43,0 %). Низький рівень виявлено у 40,0 % респондентів, а високий – у 17,0 %. Порівняно з емоційним виснаженням високий рівень деперсоналізації поширений меншою мірою, що можна розглядати як відносно сприятливу тенденцію. Водночас наявність середнього та високого рівнів цього показника сукупно у 60,0 % досліджуваних свідчить про ризик формування емоційного дистанціювання у професійних відносинах. Такі зміни можуть виявлятися у зниженні емпатійності, формалізації взаємодії, послабленні емоційної залученості у спілкування з учасниками освітнього процесу та прагненні обмежити інтенсивність професійних контактів. У педагогічній діяльності такі прояви набувають особливого значення, оскільки її ефективність значною мірою визначається якістю міжособистісної взаємодії.

За шкалою «Редукція особистісних досягнень» середній рівень встановлено у 46,0 % педагогічних працівників, високий – у 23,0 %, низький – у 31,0 %. Отримані дані вказують на наявність у значної частини досліджуваних тенденції до менш позитивного оцінювання власної професійної результативності, компетентності та значущості професійних здобутків. Вираженість цього компонента вигорання може супроводжуватися зниженням почуття професійної ефективності, незадоволеністю результатами власної діяльності та поступовим послабленням професійної мотивації.

Такі дані показують, що найбільш вираженою проблемною тенденцією у досліджуваній групі є емоційне виснаження. Водночас, за всіма трьома компонентами найбільш чисельними є групи із середнім рівнем показників. Це дає підстави говорити не стільки про тотальну сформованість синдрому професійного вигорання у досліджуваній групі, скільки про наявність виражених ризиків його подальшого розвитку у значної частини педагогічних працівників.

Отже, результати дослідження за методикою MBI засвідчують наявність у педагогічних працівників ознак професійного вигорання, серед яких найбільш помітним є емоційне виснаження. Поєднання середніх і високих показників емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень може свідчити про поступове виснаження психологічних ресурсів, необхідних для ефективної професійної діяльності. Отримані результати актуалізують необхідність розроблення та впровадження заходів психологічної профілактики професійного вигорання, спрямованих на відновлення емоційних ресурсів педагогів, розвиток конструктивних стратегій подолання професійного стресу, підтримання професійної самоефективності та оптимізацію соціально-психологічних умов педагогічної діяльності.

Отримані нами результати не суперечать загальним закономірностям, виявленим в інших дослідженнях педагогів з використанням того ж інструменту. Наприкелад, у вибірці шкільних вчителів із Непалу переважну частину становили педагоги з середніми значеннями емоційного виснаження та деперсоналізації, тоді як високі показники були відносно менш представлені [20]. Але при цьому слід звернути увагу, що серед українських педагогів втричі більше осіб, які мають високий рівень за всіма показниками (так, наприклад, близько 8,0 % в цьому дослідженні мали високі значення емоційного виснаження, тоді як ми виявили 23,0 % таких педагогів). Це очевидно зумовлено соціальною та безпековою ситуацією в нашій країні.

С. Малікова посилається на результати шведського дослідження, в якому виявлено, що майже 50,0 % педагогів не мають ознак вигорання за трьома складовими MBI, проте приблизно 15,0 % демонстрували ознаки вигорання у щонайменше двох із трьох шкал [9], що узгоджується з тенденціями, виявленими в українській вибірці.

Виявлені особливості професійного вигорання педагогічних працівників засвідчують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, орієнтованої на попередження його подальшого розвитку та зниження вираженості наявних проявів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває визначення та впровадження ефективних стратегій психологічної профілактики й корекції професійного вигорання педагогів.

Одним із ефективних напрямів профілактики та подолання професійного вигорання працівників освітньої сфери є застосування релаксаційних технік, спрямованих на зниження психоемоційного та м'язового напруження, відновлення внутрішніх ресурсів і формування навичок саморегуляції. З огляду на те, що професійне вигорання педагогів супроводжується емоційним виснаженням, зниженням працездатності та відчуттям дефіциту психологічних ресурсів, доцільним є систематичне використання короткотривалих релаксаційних практик, які можуть бути інтегровані безпосередньо упродовж робочого дня [1].

Зокрема, навіть нетривалі перерви (5–10 хвилин) можуть бути використані для виконання дихальних вправ, технік м'язової релаксації, візуалізації позитивних образів та інших прийомів психоемоційного відновлення. Однією з доступних технік є прогресивна м'язова релаксація, що передбачає почергове напруження та подальше розслаблення окремих груп м'язів. Усвідомлене чергування станів напруження і розслаблення сприяє зменшенню фізіологічного напруження, формуванню навичок контролю власного психоемоційного стану та відновленню ресурсів, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків.

Важливу роль у профілактиці вигорання відіграють емоційна підтримка та професійна взаємодопомога колег, наставників, участь у відповідних тренінгах та інших заходах, правильна організація дозвілля та ведення здорового способу життя. Ефективними є опанування технік управління часом, розвиток упевненості у собі та пошук індивідуальних способів відновлення, наприклад, спілкування з природою чи хобі [20].

Необхідним напрямом профілактики професійного вигорання педагогічних працівників є формування сприятливого соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі. Його забезпечення передбачає розвиток партнерської взаємодії між керівництвом і працівниками, застосування колегіального стилю управління, своєчасне визнання професійних досягнень педагогів та створення організаційних умов, орієнтованих на співпрацю і взаємну підтримку замість надмірної внутрішньої конкуренції. Важливого значення набувають відкритий обмін професійним досвідом, доступність керівництва до конструктивного діалогу, персоналізоване визнання внеску кожного працівника та надання індивідуальної психологічної підтримки [3].

Окрему увагу доцільно приділяти розвитку професійної рефлексії педагогів, яка сприяє усвідомленню власних емоційних станів, професійних труднощів і ресурсів, а також своєчасному виявленню ознак психоемоційного виснаження. Значну роль у цьому процесі має відігравати практичний психолог закладу освіти, діяльність якого доцільно спрямовувати не лише на корекцію вже сформованих проявів професійного вигорання, а насамперед на психологічну просвіту, профілактику, розвиток навичок саморегуляції та формування культури взаємної психологічної підтримки в педагогічному колективі. Важливими організаційними ресурсами також є формування позитивного образу професійної діяльності педагога, публічне визнання професійних здобутків та персоналізація внеску кожного працівника у спільні результати діяльності закладу освіти.

Важливим напрямом профілактики професійного вигорання є підвищення рівня комунікативної компетентності та психологічної культури педагогів, що передбачає опанування конструктивних способів висловлення прохань, зауважень, схвалення та заперечень, а також розширення комунікативного репертуару засобами заохочення ініціативності й творчої активності учнів. Доцільним є поглиблення знань щодо психологічних аспектів вербальної та невербальної комунікації, розвиток умінь презентувати власний професійний досвід у межах педагогічних рад, творчих груп і майстер-класів, а також формування навичок психоемоційної саморегуляції [6].

Ще одним напрямом профілактики та корекції вигорання у педагогів є оптимізація творчого потенціалу, яка передбачає створення сприятливого творчого середовища, розвиток мотивації та психологічної готовності до творчої діяльності, актуалізацію індивідуальних ресурсів і стимулювання колективної творчої взаємодії. Важливими складовими є впровадження інноваційних методів і творчих прийомів навчання з урахуванням набутого професійного досвіду, розвиток творчих компетентностей педагогів та вдосконалення стратегій і тактик педагогічної діяльності ті [2].

Для вибору шляхів профілактики й подолання професійного вигорання доцільно враховувати специфіку освітнього середовища, індивідуальні особливості педагога та надавати велике значення

підвищенню рівня фізичної активності, когнітивному та емоційному розвантаженню, розвитку комунікативних навичок тощо.

Висновки. Отже, професійне вигорання педагогічних працівників є складним багатовимірним феноменом, що формується внаслідок тривалої дії професійних стресорів та виявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації, зниженні відчуття професійної ефективності, а також негативних змінах у ставленні до професійної діяльності. Ризик його розвитку зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних, організаційних і соціально-психологічних чинників та посилюється в сучасних умовах функціонування системи освіти, зокрема внаслідок цифровізації, інтенсифікації професійної взаємодії та додаткових стресових впливів воєнного часу.

Результати емпіричного дослідження за методикою MBI засвідчили переважання середнього рівня за всіма компонентами професійного вигорання. Водночас виявлена група педагогів із підвищеним ризиком поглиблення професійного вигорання, що обґрунтовує необхідність його своєчасної профілактики.

Ефективне попередження та подолання професійного вигорання потребує комплексного поєднання індивідуально-психологічних та організаційних заходів. Пріоритетними напрямами визначено розвиток навичок психоемоційної саморегуляції та релаксації, професійної рефлексії й комунікативної компетентності, активізацію творчого потенціалу педагогів, забезпечення психологічної підтримки, а також формування сприятливого соціально-психологічного клімату та культури професійної взаємодопомоги в педагогічному колективі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні взаємозв'язку професійного вигорання з особистісними ресурсами педагогів та емпіричній перевірці ефективності комплексних програм його психологічної профілактики й корекції.

Література

1. Бєлікова О. А. Чинники професійного вигорання фахівців корекційних закладів освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 1(214). С. 74-80. https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-1(214)-74-80
2. Вільхова Л., Манжелій Н. Профілактика та методи подолання професійного вигорання у вихователів ЗДО. *Педагогічні науки*. 2021. Вип. 78. С. 43-47. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.78.249802
3. Гречаник О., Українець І. Аналіз впливу управлінських чинників на професійне вигорання педагогів. *Грааль науки*. 2026 № 64 С. 578-580. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.20.03.2026.064
4. Зайчикова Т. В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. Вип. 11 (56). С. 57–66. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2a212b42-47a1-4fce-bf9a-9644db0e00a3/content
5. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М. Ковальчук О. С. *Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості*. Монографія. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728402/1/Karamushka.pdf
6. Кін О. М., Єсікова І. В. Профілактика професійного вигорання педагогів, які працюють на деокупованих територіях. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2025. № 59. С. 197-207. https://doi.org/10.34142/23128046.2025.59.14
7. Кордик І. В., Боделан М. В. Профілактика професійного вигорання вчителів на засадах мультимодального підходу. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 12. С. 3679-3689. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_12_315
8. Кошечко Н. В. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21-28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknutshp_2016_1_7
9. Малікова С. В. Особливості професійного емоційного вигорання педагогів. *SWorldJournal*. 2023. № 2(16-02) С. 100-105. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-16-02-022
10. Підлипняк І. Ю., Дука Т. М. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Випуск 69. С. 175-179 https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-69.41
11. Прокопенко І. А. Професійне вигорання як психолого-педагогічна проблема. *Scientific Notes of the Pedagogical Department*. 2019 № 45. С. 59-64. https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07
12. Сидоренко Ж. В., Шевчук Т. І. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2023. №1(2). С.72-79. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).10
13. Тест на вигорання за методикою Маслач MBI. URL: https://progestalt.com.ua/burnout_test/
14. Уварова С. Л. Актуальні проблеми психологічної підтримки фахівців з подолання наслідків травматичних подій. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 31. С. 454-467. URL: https://problemps.kpnu.edu.ua/article/download/157908/157218/344495?utm_source=chatgpt.com
15. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 16(61). С. 110-119 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10

16. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burback L., Wei Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 № 19(17). https://doi.org/10.3390/ijerph191710706
17. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. № 30 С. 159-165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
18. Maslach C., Jackson S. The measurent of experienced burnout. *Jornal of occupational behavior*. 1981. Vol.2. P. 26-34 URL: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout
19. Maslach C., Leiter M. P. Burnout and engagement in thework place: New perspectives. *EuropeanPsychologist*. 2022. Vol. 27(1). P. 4-15. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a00046
20. Teacher burnout profiles and proactive strategies. Research Gate. 2020. URL:https://www.researchgate.net/publication/339131039_Teacher_burnout_profiles_and_proactive_strategies

Referenses

1. Bielikova, O. (2024) Chynnyky profesiinoho vyhorannia fakhivtsiv korektsiinykh zakladiv osvity. [Factors contributing to professional burnout among staff at special educational institutions]. Imidzh suchasnoho pedahoha. 1(214). 74-80. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-1(214)-74-80
2. Vilkhova, L., Manzhelii, N. (2021) Profilaktyka ta metody podolannia profesiinoho vyhorannia u vykhovateliv ZDO. [Prevention and strategies for overcoming professional burnout among early years educators] Pedahohichni nauky. 78. 43-47. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.78.249802
3. Hrechanyk, O., Ukrainets, I. (2026) Analiz vplyvu upravlinskykh chynnykiv na profesiine vyhorannia pedahohiv. [An analysis of the impact of managerial factors on teachers' professional burnout] Hraal nauky. 64. 578-580. [in Ukrainian] https://doi.org/10.36074/grail-of-science.20.03.2026.064
4. Zaichykova, T. (2020) Chynnyky proiavu ta peredumovy formuvannia syndromu «profesiinoho vyhorannia» u vchyteliv. [Factors contributing to the manifestation and preconditions for the development of 'occupational burnout' syndrome among teachers]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky. 11 (56). 57–66. [in Ukrainian] URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2a212b42-47a1-4fce-bf9a-9644db0e00a3/content
5. Karamushka, L., Kredentser, O., Tereshchenko, K., Lahodzinska, V., Ivkin, V., Kovalchuk, O. (2021) Psykholoho-orhanizatsiini determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia personalu osvitnikh orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti. [Psychological and organisational determinants of promoting the mental health of staff in educational organisations in a context of social tension] Monohrafiia. Kyiv-Lviv, Vydavets Viktoriia Kundelska. 278. [in Ukrainian] URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728402/1/Karamushka.pdf
6. Kin, O., Yesikova, I. (2025) Profilaktyka profesiinoho vyhorannia pedahohiv, yaki pratsiuiut na deokupovanykh terytoriiakh. [Preventing occupational burnout among teachers working in de-occupied territories] Teoriia ta metodyka navchannia ta vykhovannia. 59. 197-207. [in Ukrainian] https://doi.org/10.34142/23128046.2025.59.14
7. Kordyk, I., Bodelan, M. (2025) Profilaktyka profesiinoho vyhorannia vchyteliv na zasadakh multymodalnoho pidkhodu. [Preventing occupational burnout among teachers using a multimodal approach] Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriia «Pedahohika», Seriia «Psykholohiia», Seriia «Medytsyna»). 12. 3679-3689. [in Ukrainian] URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_12_315
8. Koshechko, N. (2016) Profilaktyka syndromu «emotsiinoho profesiinoho vyhorannia» vykladacha VNZ. [Prevention of 'emotional professional burnout' syndrome among university lecturers] Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohika. 1. 21-28. [in Ukrainian] URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknutshp_2016_1_7
9. Malikova, S. (2023) Osoblyvosti profesiinoho emotsiinoho vyhorannia pedahohiv. [Characteristics of professional emotional burnout among teachers] SWorldJournal. 2(16-02). 100-105. [in Ukrainian] https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-16-02-022
10. Pidlypniak, I., Duka, T. (2019) Profesiine vyhorannia pedahohiv: profilaktyka ta podolannia. [Teachers' occupational burnout: prevention and management] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. 69. 175-179 [in Ukrainian] https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-69.41
11. Prokopenko, I. (2019) Profesiine vyhorannia yak psykholoho-pedahohichna problema. [Professional burnout as a psychological and educational issue] Scientific Notes of the Pedagogical Department. 45. 59-64. [in Ukrainian] https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07
12. Sydorenko, Zh., Shevchuk, T. (2023) Profesiine vyhorannia pedahohiv v umovakh dystantsiinoho navchannia. [Teachers' professional burnout in the context of distance learning] Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia Psykholohichni nauky. 1(2). 72-79. [in Ukrainian] https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).10
13. Test na vyhorannia za metodykoiu Maslach MBI [The Maslach Burnout Inventory (MBI) test]. [in Ukrainian] URL: https://progestalt.com.ua/burnout_test/
14. Uvarova, S. (2016) Aktualni problemy psykholohichnoi pidtrymky fakhivtsiv z podolannia naslidkiv travmatychnykh podii. [Current issues in providing psychological support to professionals in coping with the aftermath of traumatic events] Problemy suchasnoi psykholohii. 31, 454-467. [in Ukrainian] URL: https://problemps.kpnu.edu.ua/article/download/157908/157218/344495?utm_source=chatgpt.com

15. Iakymchuk, O. (2021) Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia osobystosti. [Psychological characteristics of occupational burnout] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 16(61), 110-119. [in Ukrainian] https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10
16. Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., Wei, Y. (2022) Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 19(17). https://doi.org/10.3390/ijerph191710706
17. Freudenberger, H. J. (1974) Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. 30, 159-165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
18. Maslach, C., Jackson, S. (1981) The measurent of experienced burnout. Jornal of occupational behavior. 2, 26-34 URL: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout
19. Maslach, C., Leiter, M. P. (2022) Burnout and engagement in thework place: New perspectives. EuropeanPsychologist. 27(1), 4-15. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a00046
20. Teacher burnout profiles and proactive strategies. Research Gate. (2020) URL:https://www.researchgate.net/publication/339131039_Teacher_burnout_profiles_and_proactive_strategies

Надійшла до редакції / Received: 09.08.2026. Схвалено до друку / Accepted: 07.09.2026
Опубліковано / Published: 30.09.2026

Наукове видання

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Серія: *Педагогіка і психологія*

Випуск 88 • 2026 р.

Головний редактор Акімова О.В.
Заступник головного редактора Коломієць А.М.
Відповідальний редактор Шахов В.І.
Літературний редактор Богатько В.В.

Видавець:
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції
серія ДК №7482 від 19.10.2021 р.
21001, м.Вінниця, вул.К.Острозького, 32
Тел.: (0432) 61-28-12, 38 (067)417-26-06
email: info@vspu.edu.ua
http://www.vspu.edu.ua

Підписано до друку 23.09.2026 р.
Формат 60х84/8.
Папір офсетний. Друк цифровий.
Гарнітура Georgia. Ум. др. арк. 28,4
Наклад 100 прим.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.
Тел.: (0432) 69-67-69, 603-000.
E-mail: info@tvoru.com.ua, http://www.tvoru.com.ua
Видавець ТОВ «Твори»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. Келецька, 51а.
Тел.: (0432) 69–67–69, 603–000.