

## **ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Гарбар Єлізавета**

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

Постановка проблеми. Професійна діяльність педагогічних працівників належить до найбільш емоційно напружених видів праці, що передбачає постійну взаємодію з учнями, батьками, колегами та адміністрацією закладу освіти. Високі вимоги до фахівця, значне навчальне навантаження, потреба швидко ухвалювати рішення в нестандартних ситуаціях, поєднання педагогічної,

виховної та організаційної функцій, дефіцит часу та ресурсів – усе це створює сприятливі умови для розвитку синдрому емоційного вигорання. Особливої гостроти проблема набуває в умовах війни в Україні, коли педагоги змушені працювати в умовах тривалого стресу, дистанційного або змішаного навчання, підтримувати психоемоційний стан здобувачів освіти, водночас переживаючи власний травматичний досвід.

Аналіз останніх досліджень. Концептуальні засади вивчення синдрому емоційного вигорання представлено в працях зарубіжних дослідників (С. Джексон, Т. Крістенсен, К. Маслач, Г. Фройденбергер). Особливості професійного вигорання у фахівців соціономічних професій ґрунтовно описано в роботах О.І. Бондарчук, Т.В. Зайчикової, Л.М. Карамушки, М.С. Корольчука. Психологічні чинники виникнення емоційного вигорання у педагогічних працівників проаналізовано в дослідженнях О.В. Грицук, М.С. Міщенко, Н. Муранової. Попри значну кількість наукових розвідок, проблема комплексного аналізу факторів ризику емоційного вигорання у педагогічних працівників в умовах сучасних викликів та розробки ефективних стратегій його подолання залишається недостатньо вивченою.

Мета – на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити фактори ризику емоційного вигорання у педагогічних працівників та обґрунтувати стратегії його подолання.

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічну основу дослідження склали трикомпонентна модель емоційного вигорання К. Маслач та С. Джексон, багатовимірний підхід Т. Крістенсена, модель «вимоги – ресурси» Е. Демероуті, А. Баккера та В. Шауфелі, трансакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і Ч. Карвера. Інтеграція цих підходів дозволила побудувати теоретичну модель, у якій організаційно-професійні чинники (педагогічний стаж, навчальне навантаження, виконання обов'язків класного керівника) виступають незалежними змінними, копінг-стратегії – медіаторною змінною, а прояви емоційного вигорання – залежною змінною.

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2025–2026 рр. на базі Комунального закладу «Чуднівський ліцей» Чуднівської міської ради Житомирської області. Загальна вибірка складала 40 педагогічних працівників. Психодіагностичний інструментарій включав опитувальник МВІ К. Маслач та С. Джексон, Копенгагенський опитувальник вигорання Т. Крістенсена, скорочену версію Brief COPE Ч. Карвера та авторську анкету загальних відомостей.

Узагальнені показники структурних компонентів вигорання за стажевими групами наведено в таблиці 1.

Таблиця 1 Показники методики МВІ за стажевими групами (M ± SD)

Стажева група	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Особисті досягнення
До 5 років (n = 9)	14,67 ± 4,47	4,44 ± 2,35	37,89 ± 3,22
6–10 років (n = 9)	21,33 ± 7,12	7,11 ± 3,92	35,56 ± 5,17
11–20 років (n = 12)	30,75 ± 5,07	11,58 ± 3,45	29,92 ± 4,66
Понад 20 років (n = 10)	39,40 ± 2,88	17,80 ± 1,69	22,50 ± 2,07

Як видно з таблиці 1, спостерігається виражена стажева динаміка всіх трьох компонентів вигорання: показники емоційного виснаження зростають майже у 2,7 раза, деперсоналізації – у 4 рази, тоді як показники особистих досягнень прогресивно знижуються. Кореляційний аналіз підтвердив дуже сильні зв'язки стажу зі шкалами вигорання ( $|r| = 0,861-0,899$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Якісний перелом у динаміці вигорання фіксується у групі 11–20 років, де 50,0 % педагогів демонструють ознаки вигорання, а 33,3 % – виражене вигорання. У групі понад 20 років усі без винятку респонденти (100,0 %) мають виражене вигорання за методикою МВІ, що свідчить про кумулятивний ефект тривалого професійного стресу.

Серед організаційно-професійних чинників значущими предикторами вигорання виступають високе тижневе навчальне навантаження (28 годин і більше) та виконання обов'язків класного керівника. Педагоги з високим навантаженням демонструють виражене виснаження (середній бал за МВІ – 36,9), а класні керівники мають істотно вищі показники вигорання у стосунках з учнями (54,8 проти 39,5 бала у педагогів без класного керівництва).

Підтверджено медіаторну роль копінг-стратегій: педагоги з конструктивним стилем копінгу демонструють істотно нижчі показники вигорання порівняно з представниками деструктивного стилю, а частка осіб з вираженим вигоранням у групі конструктивного копінгу (20,0 %) майже у 2,5 раза менша, ніж у групі деструктивного (52,6 %).

На основі отриманих результатів розроблено систему рекомендацій, що включає три рівні впливу: індивідуально-психологічний (розвиток конструктивних копінгів, формування резильєнтності, психоемоційна гігієна); організаційний (оптимізація навантаження, підтримувальний клімат у колективі, доступ до психологічної допомоги); системно-освітній (підготовка майбутніх педагогів до запобігання вигоранню, програми підвищення кваліфікації, формування культури звернення за психологічною допомогою без стигми). Для кожної стажевої групи запропоновано диференційовані стратегії, що відповідає принципам адресної психологічної допомоги.

Висновки. Здійснене теоретико-емпіричне дослідження дозволило встановити, що рівень емоційного вигорання педагогічних працівників пов'язаний з організаційно-професійними чинниками та домінуючими стратегіями подолання стресу. Стаж професійної діяльності виступає одним із найпотужніших предикторів вигорання, а копінг-стратегії опосередковують вплив професійних стресорів на психоемоційний стан педагога. Запропонована багаторівнева система стратегій профілактики та подолання вигорання спрямована на координовані зусилля педагога, адміністрації закладу освіти, шкільного психолога та системи післядипломної педагогічної освіти. Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в поглибленому вивченні особистісно-психологічних чинників емоційного вигорання та розробці комплексних тренінгових програм профілактики й корекції цього синдрому.

**Список використаних джерел**

1. 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. 12. С. 57–65.
2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
3. Корольчук М.С. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : КНЕУ, 2017. 304 с.
4. Муранова Н. Професійне вигорання у педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Edukacja Zawodowa i Ustawiczna. 2024. № 9. Р. 595–604.
5. Kristensen T.S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K.B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. Work & Stress. 2005. Vol. 19, no. 3. P. 192–207.
6. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422.