

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАУКА МАЙБУТНЬОГО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ ТА
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

Випуск 1(17), 2026

Мукачево

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вікторенко І., Валюх О., Михальова А. Модель формування критичного мислення засобами медіаосвіти. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2023. Вип. 20. С. 5–16. URL: <https://profped.ddpu.edu.ua/article/view/296592>.
2. Олефіренко, Т., Матвієнко, О., Васютіна, Т., Золотаренко Т. Використання цифрових освітніх ресурсів учителем початкової школи. *Acta Paedagogica Volyniensis*. 2023. Вип. 2. С. 50–57. URL: <https://lnk.ua/DLTnfzr0G>.
3. Плугіна А. Теоретико-методичні засади розвитку критичного мислення у молодших школярів. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2022. Вип. 2(8), С. 35–41. URL: <http://ppsh.udpu.edu.ua/article/view/268048>.
4. Черкашіна К. Застосування методів розвитку критичного мислення у початковій освіті. *Науковий вісник МДПУ*. 2025. № 2(35). С. 125–130. URL: <https://magazine.mdpu.org.ua/index.php/nv/article/view/3449>.
5. Швардак М. В., Мочан Т. М. Технологія «перевернутий клас» на уроках інформатики в початкових класах. *Науковий журнал Хортицької національної академії*. 2024. № 1(10), С. 24–32. URL: <https://journal.khnnra.edu.ua/index.php/njKhNA/issue/view/11/17>.

УДК 37.091.12.011.3-051:159.944:331.101.3(045)

Петак Н.Т.,

здобувачка вищої освіти

спеціальність А1 Освітні науки,

другий (магістерський) рівень вищої освіти,

Мукачівський державний університет

Молнар Т.І.,

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри теорії та методики початкової освіти,

Мукачівський державний університет

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто проблему професійного вигорання педагогів у контексті сучасних освітніх реформ. Висвітлено основні причини виникнення професійного вигорання педагогів, серед яких: психоемоційне перевантаження, організаційні труднощі, недостатній рівень матеріального забезпечення, міжособистісні конфлікти та індивідуально-психологічні особливості особистості. Розкрито основні наслідки досліджуваного феномену, що проявляються на особистісному, професійному та організаційному рівнях і негативно впливають на якість освітнього процесу. Запропоновано управлінські шляхи подолання професійного вигорання, які передбачають оптимізацію навчального навантаження, формування сприятливого соціально-психологічного клімату, впровадження системи психологічної підтримки та забезпечення професійного розвитку педагогів. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до профілактики професійного вигорання як важливої умови збереження кадрового потенціалу та підвищення ефективності функціонування закладів освіти.

Ключові слова: професійне вигорання, педагоги, емоційне виснаження, педагогічна

діяльність, управлінські механізми, психоемоційне навантаження, заклад освіти.

The article examines the issue of teachers' professional burnout in the context of contemporary educational reforms. The main causes of professional burnout among teachers are highlighted, including psycho-emotional overload, organizational difficulties, insufficient level of material support, interpersonal conflicts, and individual psychological characteristics of the personality. The key consequences of the studied phenomenon are revealed, which manifest at the personal, professional, and organizational levels and negatively affect the quality of the educational process. Managerial approaches to overcoming professional burnout are proposed, which include optimization of teaching workload, development of a favorable socio-psychological climate, implementation of a psychological support system, and ensuring teachers' professional development. It is concluded that a comprehensive approach to the prevention of professional burnout is essential for preserving human resources and improving the effectiveness of educational institutions.

Key words: professional burnout, teachers, emotional exhaustion, teaching activity, managerial mechanisms, psycho-emotional load, educational institution.

У сучасних умовах реформування системи освіти України діяльність педагогів характеризується значним зростанням професійних вимог, інтенсифікацією освітнього процесу, розширенням кола функціональних обов'язків та підвищенням рівня відповідальності за результати освітньої діяльності. Сукупність зазначених чинників зумовлює підвищене психоемоційне навантаження на вчителів, що, у свою чергу, актуалізує проблему професійного вигорання як одного з найпоширеніших негативних явищ у педагогічній діяльності.

Професійне вигорання педагогів розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що проявляється в емоційному виснаженні, зниженні мотивації до професійної діяльності, формуванні байдужості до суб'єктів освітнього процесу та зменшенні відчуття професійної ефективності. Його наслідки негативно впливають не лише на особистісний стан педагога, а й на якість освітнього процесу загалом. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних управлінських механізмів попередження та подолання професійного вигорання педагогічних працівників у закладах освіти, що забезпечить підвищення їхньої професійної стійкості та збереження кадрового потенціалу освітньої галузі.

Проблема професійного вигорання педагогів є предметом дослідження у вітчизняній психолого-педагогічній науці. Зокрема, у працях О. Кокуна

розкриваються закономірності розвитку професійного вигорання у фахівців освітньої сфери, його зв'язок із хронічним стресом, тривалим емоційним навантаженням та особливостями професійної діяльності в умовах підвищеної відповідальності. У дослідженнях Т. Орбан-Лембрик акцентується увага на соціально-психологічних детермінантах професійної діяльності педагога, зокрема на впливі міжособистісних відносин у педагогічному колективі, стилю управління та комунікативного середовища закладу освіти на формування емоційного виснаження. Важливими є напрацювання Л. Карамушки, яка розглядає професійне вигорання в контексті організаційної психології. Дослідниця підкреслює значущість управлінських чинників, організаційної культури закладу освіти та стилю керівництва як умов, що можуть як посилювати, так і зменшувати ризики вигорання педагогів. У працях С. Максименка та представників його наукової школи професійне вигорання розглядається як складний психічний стан, що формується внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників професійного середовища та призводить до зниження мотивації, емоційного виснаження й деформації професійної поведінки.

У сучасних публікаціях також наголошується на зростанні актуальності проблеми професійного вигорання в умовах реформування освіти, дистанційного навчання та соціальних викликів воєнного стану, що додатково підсилює психоемоційне навантаження на педагогів та потребує розроблення ефективних управлінських і профілактичних стратегій.

Метою статті є теоретичне обґрунтування причин і наслідків професійного вигорання педагогів та визначення управлінських шляхів його подолання.

Професійне вигорання у сучасній науковій літературі розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічного професійного стресу та характеризується поступовим виснаженням емоційних, когнітивних і мотиваційних ресурсів особистості [4]. У педагогічній діяльності воно набуває особливої значущості через постійну

інтенсивну взаємодію з учасниками освітнього процесу, високий рівень відповідальності та необхідність виконання багатофункціональних професійних ролей.

У вітчизняній психологічній науці (зокрема у працях О. Кокуна, Л. Карамушки, С. Максименка) професійне вигорання розглядається як інтегративний стан, що формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та організаційних чинників, що дозволяє розглядати його не лише як індивідуальну проблему особистості, а як системне явище, детерміноване особливостями професійного середовища.

Причини професійного вигорання педагогів мають комплексний характер і охоплюють як зовнішні умови професійної діяльності, так і внутрішні психологічні ресурси особистості. Однією з причин професійного вигорання педагогів є високий рівень психоемоційного навантаження. Педагогічна діяльність передбачає постійну взаємодію з учнями, батьками та колегами, що вимагає значних емоційних ресурсів, емпатії та самоконтролю. Тривале перебування у стані емоційної залученості без належної компенсації призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості.

Важливим організаційним чинником є надмірна бюрократизація освітнього процесу. Зростання кількості звітної документації, адміністративних вимог та формалізованих процедур зменшує час, який педагог може присвятити безпосередній навчально-виховній роботі, що підсилює відчуття перевантаження та знижує професійну мотивацію. Суттєвим виступає також недостатній рівень матеріального та соціального забезпечення педагогічної праці. Невідповідність між обсягом професійних обов'язків і рівнем їх матеріального визнання може спричиняти відчуття недооціненості, що є однією із психологічних передумов розвитку вигорання.

Окрему групу причин становлять міжособистісні конфлікти у педагогічному середовищі. Напружені стосунки з адміністрацією, колегами, учнями або батьками негативно впливають на емоційний стан педагога, знижують рівень задоволеності працею та посилюють відчуття професійної

ізоляції. Як зазначає Л. Карамушка, якість соціально-психологічного клімату в колективі є одним із ключових чинників професійного благополуччя педагога.

Важливу роль відіграють також індивідуально-психологічні особливості особистості. До чинників ризику належать підвищений рівень тривожності, перфекціонізм, низька стресостійкість, схильність до самокритики та недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції. У поєднанні з високими професійними вимогами ці характеристики можуть прискорювати розвиток синдрому вигорання.

Професійне вигорання педагогів має багатовимірні *наслідки*, які проявляються на особистісному, професійному та організаційному рівнях. У наукових працях О. Самойленка, Ю. Силенко, В. Товстоган підкреслюється, що даний феномен негативно впливає не лише на індивідуальний стан педагога, а й на ефективність функціонування закладу освіти в цілому [3].

Одним із найпомітніших наслідків є зниження якості професійної діяльності педагога. Емоційне виснаження та втрата мотивації призводять до формалізації освітнього процесу, зменшення творчого підходу до викладання та зниження рівня педагогічної взаємодії з учнями. У результаті, погіршується ефективність засвоєння навчального матеріалу та знижується загальний рівень результатів навчання здобувачів освіти. Наслідком є також погіршення психоемоційного та фізичного стану педагога. Хронічна втома, емоційне виснаження, підвищена дратівливість, порушення сну та соматичні прояви стресу є типовими супутниками професійного вигорання. Це, у свою чергу, зменшує працездатність і підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань. Окремо слід відзначити підвищення рівня професійної деформації особистості педагога. Зниження емпатійності, формалізація ставлення до учнів, емоційна дистанція у взаємодії можуть поступово закріплюватися як стійкі поведінкові моделі. Це негативно впливає на виховний потенціал педагогічної діяльності.

На рівні педагогічного колективу професійне вигорання спричиняє погіршення соціально-психологічного клімату. Зростає рівень конфліктності,

знижується ефективність командної взаємодії, посилюється професійна ізоляція окремих працівників. Як слушно зазначають Т. Комар, Т. Матвійчук, А. Мозгова, порушення організаційної культури закладу освіти може виступати як наслідком, так і додатковим чинником поглиблення вигорання [2]. Крім того, професійне вигорання часто призводить до зростання плинності педагогічних кадрів, зниження рівня професійної стабільності та втрати кваліфікованих фахівців у системі освіти. Це створює додаткові виклики для управління закладом освіти та забезпечення його кадрового потенціалу.

Подолання професійного вигорання педагогів потребує системного управлінського підходу, що поєднує організаційні, психологічні та кадрові механізми впливу. Одним із ключових напрямів є створення сприятливого соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі. Це передбачає розвиток партнерських відносин між адміністрацією та педагогами, підтримку відкритої комунікації, запобігання конфліктам та формування культури взаємоповаги. Як підкреслює Л. Карамушка, саме організаційна культура закладу освіти значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя працівників [1].

Важливим управлінським кроком є оптимізація навчального та адміністративного навантаження педагогів. Зменшення надмірної кількості звітності, раціональний розподіл обов'язків та чітке регламентування робочого часу сприяють зниженню рівня хронічного стресу та запобігають емоційному виснаженню. До ефективних управлінських інструментів належить впровадження системи психологічної підтримки педагогічних працівників. Це може включати діяльність практичного психолога, проведення тренінгів із профілактики професійного вигорання, розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості. Не менш важливим є забезпечення безперервного професійного розвитку педагогів. Участь у курсах підвищення кваліфікації, семінарах, тренінгах та методичних об'єднаннях сприяє підвищенню професійної впевненості, розширенню педагогічного інструментарію та зниженню відчуття професійної рутини. Окрему увагу слід

приділяти впровадженню сучасних технологій тайм-менеджменту та організації праці. Рациональне планування робочого часу, визначення пріоритетів та делегування частини завдань дозволяють зменшити перевантаження та підвищити ефективність професійної діяльності.

Проведений теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання педагогів засвідчив її високу актуальність в умовах сучасного реформування системи освіти України. Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати професійне вигорання як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом сукупності індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та організаційних чинників. Причини професійного вигорання мають комплексний характер і включають як зовнішні чинники (надмірне навантаження, бюрократизація освітнього процесу, недостатній рівень матеріального забезпечення, конфліктність у колективі), так і внутрішні особистісні чинники (низька стресостійкість, перфекціонізм, емоційна нестабільність тощо). Їх взаємодія визначає динаміку розвитку синдрому та ступінь його проявів. Наслідки професійного вигорання мають системний характер і проявляються на рівні особистості педагога, педагогічного колективу та освітньої установи загалом. Вони включають зниження якості професійної діяльності, погіршення психофізіологічного стану, зростання конфліктності в колективі, професійну деформацію особистості та підвищення плинності кадрів, що негативно впливає на стабільність функціонування закладу освіти. Встановлено, що ефективне подолання професійного вигорання можливе за умови впровадження системних управлінських заходів, спрямованих на оптимізацію професійного навантаження, формування сприятливого соціально-психологічного клімату, розвиток системи психологічної підтримки педагогів та забезпечення їхнього безперервного професійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка Л. М. Психологічні засади управління професійним здоров'ям працівників освітніх організацій. Київ: Міленіум, 2016. 312 с.
2. Комар Т., Матвійчук Т., Мозгова А. Психологічні стратегії профілактики та подолання професійного вигорання у викладачів. *Psychology Travelogs*. 2025. Вип. 4. С. 23–