

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-2>

УДК 159.944.4

Таїсія КОМАР

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: komart@khmnu.edu

Тетяна МАТВІЙЧУК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6162-0113>

e-mail: matvitana@gmail.com

Ангеліна МОЗГОВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

e-mail: angelina.mozgova@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ

У статті представлено теоретичний огляд проблеми професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти. Розглянуто еволюцію наукових уявлень про феномен вигорання, основні концепції та моделі його пояснення. Визначено провідні психологічні чинники формування вигорання у викладачів, серед яких інтенсивне емоційне навантаження, комунікативні вимоги, високий рівень соціальних очікувань, перфекціонізм, стресові умови та професійна відповідальність. Окреслено специфічні прояви вигорання у педагогів вищої школи: емоційне виснаження, зниження задоволеності професійною діяльністю. Особливу увагу приділено теоретичним підходам до профілактики й корекції, що включають розвиток навичок саморегуляції, професійної підтримки, ресурсного мислення, балансування навантаження та впровадження освітніх програм психопрофілактики.

Ключові слова: професійне вигорання, викладачі ЗВО, перфекціонізм, самооцінка, психоемоційний стан, профілактика, корекція, психологічне консультування.

Taisia KOMAR, Tetiana MATVIICHUK, Angelina MOZGHOVA,

Khmelnitsky National University

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR THE PREVENTION AND OVERCOMING OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG UNIVERSITY TEACHERS

The article presents an extended theoretical analysis of professional burnout among university teachers as a complex psychological, emotional and social phenomenon. The concept of burnout is discussed through classical and modern scientific approaches, which emphasize its gradual development and multidimensional structure. Professional burnout is defined as a state of emotional exhaustion, depersonalization, decreased motivation and a reduction of personal professional effectiveness that arise under conditions of chronic stress and prolonged pedagogical overload. Historical interpretations and well-known theoretical models describe

burnout as a dynamic process influenced by both individual and organizational determinants, making it especially relevant in academic settings.

A detailed review of psychological factors contributing to burnout is provided. Among the most significant are chronic fatigue, emotional pressure, scarcity of personal time, conflicts with students or colleagues, perfectionism, reduced self-esteem, difficulties in self-regulation and ineffective coping strategies. These factors create a cumulative effect that leads to emotional disengagement, irritability, psychosomatic reactions and withdrawal from professional duties. Manifestations of burnout in higher education include professional indifference, loss of pedagogical enthusiasm, impaired communication, lowering of teaching quality and dissatisfaction with academic results.

The article also presents effective strategies for prevention and correction. Individual measures include the development of emotional intelligence, self-reflection, stress management skills, cognitive restructuring and support of inner psychological resources. Organizational measures emphasize the need for supervisory support, and psychological counseling.

Keywords: professional burnout, university teachers, perfectionism, self-esteem, psycho-emotional state, prevention, psychological intervention, psychological counseling.

Стаття надійшла до редакції / Received 16.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 30.11.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Професійна діяльність викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) характеризується високим рівнем інтелектуальних, емоційних і комунікативних навантажень. Постійна взаємодія зі студентами, відповідальність за якість навчального процесу, зростаючі вимоги сучасної освіти, нестабільність соціально-економічного середовища та необхідність саморозвитку формують комплекс чинників, що можуть провокувати професійне вигорання.

Проблема професійного вигорання набуває особливої актуальності в умовах трансформації освітнього простору, впровадження дистанційного та змішаного навчання, підвищення конкурентності та соціальної напруги. У викладачів ЗВО вигорання проявляється у вигляді емоційної втоми, зниження інтересу до педагогічної діяльності, негативізму або відчуження у взаємодії зі студентами, погіршення фізичного стану та продуктивності. Невчасно виявлене та некориговане вигорання може призвести до професійної деформації, зростання конфліктності, частих захворювань, зниження якості навчального процесу та формування внутрішньої кризи особистості педагога.

Аналіз досліджень та публікацій

Ряд сучасних дослідників займалися питаннями професійного вигорання: Л. Карамушка, Т. Зайчикова, Н. Федорченко, І. Марченко,

Л. Савченко, О. Кириленко, К. Гресько, С. Maslach, S. Jackson, Н. Freudemberger, S. Folkman та ін. [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9].

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних стратегій профілактики та подолання професійного вигорання у викладачів ЗВО, аналіз підходів, чинників та можливих шляхів психологічної підтримки педагогічних працівників в умовах сучасної освітньої реальності.

Виклад основного матеріалу

Проблема професійного вигорання педагогічних працівників ЗВО розглядається науковцями як комплексний феномен, що формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників – професійних, організаційних, особистісних, соціальних і суспільно-політичних.

Це явище розглядається як специфічний стан емоційного, фізичного та мотиваційного виснаження, яке поступово знижує ефективність професійної діяльності та погіршує психологічне благополуччя педагога [1].

Професійні фактори є одними з ключових детермінант емоційного виснаження викладачів. Педагогічна діяльність у закладах вищої освіти вимагає одночасного виконання широкого спектра обов'язків: навчальної, наукової, організаційно-методичної, виховної та комунікативної роботи.

Постійне чергування цих функцій формує стан багатозадачності, де викладач змушений переключатися з однієї діяльності на іншу, не маючи можливості для психологічного відпочинку та ресурсного відновлення. Підвищене навантаження, необхідність обробки великих обсягів інформації, підготовка навчальних матеріалів, перевірка письмових робіт, індивідуальна робота зі студентами істотно збільшують когнітивні й емоційні витрати спеціаліста [5].

Важливим чинником є також високий рівень професійної відповідальності. Педагог вищої школи відповідає не лише за якість навчання, але й за формування особистісних і професійних компетентностей студентів.

До професійних чинників належить і підвищений рівень емоційної взаємодії. Робота зі студентами передбачає постійний контакт, потребу у підтримці уваги аудиторії, регулюванні конфліктних ситуацій, керуванні дисципліною та мотивацією навчання. Педагог

зіштовхується з різними типами поведінки та особистісними особливостями студентів, що вимагає гнучкості, самоконтролю, вміння утримувати стабільний емоційний фон. За умов втоми, перевантаження чи стресу будь-яка нестабільна реакція аудиторії може сприйматися як загроза і провокувати виснаження [9].

Організаційні умови роботи відіграють надзвичайно важливу роль у розвитку професійного виснаження. У контексті вищої освіти це насамперед пов'язано зі збільшенням об'єму документації, необхідністю заповнення звітів, участі в атестаціях, акредитаціях освітніх програм, конкурсах, методичних заходах. Викладач змушений витрачати значну частину часу на технічну та паперову роботу замість творчої або інтелектуальної діяльності [6].

Суттєвою проблемою виступають умови праці, які часто не відповідають потребам педагогів. Переповнені аудиторії, брак ресурсів, застаріле обладнання, технічні збої під час онлайн-занять, недостатня матеріальна підтримка та низька заробітна плата створюють хронічне відчуття недооцінення.

Ще одним важливим організаційним фактором є проблема комунікації всередині колективу. Конфлікти між викладачами, конкуренція, авторитарний стиль керівництва, критика без конструктивності або відсутність підтримки створюють негативний соціально-психологічний клімат [8].

Особистісні характеристики відіграють не менш важливу роль у появі вигорання, ніж зовнішні обставини. Психологи вказують, що емоційне виснаження частіше виникає у фахівців, які мають високий рівень внутрішньої відповідальності, схильні до самокритики, надмірних вимог до себе та інших. Педагоги з високим рівнем перфекціонізму прагнуть до ідеального виконання професійних обов'язків, що робить їх вразливими до стресу у ситуаціях, де результат не відповідає очікуванням [9].

Низька самооцінка або залежність від зовнішніх оцінок також посилюють ризик вигорання. Високий рівень тривожності та емоційна лабільність є окремими предикторами синдрому вигорання.

Професійне вигорання у викладачів вищої школи має багатовимірну структуру та специфічні особливості проявів, що відрізняють його від вигорання в інших професійних групах. Ці особливості пов'язані з характером викладацької праці, поєднанням наукової та педагогічної функцій, необхідністю постійного контакту з великою кількістю людей, а також із системою внутрішніх і зовнішніх очікувань, що обтяжують професійну роль. Емоційне виснаження у викладачів вищої школи починається з наростаючого відчуття втоми,

яке не відновлюється звичними способами відпочинку. На ранніх стадіях це проявляється як зниження енергії після робочого дня, але з часом стійко переростає у відчуття «порожнечі» – коли навіть при відсутності фізичних навантажень внутрішній ресурс для емоційної залученості відсутній. Викладач, який раніше міг емоційно «горіти» під час лекції, після тривалого стресу відчуває, що «немає чим ділитися»; зникає бажання ініціювати дискусії, входити в емоційний контакт зі студентами, вирушати на конференції або активно займатися науковою діяльністю [8].

Емоційні прояви включають також підвищену дратівливість, нетерпимість до шуму або непередбачуваної поведінки студентів, часті епізоди плачу або, навпаки, емоційну притупленість. У контексті викладачів це часто виявляється у вигляді «короткого запалу»: незначні провокації в аудиторії викликають непропорційну реакцію, що підриває авторитет і погіршує стосунки з групою.

На суб'єктивному рівні емоційне виснаження супроводжується відчуттям безсмысленності власної праці: викладачі можуть відчувати, що їхні зусилля «нічого не дають», що студенти «не цінують» знання, а результати їхньої праці залишаються непоміченими. Це руйнує внутрішню мотивацію та викликає стан професійного апатичного ставлення [9].

Хронічний стрес і емоційне виснаження безпосередньо відбиваються на когнітивних функціях. Викладачі відзначають зниження концентрації уваги під час підготовки й проведення занять, труднощі із тривалим зосередженням, пригальмованість мислення, що ускладнює роботу з науковими текстами, написання статей, перевірку робіт [3].

Пам'ять втрачає оперативність, що призводить до помилок у плануванні і організації навчального процесу, що, в свою чергу, підсилює почуття провини та неефективності.

На поведінковому рівні вигорання проявляється як зміна стилю професійної діяльності. Викладачі починають ухилятися від додаткових обов'язків: менше проводять консультацій, рідше оновлюють навчальні матеріали, скорочують індивідуальну роботу зі студентами. Для багатьох характерним є перехід у формальний режим виконання обов'язків: заняття проводяться «за програмою», без індивідуальної адаптації, без додаткових пояснень та інтерактивних вправ. Такий підхід знижує якість освітнього процесу і створює в студентів враження байдужості викладача [7].

Деперсоналізація у викладачів виражається у зменшенні емпатійного ставлення до студентів, механізації спілкування та

виникненні цинічних або саркастичних висловлювань. Вона виступає як захисний механізм: уникаючи емоційного залучення, педагог намагається зменшити болючі відчуття спустошеності.

Загалом психологічні наслідки професійного вигорання педагога несуть загрозу як особистісній цілісності, так і професійній реалізації. Погіршується самосприйняття, посилюється почуття неуспішності, формується внутрішня криза ідентичності, зменшується віра у власні здатності. У сукупності емоційні, мотиваційні та соціальні зміни можуть призвести до професійної деградації або відходу з професії [3].

Саме тому професійне вигорання педагогів розглядається не лише як індивідуальна проблема, а як соціально-психологічний феномен, що впливає на якість освіти, науковий розвиток та суспільне благополуччя загалом.

Науково обґрунтовані організаційні, психологічні та терапевтичні стратегії виступають ключовою умовою збереження професійного потенціалу педагогів та підтримки їх психічного здоров'я. Організаційні стратегії забезпечують створення комфортних умов праці, оптимальне робоче навантаження, справедливий розподіл відповідальності, прозору систему підтримки та можливість професійного розвитку. Поєднання цих трьох блоків сприяє не лише психологічному благополуччю викладача, а й підвищенню якості педагогічної діяльності, ефективності взаємодії зі студентами та стабільності освітнього процесу. Коли педагог отримує належну підтримку, працює в психологічно безпечному середовищі та має ресурси для самовідновлення, це позитивно позначається на його професійній віддачі, творчості та здатності до інновацій. У результаті зміцнюється не лише окрема професійна особистість, а й освітнє середовище в цілому, оскільки в ньому формуються здорові комунікації, взаємоповага, командна взаємодія та висока якість навчання. Психологічні стратегії спрямовані на формування позитивного емоційного клімату в колективі, розвиток навичок ефективної комунікації, профілактику конфліктів, управління стресом і підвищення рівня емоційної компетентності. Терапевтичні підходи допомагають попереджати професійне вигорання, долати хронічне напруження, відновлювати психічні ресурси, підсилювати внутрішню мотивацію та здатність до саморегуляції [2; 4].

Сучасна психологічна наука наполегливо підкреслює важливість своєчасного виявлення передумов професійного вигорання та впровадження продуманих профілактичних заходів. Психологи наголошують, що ефективно подолання емоційного виснаження

можливе лише за умови застосування комплексних стратегій, які охоплюють як індивідуальний рівень педагога, так і організаційну культуру закладу вищої освіти. До найбільш результативних підходів належать техніки саморегуляції, розвиток стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій, оптимізація умов праці та запровадження системи регулярної супервізійної й консультативної підтримки.

Теоретичні дослідження та практичні програми, спрямовані на зниження емоційного виснаження, зміцнення внутрішніх ресурсів і відновлення професійної мотивації, відіграють ключову роль у збереженні психологічного здоров'я викладачів і стабільності освітнього процесу. До дієвих засобів профілактики належать психологічне консультування, супервізійні зустрічі, арт- та тілесно орієнтовані методи, тренінги особистісного розвитку, групи підтримки та формування навичок емоційної грамотності [4].

Профілактика та корекція професійного вигорання педагогів – це багаторівневий процес, який потребує комплексного впливу: організаційних змін, розвитку особистісного й емоційного ресурсу педагога, налагодженої професійної взаємодії й доступу до психотерапевтичної допомоги. Подолати вигорання лише на індивідуальному рівні неможливо: стійкий результат з'являється тоді, коли університет формує здоровий психологічний клімат, забезпечує справедливе навантаження, створює культуру підтримки і взаємоповаги, а викладачі володіють навичками емоційної самопідтримки та можуть отримати професійну допомогу за потреби [2].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Психологічні стратегії профілактики та подолання професійного вигорання у викладачів закладів вищої освіти є важливою умовою збереження їхнього психічного здоров'я, працездатності та професійної мотивації. Системне застосування технік саморегуляції, розвитку емоційної компетентності, навичок конструктивної комунікації та стресостійкості допомагає зменшити вплив професійних навантажень і попередити деструктивні наслідки хронічного стресу. Важливу роль відіграє взаємодія індивідуальних і організаційних ресурсів: підтримка колективу, безпечний психологічний клімат, можливість професійного зростання та використання терапевтичних практик. Ефективна психологічна профілактика сприяє не лише збереженню благополуччя викладача, а й підвищенню якості освітнього

процесу, формуванню здорового академічного середовища та розвитку сучасного закладу освіти.

Отримані теоретичні положення створюють наукове підґрунтя для подальшого дослідження рівня вигорання у викладачів закладів вищої освіти та розробки практичних рекомендацій щодо попередження цього синдрому.

Література

1. Гресько К. С. Психологічні особливості синдрому професійного вигорання у педагогів вищої школи. *Вісник КНТЕУ*. 2021. №6. С. 132-140.
2. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : методичні рекомендації. Київ-Рівне, 2003. 24 с.
3. Зайчикова Т. В. Професійне вигорання педагогів: актуальна проблема сучасної школи. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку* : Матеріали VI Костюківських читань (28-29 січня 2003 р.). Київ : Міленіум, 2003. Т. 2. С. 238-243.
4. Карамушка Л. М. Психологічні засади управління професійним здоров'ям працівників освітніх організацій. Київ : Міленіум, 2016. 312 с.
5. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
6. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
7. Марченко І. І. Психологічні механізми формування професійного вигорання вчителів. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2020. №7(82). С. 46-51.
8. Савченко Л. О. Емоційне вигорання педагогів: причини, наслідки, профілактика. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. 128 с.
9. Федорченко Н. В. Професійне вигорання педагогів: теоретичні підходи та шляхи профілактики. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 105-114.

References

1. Hresko K. S. Psykholohichni osoblyvosti syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv vyshchoi shkoly. *Visnyk KNTEU*. 2021. №6. S. 132-140.
2. Zaichykova T. V. Diahnostyka ta profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u vchyteliv: metodychni rekomendatsii. Kyiv-Rivne, 2003. 24 s.

3. Zaichykova T. V. Profesiine vyhorannia pedahohiv: aktualna problema suchasnoi shkoly. Psykholohiia u XXI stolitti: perspektyvy rozvytku: Materialy VI Kostiukivskykh chytan (28–29 sichnia 2003 r.). Kyiv: Milenium, 2003. T. 2. S. 238-243.
4. Karamushka L. M. Psykholohichni zasady upravlinnia profesiinym zdoroviam pratsivnykiv osvitykh orhanizatsii. Kyiv: Milenium, 2016. 312 s.
5. Karamushka L. M., Zaichykova T. V. Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvitykh orhanizatsii: henderni aspekty. Kyiv: Milenium, 2004. 264 s.
6. Kyrylenko O. A. Psykholohichni determinanty profesiinoho stresu u predstavnykiv profesii typu «liudyna – liudyna»: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk. Kyiv, 2007. 20 s.
7. Marchenko I. I. Psykholohichni mekhanizmy formuvannia profesiinoho vyhorannia vchyteliv. Osvita i rozvytok obdarovanoi osobystosti. 2020. №7(82). S. 46-51.
8. Savchenko L. O. Emotsiine vyhorannia pedahohiv: prychny, naslidky, profilaktyka. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2017. 128 s.
9. Fedorchenko N. V. Profesiine vyhorannia pedahohiv: teoretychni pidkhody ta shliakhy profilaktyky. Psykholohiia i suspilstvo. 2019. №1. S. 105-114.