

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-25>

УДК 159.9.072

Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

кандидат психологічних наук, доцент,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0001-7315-2062>

e-mail: Ostopolets_Iryna@mspu.edu.ua

Анастасія СОЛОМАХА

здобувачка вищої освіти,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького

e-mail: 0501236736@gmail.com

Наталія КУЧЕРЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент,
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна

<https://orcid.org/0000-0002-6644-3117>

e-mail: nataliia.kucherenko@karazin.ua

Сергій КУЧЕРЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент,
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна

<https://orcid.org/0000-0002-2209-9430>

e-mail: serhii.kucherenko@karazin.ua

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження впливу дистанційного навчання на розвиток професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Доведено, що дистанційна форма навчання є суттєвим чинником, який сприяє зростанню рівня професійного вигорання викладачів вищої школи. Зокрема, викладачі, які працюють у дистанційному форматі, демонструють вищі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень порівняно з колегами, які працюють в очному та змішаному форматі. Виявлено, що основними причинами такого явища є ізоляція, технічні труднощі, розмиття меж між роботою і приватним життям, а також недостатність соціальної підтримки.

Ключові слова: дистанційне навчання, професійне вигорання, викладачі, емоційне виснаження, психологічна підтримка.

Iryna OSTOPOLETS, Anastasia SOLOMAHA

Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky

Natalia KUCHERENKO, Serhii KUCHERENKO

Educational and Scientific Institute «Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy» of V.N. Karazin Kharkiv National University

DISTANCE LEARNING AS A FACTOR IN TEACHERS' PROFESSIONAL BURNOUT

The article presents the results of a theoretical analysis and empirical study of the impact of distance learning on the development of professional burnout of higher education teachers. The aim of the study was to examine the peculiarities of teachers' professional burnout in the context of the specifics of distance work, in particular, to identify differences in the levels of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements among teachers working in a distance format and those using a full-time and/or blended learning format.

Based on the analysis of scientific sources, it is proved that distance learning is a significant factor contributing to the growth of professional burnout among higher education teachers. In particular, teachers who work in a distance format demonstrate higher rates of emotional exhaustion, depersonalization and lower professional achievements compared to their colleagues who work in a full-time and mixed format. It was found that the main reasons for this phenomenon are isolation, technical difficulties, blurred boundaries between work and private life, and lack of social support. The results of the study indicate the need to introduce psychological support programs for teachers aimed at developing stress resistance, improving emotional well-being and maintaining professional well-being. Particular attention should be paid to measures to reduce emotional exhaustion, develop communication skills and optimize workload.

The results of the study can be useful for specialists to improve educational policy to ensure comfortable working conditions for teachers during distance learning and for practical psychologists to develop and implement psychological support programs for teachers of higher education institutions.

We see prospects for further research in the study of ways and means to prevent professional burnout of higher education teachers in the context of distance learning.

Keywords: distance learning, professional burnout, teachers, emotional exhaustion, psychological support.

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

Проблема професійного вигорання педагогів набула особливої актуальності в умовах дистанційного навчання, посиленого війною в Україні, яка спричинила додатковий емоційний та фізичний тиск. Вигорання є наслідком великої кількості міжособистісних контактів, високих очікувань від діяльності та її суб'єктів, хронічного стресу [1]. Військові дії, нестабільність та інформаційне перевантаження значно погіршують психоемоційний стан педагогів, які виконують свою роботу в складних умовах. У результаті зростає ризик виникнення таких

симптомів, як емоційна відчуженість, виснаження та депресивні настрої [5].

Проблема професійного вигорання є глобальною, але в Україні вона має унікальні особливості через вплив війни та повний перехід до дистанційного формату навчання у деяких регіонах. Педагоги часто не усвідомлюють, що переживають вигорання, що призводить до серйозних наслідків, таких як зниження працездатності, соматичні захворювання та професійні деформації [4].

Аналіз досліджень та публікацій

Професійне вигорання розглядається сучасними науковцями як багатовимірний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [5; 6; 9].

На думку С. Ситнік, вигорання педагогів пов'язане з низькою емоційною стабільністю, недостатньою емпатією, інтровертованістю та депресивністю [8]. Особливо значущими є соціальні та емоційні навички, які можуть знижувати рівень вигорання через розвиток стійкості та самореалізації. Факторний аналіз С. Ситнік визначає три ключові комплекси детермінант вигорання: емоційна напруга, емоційно-соціальна дисгармонія та професійно-особистісна самореалізація. Зазначені аспекти підтверджують потребу у створенні програм психологічної підтримки, які допоможуть педагогам ефективно протидіяти вигоранню, особливо в умовах дистанційного навчання.

Дані також свідчать, що педагогам із високим рівнем професійного вигорання властиві низька самооцінка, замкнутість, підвищена тривожність та низька здатність до емоційної регуляції [3; 4; 5].

Дослідження професійного вигорання в педагогічній сфері демонструють багатофакторний характер цього явища. Українські дослідники наголошують, що педагоги, які працюють у дистанційному форматі, стикаються з подвійним навантаженням: технічними труднощами, відсутністю «живого» контакту та необхідністю адаптації до нових умов [5]. Результати показали, що більшість педагогів перебувають на етапі виснаження, що супроводжується емоційним дефіцитом та відчуженістю.

Зарубіжні та українські дослідження підкреслюють важливість профілактики та своєчасної допомоги педагогам. К. Дзюба виділяє ключові напрями запобігання професійному вигоранню: розвиток комунікативних навичок, антистресові програми, підтримка психоемоційної стійкості та самоорганізація [2]. Ці рекомендації

можуть бути адаптовані для роботи з педагогами в Україні, враховуючи унікальні виклики, пов'язані з війною.

Формулювання цілей статті

Мета – дослідити вплив дистанційного навчання на розвиток професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу

Дистанційне навчання, яке стало інтенсивно поширюватися під час пандемії COVID-19, суттєво трансформувало професійну діяльність педагогів вищої школи. З одного боку, воно забезпечило можливість продовжувати освітній процес, але з іншого – створило нові виклики, пов'язані з підвищеним навантаженням, технічними складнощами та ізоляцією.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що дистанційне навчання є чинником, який сприяє розвитку професійного вигорання викладачів. Увага зосереджена на порівнянні рівнів вигорання серед викладачів, які працюють у дистанційному форматі, та тих, хто працює в очному чи змішаному форматах.

Для дослідження професійного вигорання використано опитувальник «Професійне вигорання» К. Маслач і С. Джексона, який призначений для вимірювання ступеня вигорання в професіях типу «людина-людина». Має три шкали: «емоційне виснаження», «деперсоналізація» і «редукція особистих досягнень». Про важкість вигорання свідчить сума балів за всіма шкалами.

У дослідженні брали участь 157 науково-педагогічних працівників, серед яких 67% становили жінки, а 33% – чоловіки, віком від 27 до 55 років. Вибірка включала представників двох закладів вищої освіти України: Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (81 особа) та Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (76 осіб). У зазначених університетах застосовуються різні формати навчання: очний, змішаний та дистанційний. На основі особливостей навчальних форматів респонденти були розподілені на дві групи: група 1 – викладачі, які працюють у традиційному очному форматі або за змішаною системою; група 2 – викладачі, які здійснюють викладацьку діяльність виключно у дистанційному форматі. Цей підхід до формування вибірки дозволив врахувати вплив різних освітніх форматів на професійну діяльність викладачів.

Для перевірки нормальності розподілу даних використано тест Шапіро-Уїлка (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати перевірки нормальності розподілу даних

Тест	W-статистика	p-значення
Шапіро-Уїлка	0,92	0,08

Результати вказують, що $p = 0,08 > 0,05$, тобто дані відповідають нормальному розподілу. Для математико-статистичного аналізу результатів використано t-критерій Стьюдента для парних вибірок.

Результати дослідження за методикою «Професійне вигорання» К. Маслач і С. Джексон представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники вираженості симптомів професійного вигорання у викладачів ЗВО (N=157)

Шкали	1 група M(SD)	2 група M(SD)	t	p-рівень
Емоційне виснаження	16,5(3,6)	20,8(3,0)	2,29	$\leq 0,05$
Деперсоналізація	7,6(2,7)	11,1(2,9)	2,19	$\leq 0,05$
Редукція особистих досягнень	27,4(3,4)	30,3(3,1)	3,45	$\leq 0,001$

Метою аналізу було порівняння вираженості симптомів професійного вигорання у викладачів, які працюють у форматі очного та змішаного навчання (1-ша група), та викладачів, які працюють виключно у дистанційному форматі (2-га група). Виявлено, що викладачі, які працюють у дистанційному форматі, мають статистично вищі показники емоційного виснаження ($t=2,29$; $p \leq 0,05$). Це може бути пов'язано з відсутністю можливості безпосередньої взаємодії із суб'єктами професійної діяльності; підвищеним навантаженням через технічні труднощі та специфіку використання онлайн-платформ; розмитими межами між роботою і приватним життям. Дані узгоджуються з результатами дослідження Ж. Сидоренко та Т. Шевчук, які зазначають, що дистанційне навчання створює передумови для стресу через ізоляцію та технічну напруженість [7]. У роботах Х. Менон з колегами вказується, що дистанційна форма значно підвищує рівень емоційного виснаження через ізоляцію викладачів від колективу та тривале перебування перед екраном, що узгоджується з отриманими результатами дослідження [13].

Показники деперсоналізації також статистично значно вищі у викладачів, що працюють у дистанційному форматі ($t=2,19$; $p\leq 0,05$). Напевно це обумовлено тим, що вони часто стикаються із зниженням емоційної залученості до роботи, що спричиняє відчуження від здобувачів освіти та колег. Це підтверджується роботами М. Шаповал і Р. Сушко, які описують втрату комунікативного контакту як одну з головних причин професійного вигорання при роботі у дистанційному форматі [11].

Щодо редукції особистих досягнень, викладачі, які працюють в дистанційному форматі мають статистично значно вищі показники ($t=3,45$; $p\leq 0,001$) у порівнянні з викладачами, які працюють в очному та змішаному форматі. На нашу думку, це пов'язано з тим, що вони більше схильні відчувати знецінення своїх професійних зусиль, можливо, через відсутність миттєвого зворотного зв'язку та підтримки. Це корелює з висновками А. Степанчук, де наголошується, що дистанційний формат навчання посилює відчуття професійної ізольованості [9]. Результати дослідження узгоджуються з висновками Н. Кошечко щодо важливості соціальної взаємодії у запобіганні професійному вигоранню [3]. О. Вартанова і Д. Кузнецов зазначають, що дистанційне навчання збільшує ризик деперсоналізації через відсутність фізичного контакту [1].

Отже, професійне вигорання викладачів, які працюють у дистанційному форматі, – це складна психологічна проблема, яка потребує системного підходу для її профілактики та корекції. В умовах дистанційної роботи викладачі стикаються з багатьма викликами: від ізоляції та підвищеного емоційного навантаження до труднощів у комунікації зі здобувачами вищої освіти. Запропоновані на основі результатів дослідження рекомендації, ймовірно, допоможуть зменшити ризики розвитку емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень та сприятимуть збереженню професійного здоров'я фахівців.

Перше, на що слід звернути увагу, це розвиток психологічної стійкості, який дозволяє конструктивно реагувати на стресові ситуації, пов'язані, в тому числі, з дистанційною роботою. Викладачі можуть застосовувати практики майндфулнес для зосередження уваги на теперішньому моменті, що допомагає зменшити тривожність і уникнути постійного переважаючого негативних думок. Наприклад, щоденна 5-хвилинна дихальна вправа допоможе стабілізувати емоційний стан перед роботою. Крім того, надзвичайно корисним може стати розвиток навичок рефлексії, усвідомлення та аналізу власних емоцій, причин стресового стану, уникання надмірного самозвинувачення тощо. Можна

привичаїтися вести щоденник, у якому записувати досягнення, позитивні моменти дня та виклики, які вдалося подолати.

Другим важливим аспектом профілактики та подолання професійного вигорання викладачів є розвиток вмінь та навичок керування часом та навантаженнями. Ефективна організація робочого часу допомагає уникнути відчуття «перевантаження» і розмитості між роботою та особистим життям. Виділення конкретного часу для лекцій, перевірки самостійних завдань, консультацій здобувачів та перерв. Це сприятиме зниженню ризику емоційного виснаження через безперервну роботу. Наприклад, можна використовувати принципу «тайм-блокінгу», де виконання кожного завдання має фіксований проміжок часу. Також важливим аспектом запобігання професійному вигоранню викладачів є встановлення меж між роботою і приватним життям. Бажано пояснити здобувачам освіти необхідність поважати вільний час викладача; відповідати на ділові повідомлення лише у робочий час тощо.

У дистанційному форматі роботи комунікація може стати викликом для його учасників через відсутність невербальних сигналів. Це може спричиняти почуття відчуження та деперсоналізації. Для запобігання цього варто використовувати відеозв'язок для створення ефекту «присутності» та збереження емоційного зв'язку із суб'єктами професійної діяльності. Також можна починати заняття з короткого обговорення загальних тем або звертати увагу на емоційний стан учасників навчального процесу. Викладачам важливо демонструвати емпатію, навіть у віртуальному середовищі, щоб підтримувати позитивну психологічну атмосферу.

Соціальна ізоляція є одним із головних факторів професійного вигорання викладачів у дистанційному навчанні. Регулярне спілкування з іншими викладачами може допомогти професійно збагатитися в процесі обміну досвідом і знизити відчуття самотності. Для цього можна організувати регулярні онлайн-зустрічі для неформального спілкування викладачів різних ЗВО. Також участь у супервізійних та коучингових групах сприяє аналізу професійних труднощів і пошуку їх ефективних рішень.

Дистанційна робота викладача часто супроводжується підвищеним рівнем тривоги, невпевненістю у власних професійних якостях і почуттям знецінення. В цьому випадку може допомогти робота над ідентифікацією негативних думок і їхньою заміною на більш реалістичні та конструктивні. Наприклад, якщо викладач вважає, що його робота недооцінена через відсутність зворотного зв'язку, важливо навчитися аналізувати реальні результати своєї діяльності та

отримувати підтвердження через успіхи здобувачів освіти. Замість фокусування на труднощах дистанційного формату варто звертати увагу на його переваги, такі як зручність і можливість охоплення більшої аудиторії.

Робота у дистанційному форматі, незважаючи на її переваги, створює значні виклики для фізичного здоров'я викладачів. Постійне перебування перед екраном, зниження рівня фізичної активності та погіршення умов праці вдома можуть негативно вплинути на загальний фізичний стан. Дистанційна робота зменшує кількість природної фізичної активності, пов'язаної з пересуванням до університету, прогулянками між аудиторіями тощо. Наслідками цього можуть бути погіршення кровообігу, підвищення ризику тромбоемболії; зростання ваги через поєднання сидячого способу життя та відсутності рухових пауз; розвиток гіподинамії, що супроводжується загальною слабкістю, швидкою втомлюваністю тощо. Довготривале сидіння у статичній позі за комп'ютером сприяє перевантаженню м'язів та суглобів, що може призводити до хронічного болю в шиї, плечах, попереку. Також існує ризик розвитку остеохондрозу, сколіозу або міжхребцевої грижі через неправильну ергономіку робочого місця. Тривала робота за комп'ютером призводить до зорового перевантаження, відомого як «комп'ютерний зоровий синдром». Його симптомами є почервоніння очей, слезотеча, сухість або відчуття «піску» в очах; головні болі та зниження концентрації через напруження зору; погіршення гостроти зору з часом. Щоб зменшити негативний вплив дистанційної роботи на фізичний стан, важливо дотримуватися простих рекомендацій: регулярна фізична активність, короткі вправи під час перерв або заняття спортом (йога, прогулянки, плавання); облаштування ергономічного робочого простору; гігієна зору; зменшення часу роботи перед сном, використання окулярів із захистом від синього світла монітора; збалансований раціон харчування з достатньою кількістю вітамінів та мікроелементів.

Отже, робота викладачів у дистанційному форматі потребує адаптації не лише на рівні організації навчання, але й у контексті збереження психологічного та фізичного здоров'я. Реалізація запропонованих рекомендацій може допомогти викладачам знизити ризики професійного вигорання заради довготривалої продуктивності та задоволення від роботи.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отримані результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми підтвердили, що дистанційна форма навчання сприяє розвитку професійного вигорання у викладачів закладів вищої освіти. Основні його складові, такі як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень, мають значно вищі показники у викладачів, які працюють виключно у дистанційному форматі. Основними причинами вигорання при дистанційному навчанні є: ізоляція, технічні труднощі, відсутність зворотного зв'язку зі суб'єктами професійної діяльності, а також розмитість меж професійного й особистого життя. Соціальна взаємодія, участь у професійних спільнотах, опанування практик управління психічними та емоційними станами, фізичні навантаження, оптимізація режиму життєдіяльності можуть сприяти зниженню рівня професійного вигорання.

Перспективами подальшого дослідження є поглиблене вивчення впливу психологічних факторів на професійне вигорання викладачів закладів вищої освіти; розробка та впровадження програм профілактики та психологічної підтримки.

Література

1. Варганова О.В., Кузнецов Д.О. Аналіз факторів професійного вигорання співробітників і здобувачів закладів вищої освіти в контексті управління благополуччям персоналу. *Економіка та суспільства*. 2024. Вип. 59.
2. Волобуєва О.Ф. Професійна діяльність сучасного викладача вищої школи: виклики та пріоритети. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. Серія «Психологічні науки». 2014. №4(73). С. 392-406.
3. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24–25.
4. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ЗВО. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогіка. 2016. Вип. 1. С. 21-28.
5. Міщенко М.С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 168-172.
6. Сидоренко Ж.В. і Шевчук Т.І. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького*

національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. С. 72-79.

7. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 81-88.

8. Степанчук А.П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. *Вісник Українська медична стоматологічна академія*. 2021. Т. 21, Вип. 1(73). С. 141-145.

9. Чайнікова А.Д., Кириченко О.М. Психолого-педагогічний аналіз ефективності дистанційного навчання. *Габітус*. 2021. Вип.25. С. 196-201.

10. Шаповал М., Сушко Р. Дистанційне навчання як причина професійного вигорання викладачів ЗВО з практичних дисциплін фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. 2023. Вип. 39. С. 75-84.

11. Khachatryan N. Emotional burnout of teachers in the context of the transition to distance learning. E3S Web Conf. Volume 273, 2021. XIV International Scientific and Practical Conference «State and Prospects for the Development of Agribusiness INTERAGROMASH 2021». P. 1-9.

12. Menon H. A., Shee T. L., Binti L. S., Zaini A., Norhayati W., Othman B. W., Zainudin Z. N., Anuar M. Factors of Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International journal of academic research in business and social sciences*. 2024. Vol. 14, № 11. P. 1498-1512.

References

1. Vartanova, O. V., & Kuznetsov, D. O. (2024). Analysis of Factors of Professional Burnout Among Employees and Students of Higher Education Institutions in the Context of Personnel Well-Being Management. *Economics and Society*, 59.
2. Volobueva, O. F. (2014). Professional Activity of Modern University Teachers: Challenges and Priorities. *Collection of Scientific Papers of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine. Series «Psychological Sciences»*, 4(73), pp. 392-406.
3. Dziuba, K. (2013). Prevention of Professional Burnout. *Psychologist*, 8, pp. 24-25.
4. Koshechko, N. (2016). Prevention of the Syndrome of «Emotional Professional Burnout» of University Teachers. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Pedagogy*, 1, pp. 21-28.
5. Mishchenko, M. S. (2023). Features of Emotional Burnout of Teachers in the Conditions of War. *Habitus*, 51, pp. 168-172.
6. Sydorenko, Z. V., & Shevchuk, T. I. (2023). Professional Burnout of Teachers in the Conditions of Distance Learning. *Bulletin of Donetsk National University Named After Vasyl Stus. Psychological Sciences Series*, pp. 72-79.
7. Sytnik, S. (2024). Personal Determinants of Emotional Burnout of Teachers. *Science and Education*, 1, pp. 81-88.

8. Stepanchuk, A. P. (2021). The Impact of Quarantine Restrictions on the Development of Professional Burnout of Teachers in Higher Education Institutions of Ukraine. *Bulletin of the Ukrainian Medical Stomatological Academy*, 21(1(73)), pp. 141-145.
9. Chainikova, A. D., & Kyrychenko, O. M. (2021). Psychological and Pedagogical Analysis of the Effectiveness of Distance Learning. *Habitus*, 25, pp. 196-201.
10. Shapoval, M., & Sushko, R. (2023). Distance Learning as a Cause of Professional Burnout Among University Teachers of Practical Disciplines in Physical Education. *Bulletin of the Precarpathian University. Physical Culture*, 39, pp. 75-84.
11. Khachaturyan, N. (2021). Emotional Burnout of Teachers in the Context of the Transition to Distance Learning. *E3S Web of Conferences*, 273, XIV International Scientific and Practical Conference «State and Prospects for the Development of Agribusiness INTERAGROMASH 2021», pp. 1-9.
12. Menon, H. A., Shee, T. L., Binti, L. S., Zaini, A., Norhayati, W., Othman, B. W., Zainudin, Z. N., & Anuar, M. (2024). Factors of Burnout Among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(11), pp. 1498-1512.