

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-7>

УДК (159.942.5+159.944.4):37.01.3-051]:378(477)“364”

Леся БАРАБАШ

кандидат економічних наук, доцент,
Уманський національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4836-8950>

e-mail: lbarabash1705@ukr.net

Руслана БІЛОУС

кандидат психологічних наук, доцент,
Херсонський державний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3524-7823>

e-mail: bilousru63@gmail.com

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійне вигорання є незмінним супутником діяльності викладача закладу вищої освіти. В умовах тривалого воєнного стану, коли показник високого стресу на сталій основі набув хронічних характеристик, формування синдрому професійного вигорання значно прискорюється, а його негативні наслідки стають лише питанням часу. У статті наведено результати проведеного емпіричного дослідження з виявлення впливу психологічних факторів на рівень професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Під час дослідження було використано методики «Опитувальник професійного вигорання» Маслач (MBI), «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Грінберг), «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)».

Ключові слова: синдром професійного вигорання, деперсоналізація, емоційне виснаження, стрес, викладачі закладів вищої освіти, редукція особистих досягнень.

Lesia BARABASH

Uman National University

Ruslana BILOUS

Kherson State University

PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN UKRAINE UNDER MARTIAL LAW

The article examines the influence of psychological factors on the intensity of professional burnout among teachers of higher educational institutions in Ukraine under martial law. Using the Maslach Burnout Inventory (MBI), “Assessment of One's Own Burnout Potential” (J. Greenberg), and the Perceived Stress Scale (PSS-10), an empirical study was conducted of 51 teachers from nine universities in different regions of Ukraine, taking into account parameters such as gender, age, marital status, presence of children, employment status, length of service, part-time employment, format of the educational process, and organizational changes as predictors of psycho-emotional exhaustion.

The average values across all MBI scales – emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment reduction – demonstrate a high degree of burnout in the sample. It has been established that women are characterized by greater emotional tension and lower

professional self-esteem, while men more often show signs of depersonalization and psychological distancing. The most critical manifestations of emotional exhaustion are observed in respondents with increased family or professional stress.

A powerful trigger for exhaustion and reduced professional effectiveness is working multiple jobs, which complicates the possibility of psychological recovery for both men and women. Statistical differences between groups in terms of learning format show that offline learning for women and distance learning for men increase emotional stress and contribute to increased depersonalization. Teachers with more than 30 years of experience, as well as women with 5–10 years of experience, showed the most significant decline in professional success; this indicates different crisis periods in professional life among gender groups. It has been proven that the systemic overload of educational work in conditions of martial law, organizational changes, chronic uncertainty, and resource shortages create a persistent dominance of stressors over restorative factors.

The results of the study emphasize the need to implement burnout prevention programs at the level of educational institutions, aimed at optimizing workload and strengthening psychological support.

Keywords: burnout syndrome, depersonalization, emotional exhaustion, stress, higher education teachers, reduction of personal achievements.

Стаття надійшла до редакції / Received 12.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 08.12.2025

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

Професійна діяльність у системі «людина-людина» вважається однією з найскладніших в емоційному плані, а тому фахівці, які працюють у даному середовищі, мають потенційно більше передумов для набуття синдрому професійного вигорання. Особливої уваги потребує діяльність викладачів закладів вищої освіти, адже останні десятиліття сфера вищої освіти України перебуває у руслі постійної реформації. І, попри постійне зростання обсягів різновекторного навантаження на викладача, соціальна значущість професії невпинно знижується. А внаслідок повсякденної мультизадачності, часової обмеженості, низького рівня мотивації, чисельних соціальних контактів у різних формах (онлайн, офлайн, змішана) переважно одночасно відбувається формування критичної кількості стресорів, що призводить до набуття синдрому професійного вигорання.

Аналіз досліджень та публікацій

Професійне вигорання – явище багатогранне та складне. Його вивченням займаються як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, маючи на меті пошук глибинного розуміння процесу його формування. Так, О. Якимчук вважає, що «... проблема «вигорання» ... являє собою складну психофізіологічну реакцію й включає психологічний, емоційний та фізичний відхід від активності у відповідь на негативні

чинники, що провокують «вигорання» [5, с. 111]. Розгортання висловленої думки знаходимо у Sergio Edu-Valsania, Ana Lagua & Juan A. Moriano, які наголошують, що «синдром вигорання – це індивідуальна реакція на хронічний стрес на роботі... внаслідок певних характеристик трудової діяльності. ... Воно розвивається прогресивно та зрештою може стати хронічним, спричиняючи зміни у здоров'ї. З психологічної точки зору, він завдає шкоди на когнітивному й емоційному рівнях та змінює ставлення до професійної діяльності» [8].

Поглиблене розуміння механізмів і сутності професійного вигорання дають фактори, що його провокують. Так, на думку О. Варгатої, О. Кулешової та Л. Міхєєвої їх умовно можна поділити на два блоки: зовнішній, що формується з особливостей професійної діяльності, та внутрішній, у якому ключова роль відводиться особистісним характеристикам [2]. Подібним є бачення даного питання у Н. Мирончук, яка акцентує увагу на об'єктивних (чинники сфери впливу соціально-економічного та професійного середовища) і суб'єктивних (особистісні характеристики та відчуття професійного середовища) групах факторів [3]. Учені також виокремлюють соціально-психологічні (зумовлені системними змінами в суспільстві та професійній сфері (цифровізація, воєнний стан, нові формати навчання)) [1] й організаційно-професійні [11] фактори. Окремо слід зауважити на дослідженні Bianchi Renzo, Manzano-García Guadalupe і Rolland Jean-Pierre, у якому автори виокремлюють фактори професійного контексту, індивідуальні та неробочі. Причому перші переважають дві останні групи, а професійне вигорання розглядається крізь численні призми – від найбільш мікомасштабного (індивідуального або інфраіндивідуального рівня) до найбільш макромасштабного (суспільства в цілому) рівнів, беручи до уваги також мезорівневі структури (сім'ю, соціальні мережі та робоче місце) [6].

Таким чином, можемо констатувати, що синдром професійного вигорання є явищем комплексним і багатограним, що формується на перетині різних факторів впливу та характеризується значним негативним впливом на якість життя особи.

Формулювання цілей статті

Метою статті є узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на професійне вигорання викладачів закладів вищої освіти України за допомогою методик «Опитувальник професійного вигорання» Маслач (MBI), «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Грінберг) та

«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» в умовах пролонгованого воєнного стану.

Виклад основного матеріалу

Синдром професійного вигорання є однією з найскладніших хвороб сучасності (11 видання Міжнародної класифікації хвороб). Його особливість полягає у багатовекторності та різноплановості провокуючих факторів, основними з яких є психологічні, зокрема стрес. Якщо детально зосереджуватися на властивих вітчизняному освітянському середовищу чинниках професійного вигорання, то слід згадати такі, як високий рівень інтелектуальних емоційних і комунікативних навантажень [9], високий рівень перцепції стресу [12], дисбаланс між професійними обов'язками, автономією та соціальним визнанням [9], дефіцит задоволення базових психологічних потреб [7], емоційно-комунікативне перевантаження [4], когнітивно-мотиваційні передумови (потреба постійного самовдосконалення, креативності та дослідницького пошуку в умовах обмежених ресурсів) [10] тощо. При цьому поступовість і майже непомітність перших проявів роблять синдром професійного вигорання особливо небезпечним.

Обрані для проведення дослідження опитувальники дають можливість визначити емоційний стан респондента у розрізі ключових психологічних факторів: емоційне виснаження, деперсоналізація/цинізм, та особисті досягнення/професійна ефективність

У представленому опитуванні взяли участь 51 респондент з 9 закладів вищої освіти України, що локалізуються у південних, центральних, західних областях і в м. Київ, у віці від 25 р.; найчисельнішою групою стали учасники віком 36-50 років, зі стажем професійної діяльності 16-25 років, які працюють на посаді доцента. Переважна більшість респондентів перебували у шлюбі, мають 1 дитину. Окремо також досліджувався вплив психологічних факторів на рівень професійного вигорання за критеріями «робота за сумісництвом», «структурні зміни ЗВО за останні 5 років», «формат освітнього процесу».

За результатами методики «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Грінберга фіксуються середні показники, що свідчать про низький рівень професійного вигорання. При цьому кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав, що ключовим детермінантом розвитку професійного вигорання виступає емоційне виснаження, за яким сила зв'язку становить $\approx 0,84$.

У межах методики «Опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI)» середні значення усіх трьох психологічних факторів

демонструють високий рівень професійного вигорання. Кореляційний аналіз підтвердив майже однаковий внесок цих факторів у формування вигорання серед викладачів ЗВО (коефіцієнт Пірсона у межах 0,90-0,93), що свідчить про дуже тісний лінійний зв'язок. Водночас найбільш значущим виявився фактор «редукція особистих досягнень» (0,92). Цей компонент характеризується такими проявами, як зниження відчуття професійної результативності, сумніви у важливості власної діяльності та зменшення впевненості у власній професійній компетентності.

Додатково отримане середнє значення за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) відповідає помірному рівню суб'єктивно відчутого стресу серед досліджуваних респондентів.

Загалом аналіз професійного вигорання з урахуванням вікової категорії досліджуваних показав такі результати: у більшості вікових груп відзначається високий рівень емоційного виснаження. Винятком є жінки віком 41-45 та 51-55 років, у яких за цією шкалою виявлено показники, що відповідають середньому ступеню прояву синдрому. Якщо розглядати субшкалу деперсоналізації, найвищі показники вигорання зафіксовані серед респондентів 41-45 років, а найменший рівень її прояву, що відповідає середньому рівню вигорання, спостерігається у групі 56-60 років. Найнижчі значення серед усіх респондентів продемонстрували чоловіки віком 41-45 років та жінки у віці 56-60 років. Найбільш виражена деперсоналізація у чоловіків, старших 60 років, та у жінок групи 41-45 років. Субшкала редукції особистісних досягнень також підтверджує значну напруженість професійної діяльності у викладачів. Максимальні значення серед жінок спостерігаються у віковій категорії 25-30 років. У чоловіків найвищий показник зафіксовано у групі 51-55 років, що вказує на відчутне зниження задоволеності власними професійними результатами.

Сімейний стан викладачів закладів вищої освіти також відіграє помітну роль у формуванні синдрому професійного вигорання: респонденти, які перебувають у шлюбі, продемонстрували середній рівень деперсоналізації, тоді як зниження відчуття професійної ефективності частіше простежується серед учасників дослідження, які не перебувають у шлюбі. Найбільш виражене емоційне виснаження виявлено у викладачів із досвідом розлучення. Щодо деперсоналізації, то максимальні її значення зафіксовано серед незаміжніх жінок, найменшою мірою цей прояв характерний для розлучених чоловіків. Редукція особистих досягнень найбільш виражена у розлучених жінок та в одружених чоловіків, що може вказувати на різні психологічні механізми реагування на професійні навантаження залежно від соціально-сімейного контексту.

Оцінювання впливу наявності дітей на рівень професійного вигорання дозволило виокремити такі особливості: загалом у більшості респондентів діагностується високий ступінь вираженості синдрому професійного вигорання. Причому у чоловіків із однією дитиною, двома дітьми і без дітей спостерігається середній рівень деперсоналізації. Натомість підвищені значення цієї субшкали фіксуються у чоловіків і жінок із трьома й більше дітьми, а також у жінок, які не є матерями. Щодо емоційного виснаження, найкритичніші результати зафіксовані у чоловіків, які виховують трьох і більше дітей, та у жінок без дітей. Прояв редукції особистих досягнень є найвираженішим у батьків і матерів, які мають одну дитину, що свідчить про значне зниження відчуття професійної результативності саме в цих групах.

За критерієм «Загальний стаж діяльності у ЗВО», незалежно від тривалості професійного шляху, більшість викладачів демонструє високий рівень вигорання. Найяскравіше емоційне виснаження спостерігається у чоловіків зі стажем роботи понад 30 років і в жінок зі стажем 16-20 років. Щодо субшкали деперсоналізації, у респондентів найінтенсивніші прояви мають чоловіки та жінки зі стажем 26-30 років, а в чоловіків зі стажем 16-20 років зафіксовано навіть низький рівень прояву цього симптому. Показник редукції особистісних досягнень також сигналізує про високий ступінь формування професійного вигорання: найбільші його значення виявлено у чоловіків, які працюють у ЗВО понад 30 років, та у жінок зі стажем 5-10 років, що свідчить про зниження суб'єктивного відчуття професійної продуктивності саме у цих категорій педагогічних працівників.

На формування професійного вигорання викладачів впливає також посадовий статус у закладі вищої освіти. Так, за субшкалами «емоційне виснаження» та «деперсоналізація» максимальний показник спостерігається серед жінок, які обіймають посаду професора. За субшкалою «редукція особистісних досягнень» найінтенсивніше зниження почуття професійної ефективності діагностовано у двох груп: у жінок, які працюють викладачами-стажистами, та у чоловіків, які займають посаду доцента.

Додатково було визначено вплив на професійне вигорання наявності роботи за сумісництвом. Так, чоловіки, які виконують додаткові трудові обов'язки, демонструють високі рівні емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень, а рівень деперсоналізації у них перебуває в межах середніх значень. У жінок при наявності сумісництва прояви синдрому професійного вигорання є значними за кожною з діагностичних субшкал.

Окремо слід відзначити вплив формату освітнього процесу, у

якому працюють респонденти. Зокрема, високий рівень емоційного виснаження спостерігається у жінок, які працюють заочною формою навчання та у чоловіків, які здійснюють професійну діяльність дистанційно. Водночас редукція особистісних досягнень переважає на високому рівні у всіх групах, проте максимальні показники виявлено у чоловіків очної форми та жінок дистанційної форми навчання.

З огляду на наявність або відсутність структурних змін в університеті, де працюють викладачі, у чоловіків, які не стикалися з такими змінами, емоційне виснаження та деперсоналізація відповідають середнім значенням, а редукція особистих досягнень проявляється на високому рівні; серед жінок у аналогічній ситуації усі досліджувані показники свідчать про високу інтенсивність професійного вигорання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений аналіз психологічних чинників професійного вигорання серед опитаних респондентів засвідчив стійку тенденцію до підвищених та високих рівнів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Незалежно від соціально-демографічних характеристик (стать, вікові групи, сімейний стан, наявність дітей), респонденти демонструють присутність вираженого синдрому професійного вигорання. Це свідчить про загальну напруженість професійного середовища, в якому функціонують досліджувані, та про недостатній рівень ресурсів для протидії стресу.

Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження системної профілактики професійного вигорання: зниження надмірного робочого навантаження, розвиток ресурсних стратегій, підвищення рівня емоційної підтримки в колективах та забезпечення можливостей для професійного розвитку.

Подальші наукові дослідження у напрямі вивчення психологічних чинників професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти доцільно спрямувати на комплексне дослідження ресурсних факторів й оцінювання ефективності запроваджених інституційних стратегій профілактики.

Література

1. Вальдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16-27.
2. Варгата О.В., Кулешова О.В., Міхєєва Л.В. Психологічні

чинники професійного вигорання педагогів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2021. № 75 (1). С. 68-72. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13>

3. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи* : зб. наук.-метод. праць. Житомир : Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.

4. Романовська, О.О. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності викладача ВНЗ як психолого-педагогічна проблема. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2018. № 54-55. С. 357-366.

5. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 16 (61). С. 110-119.

6. Bianchi Renzo, Manzano-García Guadalupe, Rolland Jean-Pierre Burnout Primarily Linked to Work-Situated Factors? A Relative Weight Analytic Study. *Frontiers in Psychology*. 2020. Volume 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.623912>

7. Deci E. L., & Ryan R. M. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). Pp. 68-78.

8. Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Feb 4; 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

9. Kyrian, T., Nikolaesku, I., Stepanova, N., & Nenko, Y. Relationship between Professional Burnout of Teachers of Higher Education Institutions of Ukraine and Their Organizational, Professional and Socio-demographic Characteristics. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. 12(4), 268-288. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/345>

10. Lalymenko O. S., Kapustnik V.A., Zavgorodnia N.I., Bockelmann I., Tretiakova K.O. Psychological Factors Of Development Of Professional Burnout In Teachers Of A Medical University. *Ukrainian Journal of Occupational Health*. 2020, 16 (4), 286-292.

11. Rocha FLR, de Jesus LC, Marziale MHP, Henriques SH, Marôco J, Campos JADB (2020) Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory-Brazilian version. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2020. Jun 28; 33(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00151-y>

12. Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B. Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17. 3248. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248>

References

1. Valdbrekht O.O., Tavrovetska N.I. Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatysiia v umovakh viiny. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2022. № 2 (25). S. 16-27.
2. Varhata O.V., Kuleshova O.V., Mikheieva L.V. Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pedahohiv. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: zb. nauk. pr. Zaporizhzhia: KPU, 2021. № 75 (1). S. 68-72. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.1>
3. Myronchuk N.M. Professional burnout of higher education teachers: factors, signs, and ways to counteract it. Theoretical and methodological foundations for the development and self-improvement of innovative teachers in the context of modernizing the new Ukrainian school: collection of scientific and methodological works. Zhytomyr: Published by Yevenok O.O., 2017. Pp. 62-67.
4. Romanovska, O.O. Syndrom emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti vykladacha VNZ yak psykholoho-pedahohichna problema. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity*. 2018. № 54-55. S. 357-366.
5. Iakymchuk O. Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia osobystosti. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2021. Vypusk 16 (61). S. 110-119.
6. Bianchi Renzo, Manzano-García Guadalupe, Rolland Jean-Pierre Burnout Primarily Linked to Work-Situated Factors? A Relative Weight Analytic Study. *Frontiers in Psychology*. 2020. Volume 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.623912>
7. Deci E. L., & Ryan R. M. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). Pp. 68-78.
8. Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Feb 4; 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
9. Kyrian, T., Nikolaesku, I., Stepanova, N., & Nenko, Y. Relationship between Professional Burnout of Teachers of Higher Education Institutions of Ukraine and Their Organizational, Professional and Socio-demographic Characteristics. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. 12(4), 268-288. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/345>
10. Lalymenko O. S., Kapustnik V.A., Zavgorodnia N.I., Bockelmann I., Tretiakova K.O. Psychological Factors Of Development Of Professional Burnout In Teachers Of A Medical University. *Ukrainian Journal of Occupational Health*. 2020, 16 (4), 286-292.
11. Rocha FLR, de Jesus LC, Marziale MHP, Henriques SH, Marôco J, Campos JADB (2020) Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory-Brazilian version. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2020. Jun 28; 33(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00151-y>
12. Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B. Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17. 3248. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248/>