



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-27>

О. М. Федішин

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
м. Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1685-3003> – О. М. Федішин



tori_1986_07@ukr.net

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Анотація. У статті досліджено феномен професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти в контексті сучасних суспільних викликів – пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні. Ці фактори суттєво змінили умови освітнього процесу, зумовивши зростання психологічного навантаження, емоційного виснаження, тривожності та втрати стабільності професійного життя. Визначено основні психологічні та організаційні чинники розвитку вигорання, серед яких: перевантаження, хронічний стрес, низький рівень соціальної підтримки, труднощі адаптації до дистанційного й змішаного навчання, емоційна нестійкість у період кризових подій. Окрему увагу приділено впливу воєнних реалій – обстрілів, евакуації, вимушеного переміщення викладачів і студентів, що посилюють прояви тривожності та професійної дезадаптації.

Розкрито наслідки професійного вигорання для викладачів та закладів освіти – емоційне виснаження, байдужість до студентів, зниження ефективності педагогічної діяльності, погіршення якості освітнього процесу. На основі аналізу сучасних наукових досліджень окреслено ефективні шляхи профілактики та подолання вигорання. На індивідуальному рівні – це розвиток психологічної стійкості, саморегуляції, вміння зберігати баланс між роботою й особистим життям. На організаційному рівні – створення підтримувального освітнього середовища, підвищення культури взаємодії, психологічний супровід персоналу.

Зроблено висновок, що подолання професійного вигорання можливе лише за умови комплексного підходу, який охоплює індивідуальні, міжособистісні та інституційні стратегії, спрямовані на збереження психічного здоров'я викладачів і забезпечення стійкості освітнього процесу в кризових умовах.

Ключові слова: професійне вигорання, викладачі, заклади вищої освіти, психологічні чинники, освітній процес, стресостійкість.

О. М. Fedyshyn

Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, Ukraine

PROFESSIONAL BURNOUT OF UNIVERSITY TEACHERS: PSYCHOLOGICAL FACTORS, CONSEQUENCES, AND COPING

Abstract. The article examines the phenomenon of professional burnout among university lecturers in the context of modern social challenges such as the COVID-19 pandemic and martial law in Ukraine. These factors have significantly transformed the conditions of the educational process, causing increased psychological pressure, emotional exhaustion, anxiety, and instability in professional life. The main psychological and organizational factors contributing to burnout are identified, including overload, chronic stress, lack of social support, difficulties in adapting to remote and hybrid learning, and emotional instability during crisis situations. Particular attention is paid to the impact of war-related realities – shelling, evacuation, forced displacement of teachers and students – which intensified anxiety and professional maladaptation.

The consequences of professional burnout for educators and educational institutions are revealed: emotional fatigue, indifference toward students, reduced teaching efficiency, and a decline in the quality

of the educational process. Based on the analysis of modern scientific research, the paper outlines effective ways to prevent and overcome burnout. At the individual level, this includes the development of psychological resilience, self-regulation, and the ability to maintain work-life balance. At the organizational level, emphasis is placed on creating a supportive educational environment, improving the culture of interaction, and providing psychological assistance to staff.

The article concludes that overcoming professional burnout is possible only through a comprehensive approach combining individual, interpersonal, and institutional strategies aimed at preserving teachers' mental health and ensuring the sustainability of the educational process under crisis conditions.

Key words: professional burnout, lecturers, higher education institutions, psychological factors, educational process, stress resilience.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку вищої освіти в Україні та світі особливої актуальності набуває проблема професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Пандемія COVID-19 радикально змінила формат освітнього процесу, перевівши його в дистанційний або змішаний режим. Викладацька діяльність поєднує у собі високі інтелектуальні та емоційні навантаження, потребує постійного вдосконалення професійної компетентності, гнучкості у взаємодії зі студентами, колегами та адміністрацією. Не менш потужним стресогенним чинником став воєнний стан в Україні. Викладачі стикаються з ризиком обстрілів, евакуацією, вимушеним переміщенням закладів освіти, втратою робочих місць, постійною тривогою за себе та своїх близьких. У таких умовах зростає емоційне напруження, знижується відчуття безпеки та професійної стабільності [1, с. 10].

Тривалий вплив цих чинників сприяє виникненню синдрому професійного вигорання, що проявляється у виснаженні, втраті мотивації, зниженні якості педагогічної діяльності, а також негативно впливає на психологічне здоров'я викладачів. Проблема має не лише індивідуальний, а і соціальний вимір, адже вигорання педагогічних кадрів безпосередньо позначається на результативності освітнього процесу, успішності студентів та іміджі закладу вищої освіти.

Зважаючи на зростання інтенсивності роботи викладачів та високі вимоги до їхньої професійної діяльності, дослідження психологічних чинників вигорання та пошук ефективних шляхів його подолання стають одними з пріоритетних завдань сучасної психолого-педагогічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійного вигорання тривалий час перебуває у полі зору вітчизняних та зарубіжних дослідників. У науковій літературі вона розглядається як комплексний психоемоційний стан, що формується під впливом тривалого стресу й надмірних професійних навантажень [2, с. 89]. Однією з перших ґрунтовних концепцій вигорання є модель К. Маслач, яка виділяє три основні складники синдрому: емоційне виснаження,

деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Подальший розвиток проблематика отримала у працях В. Бойка, котрий розробив діагностичну методику оцінки рівня вигорання та описав специфіку його перебігу у представників професійної сфери «людина – людина».

Сучасні публікації (2020–2024 рр.) акцентують увагу на тому, що пандемія COVID-19 і війна в Україні стали потужними каталізаторами розвитку вигорання серед освітян через порушення звичних форм комунікації, дистанційну роботу, психологічну ізоляцію, а також постійний вплив воєнних загроз [3, с. 206].

У контексті педагогічної діяльності питання вигорання досліджували Л. Карамушка, Н. Пов'якель, О. Столярченко, які відзначають, що саме викладачі та вчителі належать до групи ризику через постійні інтелектуальні та емоційні навантаження. Серед сучасних українських досліджень увага зосереджується на особливостях проявів вигорання у викладачів вищої школи, його впливі на професійну ефективність та стратегіях психологічної підтримки.

Зарубіжні автори (Ch. Maslach, W. Schaufeli, M. Leiter, H. Freudenberger та ін.) наголошують на тісному зв'язку між вигоранням і рівнем професійної задоволеності, умовами праці, організаційною культурою та особистісними характеристиками фахівця. Дослідження останніх років також підкреслюють роль емоційного інтелекту і стресостійкості як ресурсів, що знижують ризик розвитку синдрому вигорання.

Попри наявність значного наукового доробку, не досить вивченими залишаються специфічні психологічні чинники професійного вигорання викладачів саме закладів вищої освіти України, а також практичні аспекти впровадження програм його профілактики та подолання [4, с. 143]. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження проблеми в умовах сучасних трансформацій системи вищої освіти.

Формулювання цілей статті. Метою статті є аналіз психологічних чинників виникнення професійного вигорання у викладачів закладів вищої освіти, а також визначення ефективних шляхів

його профілактики та подолання в умовах сучасної вищої школи з урахуванням впливу пандемії COVID-19 та війни в Україні.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- охарактеризувати сутність та структуру професійного вигорання;
- визначити основні психологічні й організаційні чинники його формування;
- проаналізувати специфіку проявів вигорання в умовах пандемії та воєнного стану;
- обґрунтувати ефективні шляхи профілактики і подолання цього явища у сучасному освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання викладачів закладів вищої освіти – складне психоемоційне явище, що формується під впливом тривалого стресу, надмірних навантажень і соціально-психологічних факторів професійного середовища. Серед чинників, які найчастіше провокують вигорання, виокремлюють невизначеність професійного майбутнього, емоційну нестійкість, дефіцит часу для відпочинку, конфліктність у колективі та надмірне почуття відповідальності за результати діяльності [5, с. 45].

Останні роки значно посилили дію цих чинників. Пандемія COVID-19 стала потужним випробуванням для освітян: дистанційне та змішане навчання вимагало опанування нових технологій, підвищило когнітивне та емоційне навантаження, спричинило соціальну ізоляцію та зниження якості міжособистісної взаємодії зі студентами. Викладачі часто опинялися в умовах інформаційного перевантаження, нестачі зворотного зв'язку й відчуття емоційного спустошення.

Додатковим стресогенним чинником стала війна в Україні. Постійні обстріли, вимушене переміщення населення й навчальних закладів, небезпека для життя, часті повітряні тривоги та втрата стабільності спричинили підвищення тривожності й загострення відчуття безпорадності. У багатьох випадках викладачі працюють у нових або тимчасових умовах, поєднуючи професійні обов'язки з волонтерською діяльністю та турботою про власні сім'ї. Це зумовлює постійне емоційне напруження та виснаження ресурсів саморегуляції.

Психологічні механізми професійного вигорання мають етапний характер. На початковому етапі виникає відчуття втоми, зниження інтересу до роботи, втрата ентузіазму. Далі формуються прояви деперсоналізації – байдужість або роздратування щодо студентів, уникання професійних контактів. Завершальний етап характеризується емоційним виснаженням, зниженням ефективності діяльності, порушенням сну, апа-

тією, що нерідко призводить до психосоматичних симптомів.

Феномен професійного вигорання розглядається сучасною психологічною наукою як складний багатовимірний стан, що виникає під впливом тривалих професійних та емоційних навантажень і призводить до зниження працездатності, втрати мотивації, негативних змін у системі міжособистісних стосунків. Вперше поняття «burnout» було введено у науковий обіг американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 році для опису психоемоційного виснаження працівників соціальних професій. Згодом найбільш поширеною стала концепція К. Маслач, яка розробила трикомпонентну модель вигорання, що включає:

- емоційне виснаження – відчуття спустошеності, хронічної втоми, брак ресурсів для виконання професійних обов'язків;
- деперсоналізацію – негативне, відсторонене або цинічне ставлення до колег та студентів;
- редукцію особистісних досягнень – відчуття професійної некомпетентності, зниження самооцінки, сумніви у значущості своєї праці. У подальших дослідженнях (Maslach & Leiter, 1997; Schaufeli & Buunk, 2003) вигорання трактується як результат дисбалансу між вимогами професійного середовища та особистісними ресурсами спеціаліста [5, с. 52]. Вітчизняні вчені (Л. Карамушка, Н. Пов'якель, О. Столяренко та ін.) акцентують на тому, що педагогічна діяльність відзначається підвищеним ризиком вигорання через інтенсивну емоційну взаємодію з людьми, необхідність постійного контролю та відповідальність за результати навчання студентів.

Особливістю синдрому вигорання є його поступовий розвиток. В. Бойко виділяє кілька стадій формування вигорання: напруження, резистенція та виснаження. На першій стадії домінують тривожність, незадоволення собою та професійними результатами. Друга стадія проявляється у прагненні уникати додаткового навантаження, байдужості до студентів і колег. На завершальному етапі виникають хронічна втома, психосоматичні порушення, апатія, що негативно позначається як на професійній, так і на особистісній сферах життя.

Таким чином, вигорання не є лише індивідуальною психологічною проблемою, а комплексним феноменом, який залежить від взаємодії особистісних характеристик та організаційного середовища. Саме тому дослідження його причин і механізмів має особливе значення для забезпечення ефективності освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Серед організаційних факторів вигорання важливу роль відіграють надмірна кількість навчаль-

них годин, перевантаженість звітною документацією, низька оплата праці, нечіткість вимог і критеріїв оцінювання результатів діяльності. В умовах війни ці фактори посилюються дефіцитом матеріальних ресурсів, перебоями зі зв'язком, порушенням комунікацій та відсутністю стабільності навчального процесу.

Згідно з дослідженнями українських психологів, емоційне виснаження частіше спостерігається у викладачів, які мають високий рівень емпатії та схильність до самопожертви. Постійне співпереживання студентам у кризових обставинах (особливо під час війни) призводить до зниження власних енергетичних ресурсів і появи емоційної «черствості».

Наслідки професійного вигорання проявляються не лише у психологічному стані викладачів, а й у якості освітнього процесу. Зниження мотивації до викладання, формальне ставлення до студентів, емоційна відчуженість та втрата задоволення від роботи негативно впливають на ефективність навчання. Зрештою, це може призводити до професійної деградації, підвищення рівня конфліктності в колективі та зниження іміджу освітнього закладу [6, с. 13].

Шляхи подолання та профілактики професійного вигорання викладачів. Подолання та профілактика професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології та педагогіки. Оскільки вигорання має комплексний характер, ефективні шляхи його подолання повинні включати як індивідуальні, так і організаційні стратегії [7, с. 13].

Індивідуальні стратегії. На особистісному рівні важливу роль відіграють навички психологічної саморегуляції. Викладачеві доцільно опановувати техніки релаксації, дихальні вправи, методи когнітивної перебудови мислення. Значним ресурсом є розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє краще розуміти власні емоції та емоції студентів, регулювати поведінку у складних ситуаціях.

Не менш важливим є використання принципів тайм-менеджменту: раціональне планування робочого часу, розподіл навантаження, уникнення «емоційного перевантаження» через надмірну кількість завдань. Практика «малих кроків» (поступове виконання складних завдань) та встановлення чітких меж між професійною та особистою сферами життя допомагають підтримувати баланс і запобігати виснаженню.

Особливу увагу слід приділяти ресурсним видам діяльності – спорту, творчості, хобі, які відновлюють внутрішній енергетичний баланс. Важливою є й психологічна підтримка з боку

колег, друзів та родини. У багатьох країнах практикується професійне консультування викладачів, індивідуальна та групова психотерапія, коучинг.

Організаційні заходи. Не менш значущим є створення у закладах вищої освіти умов, що сприяють зниженню рівня вигорання. Передусім це раціональний розподіл робочого навантаження, уникнення надмірної бюрократизації, оптимізація адміністративних процесів. Система оцінювання праці викладача має бути прозорою та стимулювати професійний розвиток.

Ефективним заходом є впровадження програм підвищення кваліфікації, орієнтованих не лише на професійні знання, а й на розвиток психологічної компетентності, стресостійкості, умінь управління конфліктами. Корисним є проведення тренінгів командоутворення, що покращують соціально-психологічний клімат у колективі, формують культуру взаємної підтримки.

Соціальна підтримка. Важливим захисним чинником є соціальна підтримка викладачів. Створення професійних спільнот, груп наставництва, обмін досвідом між викладачами дозволяють знизити відчуття ізоляваності та підвищити рівень залученості. Визнання успіхів педагогів, заохочення їхніх досягнень, розвиток системи морального та матеріального стимулювання позитивно впливають на мотивацію та знижують ризик вигорання [8, с. 143].

Комплексний підхід. Найефективнішим способом подолання вигорання є поєднання індивідуальних і колективних стратегій. Лише за умови взаємодії особистісних зусиль викладача та підтримки з боку університету можна досягти стійких результатів. Це передбачає створення у закладах вищої освіти системи психологічного супроводу, яка включає профілактичні програми, консультативну допомогу, навчальні курси з розвитку емоційної компетентності та формування культури психічного здоров'я.

Таким чином, подолання та профілактика професійного вигорання викладачів потребує системної роботи як на рівні особистості, так і на рівні освітньої установи. Реалізація зазначених стратегій сприятиме підвищенню професійної ефективності, збереженню психологічного здоров'я викладачів та забезпеченню високої якості освітнього процесу у вищій школі.

Висновки. У ході дослідження встановлено, що професійне вигорання викладачів закладів вищої освіти є складним багатофакторним феноменом, який поєднує у собі індивідуально-психологічні, організаційні та соціальні чинники. Воно проявляється через емоційне виснаження, редукцію професійних досягнень, зниження рівня

мотивації та негативно впливає не лише на особистісний стан викладача, але й на якість освітнього процесу загалом

З'ясовано, що ключовими передумовами виникнення вигорання є надмірне навантаження, бюрократизація освітнього середовища, недостатня підтримка з боку адміністрації, низька матеріальна винагорода та несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі. Водночас важливу роль відіграють і внутрішні чинники, зокрема низька стресостійкість, труднощі з емоційною саморегуляцією та невміння ефективно організувати робочий час.

Вигорання має серйозні наслідки: зниження продуктивності та професійної задоволеності викладачів, формалізацію їхньої взаємодії зі студентами, погіршення психологічного клімату у навчальному закладі, відтік кваліфікованих кадрів та зниження конкурентоспроможності системи вищої освіти загалом.

Подолання цього явища потребує комплексного підходу, який передбачає поєднання індивідуальних стратегій (таких як психологічна саморегуляція, розвиток емоційного інтелекту, тайм-менеджмент, ресурсні види діяльності) та організаційних заходів (оптимізація навантаження, підтримка з боку адміністрації, формування культури взаємоповаги, впровадження програм підвищення кваліфікації). Важливим компонентом є також соціальна підтримка, наставництво та розвиток професійних спільнот.

Отже, професійне вигорання викладачів вищої школи є не лише індивідуальною, а і суспільною проблемою, що вимагає системного вирішення. Реалізація заходів профілактики та подолання вигорання сприятиме збереженню психічного здоров'я педагогів, підвищенню якості освіти та розвитку науково-освітнього потенціалу країни.

Список літератури:

1. Дичківська І. М. Готовність до інноваційної діяльності у структурі професійно-особистісної підготовки педагога. *Наука і освіта*. 2011. № 5. С. 3–15.
2. Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного вигорання вчителів. *Психологія і суспільство*. 2004. № 1. С. 65–75.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : КМ Академія, 2012. С. 180–182.

© О. М. Федішин

Науково-методична

Надійшла до редакції 07.09.2025

Прийнято до публікації 01.10.2025

Опублікована 02.12.2025

4. Лук'янець В. І. Психологічна підтримка освіти у кризових умовах. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 4. С. 22–27.

5. Maslach C., Leiter M. P. Burnout: A multidimensional perspective. *Professional Burnout*. New York : Routledge, 2016. С. 89–100.

6. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. Geneva : WHO, 2019. С. 13–24.

7. Winder B., Duran S. Academic staff resilience and burnout in the post-pandemic educational landscape. *Journal of Higher Education Psychology*, 18(3), 2022. 45–57.

8. Bondarenko I. Psychological challenges of teachers in wartime Ukraine. *Ukrainian Journal of Educational Psychology*, 2(5), 2023. 11–19.

References:

1. Dychkivska I. M. (2011). Hotovnist do innovatsiinoi diialnosti u strukturi profesiino-osobystisnoi pidhotovky pedahoha [Readiness for innovative activity in the structure of professional and personal training of a teacher]. *Nauka i osvita*, 5, 3–15 [in Ukrainian].

2. Karamushka L. M. (2004). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia vchyteliv [Psychological features of professional burnout of teachers]. *Psychology and Society*, 1, 65–75 [in Ukrainian].

3. Kokun, O. M. (2012). *Psykhologhiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivtsia* [Psychology of professional development of a modern specialist]. Kyiv: KM Akademiia – KM Academy, 180–182. [in Ukrainian].

4. Lukianets V. I. (2023). Psykholohichna pidtrymka osvity u kryzovykh umovakh [Psychological support of educators in crisis conditions]. *Education and Development of Gifted Personality*, 4, 22–27 [in Ukrainian].

5. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. In *Professional Burnout*, 89–100. New York: Routledge.

6. World Health Organization. (2019). *Burnout an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases*, 13–24. Geneva: WHO.

7. Winder B., & Duran S. (2022). Academic staff resilience and burnout in the post-pandemic educational landscape. *Journal of Higher Education Psychology*, 18(3), 45–57.

8. Bondarenko I. (2023). Psychological challenges of teachers in wartime Ukraine. *Ukrainian Journal of Educational Psychology*, 2(5), 11–19.