



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2025.4.04>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Оксана ПОПОВА,
Оксана ГРИЦИК

Професійне вигорання педагогів в умовах воєнного стану: психологічні чинники, наслідки та шляхи профілактики

OKSANA POPOVA, OKSANA HRYTSYK. **Professional burnout of teachers in martial law: psychological factors, consequences and ways of prevention.** *In conditions of prolonged martial law in Ukraine, its educational system was forced to change its approach not only to the organizational and methodological principles of teaching. The issues of psychological conditions of teachers' professional activity became especially relevant. The focus of the article is the problem of professional burnout of teachers in wartime. It is shown that professional burnout of teachers in martial law is a multidimensional psychosocial problem that is formed under the influence of individual, organizational and systemic factors. It is proven that professional burnout negatively affects not only the*

personality of the teacher, but also the quality of the educational process, the psychological state of students and the stability of the educational system as a whole. It is demonstrated that effective prevention of burnout requires a comprehensive approach that combines psychological support, adequate educational management and state policy focused on preserving human capital in the state.

Keywords: education in wartime, professional burnout of teachers, factors of professional burnout of teachers, resources for sustainable development of the education system.

1. Вступ

Освітня система України функціонує в умовах тривалого воєнного стану, що суттєво змінює не лише організаційні та методичні засади навчання, а й психологічні умови професійної діяльності педагогів. Війна як тривалий стресогенний фактор впливає на всі сфери життєдіяльності особистості, зокрема на емоційний стан, когнітивні процеси, мотивацію та професійну ефективність. У цьому контексті проблема професійного вигорання педагогів набуває особливої актуальності, оскільки саме вчитель є ключовою фігурою освітнього процесу та носієм стабільності для дітей і молоді в кризових умовах [3].

2. Виклад основного матеріалу

Професійне вигорання розглядається як синдром хронічного емоційного, психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів та супроводжується зниженням професійної мотивації, деформацією особистісних установок і погіршенням якості виконання професійних обов'язків. У педагогічній діяльності вигорання проявляється через емоційну спустошеність, втрату інтересу до роботи, формалізацію взаємодії з учнями, зростання роздратованості, цинізму та відчуття професійної неспроможності [5].

Воєнні умови значно підсилюють традиційні фактори педагогічного вигорання. До звичних професійних навантажень додаються постійні загрози безпеці, переживання за власне життя та життя близьких, втрати, вимушене переміщення, нестабільність побутових умов. Педагоги часто змушені працювати під час

повітряних тривог, у сховищах або в дистанційному форматі за відсутності належних технічних ресурсів. Це створює стан постійної напруги та порушує відчуття контролю над ситуацією, що є одним із ключових психологічних чинників розвитку вигорання [2].

Особливу роль у формуванні синдрому професійного вигорання відіграє емоційне навантаження, пов'язане з роботою з дітьми, які самі перебувають у стані психотравматизації. Учні демонструють підвищену тривожність, агресивність, емоційну нестабільність, проблеми з концентрацією уваги та мотивацією до навчання. У таких умовах педагог не лише виконує освітню функцію, а й фактично бере на себе роль емоційного стабілізатора, не маючи при цьому достатніх ресурсів для власного психологічного відновлення [6].

Важливим чинником вигорання педагогів у період війни є зміна формату освітнього процесу. Дистанційне та змішане навчання, які стали вимушеною нормою, супроводжуються цифровою перевтомою, зростанням часу екранної взаємодії, розмиттям меж між робочим і особистим життям. Педагоги часто перебувають у режимі постійної доступності, що позбавляє можливості повноцінного відпочинку та відновлення. Відсутність чітко регламентованого робочого часу сприяє накопиченню психоемоційного виснаження та формуванню хронічної втоми [3].

Не менш значущим є соціально-психологічний аспект проблеми. Недостатня підтримка з боку адміністрації, суперечливі вимоги, часті зміни нормативної бази, дефіцит ресурсів і відчуття професійної невизначеності посилюють переживання безпорадності та знижують суб'єктивне відчуття професійної значущості. У результаті педагог починає сприймати власну діяльність як надмірно виснажливу та малоцінну, що є одним із ключових механізмів розвитку вигорання [4].

Професійне вигорання педагогів в умовах війни має не лише індивідуальні, а й системні наслідки. Воно негативно впливає на якість освітнього процесу, ефективність педагогічної взаємодії, психологічний клімат у колективах та емоційний стан учнів. Хронічне вигорання може призводити до зростання кількості психосоматичних розладів, тривожно-депресивних станів, професійної деформації та намірів залишити професію, що становить загрозу кадровій стабільності освітньої галузі в умовах післявоєнного відновлення [5].

У цьому контексті особливої уваги потребує розробка та впровадження системних заходів профілактики професійного вигорання педагогів. Важливим напрямом є формування

психологічної культури педагогічних колективів, розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційної компетентності. Психологічний супровід педагогів має стати невід'ємною складовою освітнього процесу, особливо в умовах тривалого кризового впливу [2].

Одним із ключових психологічних механізмів розвитку професійного вигорання педагогів в умовах воєнного стану є феномен хронічної психотравматизації. На відміну від гострої травми, хронічна травматизація пов'язана з тривалим перебуванням у стані загрози, невизначеності та постійної мобілізації психічних ресурсів. Педагог змушений адаптуватися до умов, які не дозволяють повноцінно завершити стресову реакцію, що призводить до виснаження нервової системи та зниження адаптаційного потенціалу [6].

У структурі вигорання в педагогів, які працюють в умовах війни, домінують симптоми емоційного виснаження, знецінення професійних досягнень та деперсоналізації. Емоційне виснаження проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі, апатії, втраті здатності співпереживати, що є особливо небезпечним у професії, орієнтованій на міжособистісну взаємодію. Деперсоналізація може виражатися у формалізації контактів з учнями, емоційній відстороненості, іноді – у прихованій агресії або цинізмі як захисних реакціях психіки [5].

Важливо зазначити, що в умовах війни професійне вигорання педагогів часто поєднується з симптомами тривожних та депресивних розладів, а також із проявами посттравматичного стресового реагування. Порушення сну, підвищена дратівливість, труднощі концентрації уваги, соматичні скарги стають фоном щоденної професійної діяльності. За таких умов навіть високий рівень професійної мотивації не гарантує збереження психологічної стійкості без належної підтримки та ресурсного відновлення.

Окремої уваги заслуговує феномен «морального виснаження», який виникає у педагогів унаслідок неможливості реалізувати професійні та гуманістичні цінності в повному обсязі. Неможливість забезпечити безпечне освітнє середовище, обмеження у використанні традиційних форм навчання, зниження навчальних результатів через об'єктивні причини формують у педагогів почуття провини, безсилля та професійної фрустрації. У довготривалій перспективі це сприяє формуванню стійкого негативного ставлення до професійної ролі [4].

Профілактика професійного вигорання педагогів в умовах воєнного стану має реалізовуватися на кількох взаємопов'язаних

рівнях. На індивідуальному рівні важливим є розвиток навичок психологічної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів та обмежень, формування реалістичних професійних очікувань. Навчання педагогів базовим технікам емоційного відновлення, управління стресом, тілесно-орієнтованим практикам сприяє зниженню рівня напруги та підвищенню адаптивності [1].

На організаційному рівні ключову роль відіграє освітній менеджмент, орієнтований на підтримку психологічного благополуччя педагогів. Створення безпечного професійного середовища, чітке структурування обов'язків, реалістичне планування навантаження, визнання професійних зусиль педагогів значно знижують ризик вигорання. Важливою є також наявність внутрішніх механізмів психологічної підтримки, таких як супервізійні групи, професійні спільноти, консультації з практичними психологами.

На системному рівні профілактика вигорання потребує інтеграції психосоціальної підтримки педагогів у державну освітню політику. В умовах війни психологічне здоров'я педагогів має розглядатися як стратегічний ресурс системи освіти. Запровадження програм психоедукації, регулярного психологічного моніторингу, а також підвищення психологічної компетентності керівників закладів освіти є необхідними умовами збереження кадрового потенціалу галузі [2, 6].

Особливого значення набуває формування культури турботи про психічне здоров'я в педагогічному середовищі. Подолання стигматизації звернення по психологічну допомогу, підтримка відкритого обговорення труднощів професійної діяльності та нормалізація емоційних реакцій на воєнні події сприяють зміцненню колективної стійкості. Педагог, який відчуває підтримку та прийняття, має значно вищі шанси зберегти професійну ідентичність і ефективність [4].

У контексті воєнних викликів особливої ваги набуває питання професійної ідентичності педагога. Збереження відчуття сенсу власної діяльності є одним із провідних чинників психологічної стійкості та протидії вигоранню. Усвідомлення педагогами своєї ролі як агентів стабільності, підтримки та розвитку дітей у кризових умовах сприяє формуванню внутрішніх ресурсів і знижує ризик емоційного виснаження. Разом із тим надмірна ідеалізація професійної місії без урахування власних меж може, навпаки, посилювати вигорання, що вимагає балансу між професійною відповідальністю та турботою

про себе [3].

Важливим напрямом подолання професійного вигорання є розвиток резилієнтності педагогів як здатності адаптуватися до складних життєвих обставин без втрати психологічного благополуччя. Резилієнтність формується через поєднання індивідуальних ресурсів (емоційна саморегуляція, позитивне мислення, навички відновлення) та соціальної підтримки (професійне середовище, адміністративна підтримка, міжособистісні зв'язки). У воєнних умовах саме соціальна підтримка стає одним із найпотужніших захисних факторів проти розвитку вигорання [1].

Особливої уваги потребує підготовка педагогів до роботи в умовах тривалого стресу ще на етапі професійної освіти та підвищення кваліфікації. Інтеграція модулів із психології стресу, кризової педагогіки, емоційної компетентності та самопомоги у програми підготовки педагогічних кадрів дозволить сформувати більш стійку професійну спільноту. Підвищення обізнаності щодо симптомів вигорання та ранніх ознак психологічного виснаження сприятиме своєчасному зверненню по допомогу та запобіганню тяжким наслідкам [5].

У післявоєнній перспективі проблема професійного вигорання педагогів не втратить своєї актуальності, а навпаки може загостритися у зв'язку з накопиченим психоемоційним виснаженням та необхідністю відновлення освітньої системи. Педагоги відіграватимуть ключову роль у процесах соціальної реінтеграції, подолання наслідків травматичного досвіду в дітей і молоді, формування громадянської свідомості. Тому інвестиції в психологічне благополуччя педагогів слід розглядати як стратегічний напрям розвитку освіти та суспільства загалом [6].

3. Висновки

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що професійне вигорання педагогів в умовах воєнного стану є багатовимірною психосоціальною проблемою, яка формується під впливом індивідуальних, організаційних і системних чинників. Воно негативно впливає не лише на особистість педагога, а й на якість освітнього процесу, психологічний стан учнів та стійкість освітньої системи в цілому. Ефективна профілактика вигорання потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, адекватний освітній менеджмент і державну політику, орієнтовану на збереження людського капіталу [2].

Таким чином, створення умов для психологічної безпеки та професійного благополуччя педагогів є необхідною передумовою забезпечення сталого розвитку освіти в умовах війни та сучасних геополітичних викликів. Усвідомлення цінності педагога як ключового ресурсу освітньої системи відкриває перспективи для формування нової гуманістичної моделі освіти, здатної відповідати на виклики сьогодення та майбутнього.

References:

1. Денищук І.П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога. 2023. №3. С. 89-96.
2. Коняхіна А.В. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
3. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. Збірник наукових праць РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 143-153.
4. Пономаренко Т.І. Психологічні особливості професійного вигорання викладачів ЗВО в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2024. № 2. С. 786-799.
5. Предко В.В. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2022. Т. 33. №4. С. 90-98.
6. Самкова О.М. Емоційне вигорання як чинник професійної деформації. Габітус. 2021. Вип. 32. С. 156-159.

Transliteration of References:

1. Denyshchuk I.P. (2023). Poperedzhennia emotsiinoho vyhorannia ta pidvyshchennia stresostiikosti pedahohiv pid chas viiny. Imidzh suchasnoho pedahoha. №3. S. 89-96.
2. Koniakhina A.V. (2016). Emotsiine vyhorannia pedahohiv. Metodychni rekomendatsii. Sumy : Metodychnyi kabinet viddilu osvity Sumskoi raionnoi derzhavnoi administratsii. 60 s.
3. Pavelkiv R. (2023). Syndrom emotsiinoho vyhorannia vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh viiskovoi ahresii rosii proty Ukrainy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU. Vyp. 20. S. 143-153.
4. Ponomarenko T.I. (2024). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia vykladachiv ZVO v umovakh voiennoho chasu. Perspektyvy ta innovatsii nauky. № 2. S. 786-799.

5. Predko V.V. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhennia zhyttiistikiosti ukrainsiv. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. T. 33. №4. S. 90-98.
6. Samkova O.M.(2021). Emotsiine vyhorannia yak chynnyk profesiinoi deformatsii. Habitus. Vyp. 32. S. 156-159.

Authors

Oksana Volodymyrivna POPOVA
*Master of Clinical Psychology, Academy of Labor,
Social Relations and Tourism,
Kyiv, Ukraine*
E-mail: popova.oksana.travel@gmail.com

Oksana Yuriivna HRYTSYK
*Practical Psychologist, Volunteer,
Kyiv, Ukraine*
E-mail: popova.oksana.travel@gmail.com

Abstracts

ОКСАНА ПОПОВА, ОКСАНА ГРИЦИК. Професійне вигорання педагогів в умовах воєнного стану: психологічні чинники, наслідки та шляхи профілактики. В умовах тривалого воєнного стану в Україні її освітня система вимушено змінила підхід не лише до організаційних та методичних засад навчання. Особливо актуальними постали питання психологічних умов професійної діяльності педагогів. У центрі уваги статті – проблема професійного вигорання педагогів в умовах війни. Показано, що професійне вигорання педагогів в умовах воєнного стану є багатовимірною психосоціальною проблемою, яка формується під впливом індивідуальних, організаційних і системних чинників. Доведено, що професійне вигорання негативно впливає не лише на особистість педагога, а й на якість освітнього процесу, психологічний стан учнів та стійкість освітньої системи в цілому. Продемонстровано, що ефективна профілактика вигорання потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, адекватний освітній менеджмент і державну політику, орієнтовану на збереження людського капіталу в державі.

Ключові слова: освіта в умовах війни, професійне вигорання педагогів, чинники професійного вигорання педагога, ресурси сталого розвитку освітньої системи.

OKSANA POPOVA, OKSANA HRYTSYK. Wypalenie zawodowe kadry dydaktycznej w warunkach stanu wojennego: czynniki psychologiczne, konsekwencje i profilaktyka. *W warunkach długotrwałego stanu wojennego w Ukrainie system edukacji uległ wymuszonym zmianom obejmującym nie tylko aspekty organizacyjne i metodyczne. Kwestie psychologicznych uwarunkowań działalności zawodowej kadry dydaktycznej stały się szczególnie istotne. Artykuł koncentruje się na problemie wypalenia zawodowego nauczycieli w warunkach wojny. Wykazano, że wypalenie zawodowe kadry w warunkach stanu wojennego jest wielowymiarowym problemem psychospołecznym, który kształtuje się pod wpływem czynników indywidualnych, organizacyjnych i systemowych. Udowodniono, że wypalenie zawodowe negatywnie wpływa nie tylko na osobowość pedagoga, ale także na jakość procesu edukacyjnego, stan psychiczny uczniów i stabilność całego systemu edukacji. Podkreślono konieczność kompleksowego podejścia łączącego wsparcie psychologiczne, odpowiednie zarządzanie procesem kształcenia oraz politykę państwa ukierunkowaną na zachowanie kapitału ludzkiego w państwie.*

Słowa kluczowe: *edukacja w czasie wojny, wypalenie zawodowe kadry dydaktycznej, czynniki wypalenia zawodowego kadry dydaktycznej, zasoby zrównoważonego rozwoju systemu edukacji.*