

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.9:37.091.33

DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.3.20>

Анастасія Костянтинівна Базиленко,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна» (м. Київ),
кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки (доцент);*

 <https://orcid.org/0000-0002-6681-0300>,

e-mail: bazilenkona@gmail.com;

Ірина Вікторівна Кущенко,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна» (м. Київ),
кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки (завідувач);*

 <https://orcid.org/0009-0003-2215-6006>,

e-mail: imasljanikova@ukr.net;

Ірина Микитівна Марчук,

*магістр психології,
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна» (м. Київ),
кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки;*

 <https://orcid.org/0009-0008-4607-9478>,

e-mail: aranjuez3006@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРЕВЕНЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Статтю присвячено дослідженню резильєнтності як чинника запобігання емоційному вигоранню вчителів, які працюють в умовах дистанційного навчання. Розглянуто психологічні аспекти професійного вигорання педагогів, особливості їхньої адаптації до нових умов роботи і роль резильєнтності в підтриманні професійного добробуту. Проведено емпіричне дослідження емоційного вигорання, резильєнтності та життєстійкості вчителів, здійснено статистичну обробку результатів. Визначено, що дистанційне навчання має як переваги, так і виклики. Зазначено, що адаптація до онлайн-формату зменшує рівень стресу, проте вигорання залишається актуальною проблемою.

Ключові слова: резильєнтність, емоційне вигорання, дистанційне навчання, вчителі, психологічна адаптація.

Постановка проблеми

Емоційне вигорання – серйозна проблема, пов'язана з виснаженням емоційних ресурсів і втратою мотивації внаслідок тривалого стресу та нестачі психологічної підтримки. У 2019 році термін «*burnout*» було офіційно включено до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійний феномен. У цьому документі зазначено, що вигорання є синдромом, який розвивається внаслідок хронічного робочого стресу, з яким не вдалося ефективно впоратися.

Нині це поняття широко вивчається в науковій літературі з урахуванням різних чинників, що можуть сприяти його розвитку, таких як культурні відмінності, соціальні умови, міжособистісні стосунки та індивідуальні особливості особистості.

Перехід до дистанційного навчання вимагає не лише опанування нових технологій, а й перебудови звичних підходів до викладання, комунікації з учнями та організації навчального процесу. Цей досвід засвідчив, що гнучкість і готовність до змін є ключовими навичками в сучасному світі.

Однак така інтенсивна адаптація пов'язана з високим емоційним навантаженням, яке може призвести до вигорання. Постійна взаємодія через екран, зниження особистої залученості та необхідність одночасно виконувати функції педагога, IT-фахівця і психолога становлять серйозні виклики для вчителів. Емоційне вигорання проявляється у вигляді втоми, почуття відчуження від роботи і втрати мотивації [1, с. 30].

Розвиток резильєнтності стає одним з ефективних інструментів профілактики вигорання. Резильєнтність допомагає вчителям долати стрес і знаходити ресурси для професійного та особистісного зростання. Регулярна робота над усвідомленням власних емоцій, зміцненням навичок саморегуляції та пошук підтримки у професійній спільноті сприяють збереженню мотивації.

Актуальність дослідження полягає в тому, що аналіз резильєнтності як чинника, який впливає на емоційне вигорання вчителів в умовах онлайн-навчання, відповідає сучасним викликам освіти та має прикладне значення для профілактики професійного вигорання.

Стан дослідження проблеми

Спочатку поняття емоційного вигорання ґрунтувалося на спостереженнях психологів і дослідників, які працювали з фахівцями, що опікуються людьми, – медичними працівниками та вчителями. Втома, відчуження та зниження мотивації були виокремлені як ключові ознаки цього стану [2, с. 147]. Робота без перерв і особистого

часу, прагнення до надмірної залученості в усі процеси, трудового ізолязму, відсутність помітних результатів і високе робоче навантаження – все це найчастіше призводить до емоційного вигорання [3, с. 365]. Із часом розуміння цього явища розширилося, охоплюючи різні сфери життя – бізнес, освіту та навіть особисті стосунки.

Науковці досліджували зміни в педагогічній практиці викладачів, які перейшли на вимушений онлайн-формат роботи у зв'язку з пандемією COVID-19 [4, р. 269]; вивчали наслідки емоційного вигорання для поведінки вчителів, зокрема зниження їхнього авторитету та зменшення довіри з боку учнів [5, р. 711]; аналізували вплив організаційної ідентичності на емоційне вигорання [6]; розглядали емоційний інтелект як важливий чинник, що сприяє емоційному добробуту вчителів і допомагає знижувати рівень вигорання [7, р. 66]; а також досліджували роль рефлексії, критичного мислення та психологічних механізмів захисту для підтримки емоційної стійкості вчителів [8, с. 17; 9, с. 38].

Низка вітчизняних учених займається вивченням резильєнтності. Зокрема, Г. Лазос розробляла теоретико-методологічну модель резильєнтності [10, с. 82]; О. Чиханцова досліджувала особливості розвитку резильєнтності в ситуаціях невизначеності [11, с. 38]; О. Кокун і Т. Мельничук вивчали спільне та відмінне між поняттями «резильєнтність» і «життєстійкість» [12].

Проте детальний аналіз резильєнтності як чинника, що впливає на емоційне вигорання вчителів в умовах онлайн-навчання та має прикладне значення для профілактики професійного вигорання, досі не проводився, що й зумовило вибір теми цього дослідження.

Мета і завдання дослідження

У цьому дослідженні ми ставимо перед собою *мету* проаналізувати вплив резильєнтності на запобігання емоційному вигоранню вчителів в умовах дистанційного навчання. *Завданнями* дослідження є: здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання вчителів у психологічній літературі; охарактеризувати особливості прояву цього явища в умовах дистанційного навчання; проаналізувати резильєнтність як чинник запобігання емоційному вигоранню педагогів; підібрати психодіагностичні методики для вивчення емоційного вигорання вчителів; провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз його результатів.

Наукова новизна дослідження

Досліджено взаємозв'язок резильєнтності з рівнем емоційного вигорання педагогів та впливу окремих психологічних чинників на запобігання цьому явищу.

Виклад основного матеріалу

Розвиток досліджень у психології, соціології та медицині спричинив появу численних моделей і теорій, які пояснюють природу та

механізми емоційного вигорання. Сучасне розуміння цього явища є комплексним, враховуючи як психологічні, так і соціокультурні аспекти [12].

Нами було розглянуто такі теорії емоційного вигорання: теорія стрес-адаптації Г. Сельє [13]; теорія ресурсної дефіцитності; теорія ролєвих вимог; трифакторна модель К. Масlach [14].

Емоційне вигорання має серйозні наслідки, зокрема: фізичні (втома, порушення сну, зниження імунітету, проблеми із серцево-судинною системою, часті головні болі та порушення травлення); соціально-психологічні (песимізм, зниження самооцінки, тривожність, депресія, агресивність, зниження здатності до емоційної регуляції); когнітивні (зниження інтересу до нових ідей, труднощі з прийняттям рішень, байдужість до роботи).

Зміни в поведінці вчителів проявляються в запізненнях, ухилянні від відповідальності, зниженні стандартів навчання та погіршенні дисципліни в класі. Це призводить до втрати авторитету вчителя та зменшення довіри з боку учнів, що негативно впливає на ефективність навчального процесу. Педагоги зі стажем 10–15 років демонструють найвищий рівень емоційного вигорання, що часто пов'язане із кризою середнього віку. У вчителів із меншим стажем цей феномен може бути зумовлений невідповідністю між очікуваннями та реальністю професійної діяльності, а в педагогів старшого віку – віковими особливостями та переосмисленням сенсу праці. Водночас учителі віком 50–55 років можуть відчувати нове творче піднесення після подолання цих труднощів.

Жінки частіше схильні до емоційного вигорання, ніж чоловіки. Педагоги-інтроверти, які мають схильність до концентрації на професійній діяльності, відчувають емоційний дискомфорт через невідповідність своїх індивідуальних якостей вимогам комунікації на роботі. Страх втратити роботу також додає стресу.

Організаційна ідентичність, що визначає емоційний зв'язок з установою, у якій працює педагог, впливає на залученість і продуктивність. Вчителі із зовнішнім локусом контролю мають вищий рівень вигорання, але сильна організаційна ідентифікація може зменшити цей ефект [6, р. 19].

Самоефективність учителя та рефлексія сприяють подоланню вигорання, оскільки допомагають зберігати емоційну стійкість і підтримувати професійну ефективність [8, с. 16]. Психологічні механізми захисту, такі як егоїзм і ретрофлексія, дозволяють відновлювати ресурси й підтримувати емоційну стійкість [9, с. 37]. Емоційний інтелект є важливим фактором, що сприяє емоційному добробуту вчителів і допомагає зменшити рівень вигорання [7, р. 67].

Цифровізація освіти призвела до значних змін, які впливають на методики викладання, роль педагога та оцінювання знань [15, с. 258].

Онлайн-освіта дозволяє підвищити ефективність навчання, однак для успішної роботи вчителі повинні володіти цифровими компетенціями та бути готовими до безперервного навчання і адаптації [13].

Недостатній досвід використання цифрових технологій, технічні труднощі, підвищене навантаження та стрес, зокрема через необхідність постійної взаємодії з учнями та їхніми запитами, можуть впливати на психічний стан педагогів, а також на їхнє фізичне здоров'я [16, с. 286]. Дистанційне навчання також ускладнюється обмеженою взаємодією між викладачем і учнями, що посилює стрес і тривогу через відсутність зворотного зв'язку [17, с. 85].

Вчителі, працюючи вдома, також стикаються з додатковими труднощами, зокрема з необхідністю одночасного виконання сімейних обов'язків, що посилює емоційне навантаження та розмиває межу між роботою й особистим життям [18, с. 108].

Багато педагогів все ж змогли адаптуватися до нової реальності. Окрім викликів, вони виявили й можливості завдяки таким інноваціям, як гейміфікація, імерсивна реальність і штучний інтелект [19, с. 33].

Резильєнтність – це здатність зберігати якість життя, долати труднощі, підтримувати психічне здоров'я та відновлювати внутрішню гармонію після криз. Вона дозволяє досягати цілей попри стрес і тиск [20, с. 92]. Ключовими компонентами резильєнтності є цілеспрямованість, емоційна рівновага, наполегливість, аналітичне мислення, здатність до співпраці і турбота про фізичне здоров'я. Резильєнтні люди вирізняються такими рисами, як здатність до емоційного самоконтролю, віра у власну спроможність змінювати ситуацію та позитивне ставлення до вирішення проблем. Вони також цінують соціальні зв'язки та підтримку з боку оточення [11, с. 37; 12].

Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема через правильний баланс між контролем і відсутністю контролю [10, с. 81]. Важливими елементами для розвитку резильєнтності є самосвідомість, саморегуляція та розвиток впевненості. Для педагогів особливо важливим є вміння усвідомлювати свої емоційні стани у стресових ситуаціях, що є ключовим елементом їхньої стійкості перед труднощами [21, с. 41].

Вигорання формується під впливом зовнішніх (зміст роботи, умови, організація) і внутрішніх (фізіологічні процеси, професійні навички, психологічні особливості) чинників. Поєднання якісних і кількісних методів забезпечує комплексний аналіз цього явища.

Нами було обрано такі діагностичні методики: авторське глибоке інтерв'ю – для виявлення переконань, труднощів та мотивації учасників; авторську анкету для з'ясування особистісних характеристик респондентів; методику В. Бойка для оцінювання вигорання на

різних етапах розвитку; методика О. Рукавішнікова для аналізу взаємодії, особистісних характеристик та мотивації; опитувальник К. Маслач (у версії Н. Водоп'янової) для швидко визначення рівня професійного вигорання; шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона-10 для оцінювання адаптивних здібностей, важливих для профілактики вигорання; опитувальник професійної життєстійкості для визначення стійкості до стресових чинників у професійній діяльності.

Резильєнтність і життєстійкість є взаємопов'язаними, але перша пов'язана з активним подоланням труднощів, а друга – зі здатністю зберігати баланс у стресових умовах. Включення цих характеристик у дослідження дозволяє глибше зрозуміти механізми протидії вигоранню.

Глибинне інтерв'ю пройшли 10 жінок різного віку з-поміж учителів загальноосвітніх шкіл. Основними критеріями відбору були наявність педагогічного досвіду та готовність до участі в дослідженні.

Результати якісного дослідження засвідчують, що онлайн-формат навчання має як переваги, так і виклики для педагогів. До основних проблем належать: зниження мотивації учнів; складнощі з об'єктивністю оцінювання; збільшення часу на підготовку до занять і перевірку робіт; відсутність чіткого поділу між робочим та особистим часом; брак живого контакту з учнями та колегами. Ці чинники значно впливають на емоційний стан педагогів, особливо старших вікових груп, які більше зосереджуються на об'єктивності результатів. Водночас онлайн-формат надає такі переваги: економія часу завдяки відсутності потреби у фізичній присутності; зменшення фізичного і психологічного навантаження; гнучкість графіку; легкість у підтриманні дисципліни під час занять. Молодші педагоги більше цінують можливості креативності і технологічного розвитку, які відкриває онлайн-освіта.

На початкових етапах переходу на онлайн-формат педагоги зазнавали стресу, однак згодом більшість із них змогли адаптуватися. Це проявляється в освоєнні технічних аспектів роботи, розробленні нових стратегій викладання, адаптованих до віртуального середовища, а також у зниженні рівня тривожності та стресу завдяки вдосконаленню підходів до дистанційного навчання.

В опитуванні за обраними методикам взяли участь 40 респондентів, які через гугл-форму заповнили авторську анкету для з'ясування особистісних характеристик респондентів (див. рис. 1).

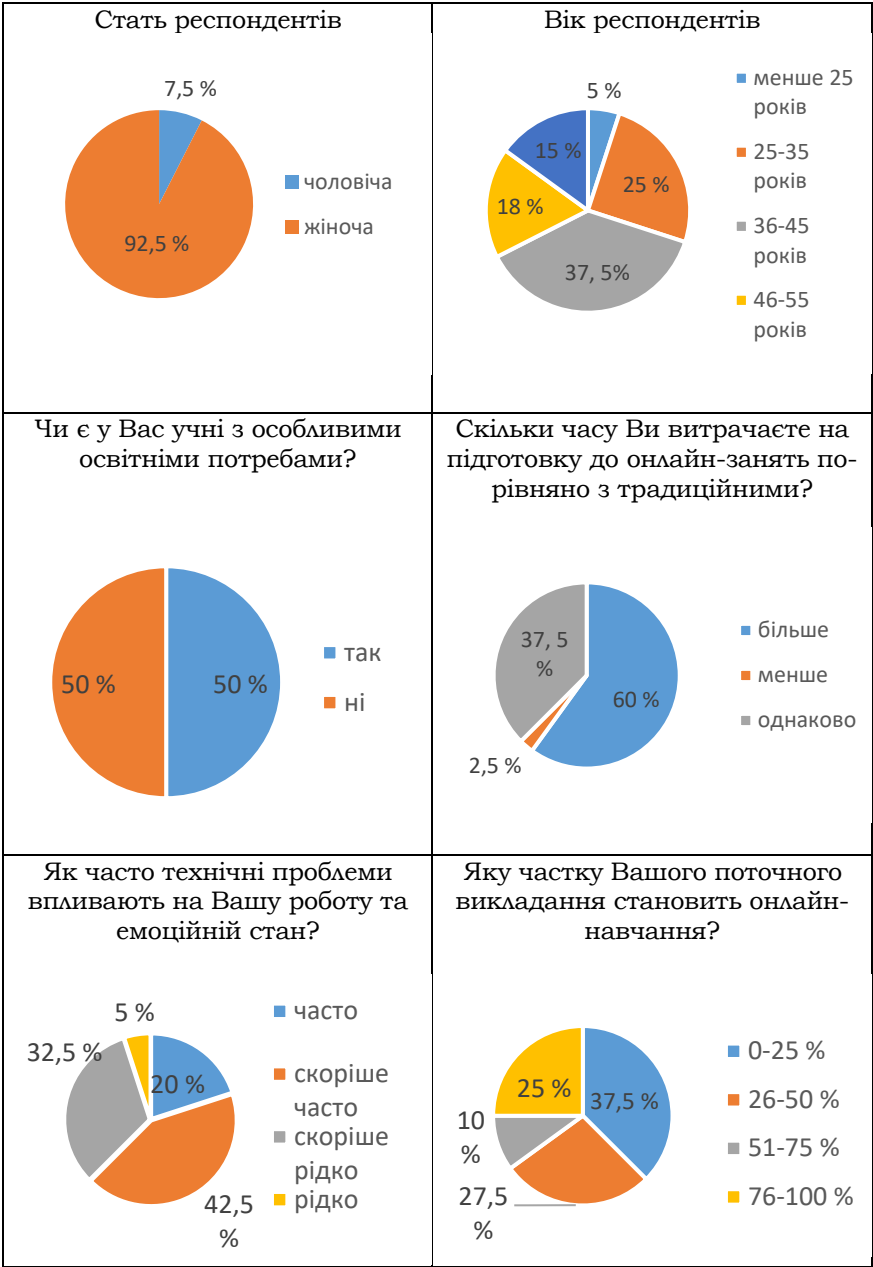




Рис. 1. Відповіді респондентів на авторську анкету

Розглянемо результати за методикою В. Бойка, яка допомагає не лише оцінити рівень вигорання, а й визначити його етапи. Це дає змогу підібрати індивідуальний підхід для подолання цього стану (див. табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл респондентів відповідно до стадії формування фази або симптому

Симптом або фаза	Кількість респондентів, %		
	Не сформовано	Формується	Сформовано
Фаза «Напруга»	95	5	0
Переживання психотравмуючих обставин	62,5	17,5	20
Незадоволеність собою	100	0	0
Загнаність у кут	90	7,5	2,5
Тривога і депресія	42,5	17,5	40
Фаза «Резистенція»	55	27,5	17,5
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	45	20	35
Емоційно-моральна дезорієнтація	82,5	17,5	0
Розширення сфери економії емоцій	55	17,5	27,5
Редукція професійних обов'язків	40	20	40
Фаза «Виснаження»	72,5	7,5	20
Емоційний дефіцит	85	15	0
Емоційне відчуження	57,5	25	22,5
Особистісне відчуження (деперсоналізація)	57,5	17,5	25
Психосоматичні та психовегетативні порушення	52,5	25	22,5

Фаза «Напруга» не сформована, що може свідчити або про знижену чутливість до стресу, або про ефективні стратегії його подолання.

Фаза «Резистенція» виражена найбільше (27,5 % респондентів – у процесі формування, 17,5 % – сформовано). Для неї характерні такі основні прояви вигорання:

- скорочення професійних обов'язків, тобто зменшення роботи, яка потребує емоційного залучення (40 % – сформовано, 20 % – у процесі формування);
- вибіркове емоційне реагування, що означає обмеження емоційної віддачі (35 % – сформовано, 20 % – у процесі формування);

– емоційна економія, яка проявляється у зменшенні емоційної взаємодії навіть в особистому житті (27,5 % – сформовано, 17,5 % – у процесі формування).

Фаза «Виснаження»: 20 % – сформовано та 7,5 % – у процесі формування, що свідчить про зниження ресурсів. Основні симптоми:

– відчуженість, тобто зменшення інтересу до людей (25 % – сформовано, 17,5 % – у процесі формування);

– психосоматичні порушення, які проявляються на фізичному та психічному рівнях (22,5 % – сформовано, 25 % – у процесі формування);

– емоційне відчуження, що призводить до втрати емоційного залучення у професійну діяльність (22,5 % – у процесі формування, 20 % – сформовано).

У таблицях 2 і 3 представлені результати за методиками О. Рукавишнікова та К. Маслач.

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою О. Рукавишнікова

Назва компонента методики	Розподіл респондентів за рівнями інтенсивності прояву компонентів методики, %				
	Вкрай низький	Низький	Середній	Високий	Вкрай високий
Психоемоційне виснаження	2,5	12,5	37,5	32,5	15
Особистісне віддалення	0	7,5	32,5	25	35
Професійна мотивація	0	0	0	5	95
Індекс психічного вигорання	0	0	27,5	22,5	50

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою К. Маслач

Назва компонента методики	Розподіл респондентів за рівнями прояву вигорання, %		
	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	30	30	40
Деперсоналізація	30	27,5	42,5
Редукція особистих досягнень	17,5	52,5	30

Дослідження показало, що три методики дають схожі результати та взаємно посилюють одна одну. Вони дозволяють побачити професійне вигорання з різних боків, але головний висновок залишається незмінним – основне навантаження припадає на фазу «Резистенція», яка поступово переходить у фазу «Виснаження».

За результатами дослідження ми бачимо, що в більшості респондентів фіксується високий рівень емоційного виснаження. Це підтверджують всі три методики:

- за методикою К. Маслач 40 % респондентів мають високий рівень виснаження;

- за методикою О. Рукавишнікова майже 70 % досліджуваних мають середній або високий рівень;

- за методикою В. Бойка така ж тенденція проявляється у фазі «Виснаження», коли для людей характерне емоційне відчуження (25 % – у процесі формування та 22,5 % – сформовано), деперсоналізація (17,5 % – у процесі формування, 25 % – сформовано) і навіть фізичні симптоми (25 % – у процесі формування та 22,5 % – сформовано).

Усі методики фіксують емоційне віддалення від оточення:

- за методикою К. Маслач це виявляється як деперсоналізація – 42,5 % респондентів;

- за методикою О. Рукавишнікова – як особистісне віддалення, яке також має високі показники (35 %);

- за методикою В. Бойка схожий процес позначений як особистісне відчуження, яке в 17,5 % респондентів перебуває у процесі формування та у 25 % – сформовано.

Це свідчить про те, що люди емоційно закриваються, зменшують контакти, накопичують роздратування, що є природним кроком на шляху до виснаження.

За результатами методики О. Рукавишнікова професійну мотивацію зберігають 95 % респондентів. Водночас практично всі мають високі та вкрай високі значення індексу емоційного вигорання. Тобто висока мотивація сама по собі не захищає від вигорання – навпаки, саме найбільш залучені люди часто вигорають найсильніше. Вони працюють на межі, не помічаючи, як поступово втрачають ресурси.

Таким чином, отримані дані дають нам цілісну картину: професійне вигорання – це не одномоментний стан, а поступовий перехід від боротьби до виснаження.

Далі розглянемо, як розподілилися результати опитування учасників за методикою Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (див. табл. 4).

Таблиця 4

Розподіл респондентів за рівнем розвитку резильєнтності

Рівень розвитку	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Кількість респондентів, %	12,5	25	37,5	15	10

Розподіл балів від 14 до 40 (з максимальним значенням 40) свідчить про значні відмінності у рівнях резильєнтності. Більшість респондентів перебувають на середньому рівні (37,5 %).

Розглянемо, як розподілилися результати опитування учасників за опитувальником професійної життєстійкості (див. табл. 5).

Таблиця 5

Розподіл респондентів за рівнем розвитку життєстійкості

Рівень розвитку	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Значення, %	30	17,5	27,5	20	5

Майже третина (30 %) респондентів мають низький рівень життєстійкості, що може свідчити про недостатню здатність долати стрес і протистояти життєвим труднощам. Ці учасники дослідження, імовірно, зазнають труднощів при зіткненні з проблемами і можуть потребувати підтримки для покращення своїх стратегій подолання.

Рівень життєстійкості нижче за середній демонструють 17,5 % учасників дослідження, що вказує на наявність деяких ресурсів для адаптації, але їх може не вистачити в особливо напружених ситуаціях. Вони можуть зіштовхуватися зі стресом частіше, ніж хотілося б, і для них може бути корисним розвиток додаткових навичок, що допомагають стабілізувати емоційний стан.

Середній рівень життєстійкості, який є у 27,5 % учасників дослідження, свідчить про нормальну здатність долати помірні труднощі. Ці респонденти, імовірно, доволі стійкі в повсякденному житті, хоча за умов сильного або тривалого стресу можуть відчувати нестачу ресурсів.

Респонденти із життєстійкістю рівня вище за середній (20 %) демонструють гарні навички адаптації та гнучкості. Вони зазвичай здатні долати труднощі та повертатися до емоційної рівноваги після стресових подій, мають міцні ресурси, що дозволяє їм відносно спокійно долати стреси.

Лише невелика частина респондентів має високий рівень життєстійкості (5 %). Ці люди мають відмінні здібності до подолання криз

і стресів, а також сильні внутрішні ресурси, які підтримують їх навіть у найважчих ситуаціях. Вони можуть бути прикладом того, як ефективно долати труднощі та зберігати внутрішній баланс.

Висновки

Дослідження синдрому емоційного вигорання вчителів на теоретичному та практичному рівнях відбувалося у багатьох країнах, зокрема й в Україні. Цей синдром впливає на професійну ефективність і якість особистого життя вчителів. Важливо продовжувати дослідження в цій галузі, щоб глибше зрозуміти природу цього явища та розробити більш ефективні методики допомоги тим, хто стикається з емоційним вигоранням.

Встановлено, що емоційне вигорання виникає через зовнішні чинники, а також як оборонний механізм від стресу. Цей синдром найчастіше стосується людей із високим рівнем емпатії.

Емоційне вигорання вчителів у контексті дистанційного навчання має серйозні наслідки: фізичні проблеми, негативні зміни в емоціях, труднощі у підтриманні здорових стосунків та комунікації з колегами й учнями.

Розглянуто психологічні особливості вчителів у контексті емоційного вигорання. Встановлено, що вони схильні до вигорання, часто мають високі стандарти, перфекціонізм, труднощі в управлінні стресом та низьке почуття власної цінності. Дослідження показало важливість саморефлексії та внутрішнього контролю для ефективного управління емоційним вигоранням.

Резильєнтність є ключовим фактором у профілактиці емоційного вигорання. Вона допомагає адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати емоційну рівновагу. Підтримка резильєнтності через самозбереження, рефлексію та сприятливе робоче середовище знижує ризик вигорання і сприяє довгостроковій професійній ефективності.

Результати емпіричного дослідження показали, що дистанційне навчання має як переваги (гнучкість, економія часу), так і виклики (зниження мотивації учнів, збільшення навантаження). Виявлено помірний зворотний зв'язок між рівнем емоційного вигорання (за методиками В. Бойка та О. Рукавишнікова) та резильєнтністю. Це свідчить про те, що педагоги з вищим рівнем резильєнтності менше схильні до вигорання. Отже, резильєнтність може виконувати захисну функцію, знижуючи ризик емоційного виснаження.

Адаптація до онлайн-формату зменшила стрес, але вигорання залишається проблемою, зокрема у фазах «Резистенція» (45 % респондентів) і «Виснаження» (27,5 %). Резильєнтність знижує вигорання, хоча її середній рівень у більшості учасників дослідження вказує на

необхідність подальшого розвитку. Більшість респондентів (75 %) перебувають на низькому, нижче середнього та середньому рівнях резильєнтності. Це вказує на потребу в заходах, спрямованих на її розвиток із метою профілактики вигорання.

Отже, у подальших наукових розвідках заплановано розроблення та апробація програми розвитку резильєнтності вчителів, спрямованої на зниження рівня їхнього емоційного вигорання, формування психологічної гнучкості, усвідомлення власних ресурсів та управління емоціями.

Список бібліографічних посилань: 1. Козубай Л. Адаптація освітнього процесу під час дистанційного та змішаного навчання. *Педагогічний вісник Поділля*. 2022. № 3. С. 29–31. 2. Максимчук Г. М. Використання п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана для профілактики емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44, т. 1. С. 146–149. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/1.29>. 3. Яцук Н. В., Федорова О. С. Емоційне вигорання як наслідок стресу на роботі та сучасні засоби боротьби з ним // Diversity and Inclusion in Scientific Area : Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference (Warsaw, Poland, January 26–28, 2023). Warsaw : Ceac Polonia, 2023. Pp. 364–370. 4. Dorfsman M., Horenczyk G. The coping of academic staff with an extreme situation: The transition from conventional teaching to online teaching. *Education and Information Technologies*. 2022. Vol. 27. Pp. 267–289. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10675-0>. 5. Homeo R. C. Effects of Teacher Burnout on their Credibility. *International Journal of Research Publication and Reviews*. 2023. Vol. 4, No. 3. Pp. 709–719. DOI: <https://doi.org/10.55248/gengpi.2023.32015>. 6. Altınay Z., Bicientürk B. Constructing Sustainable Learning Ecology to Overcome Burnout of Teachers: Perspective of Organizational Identity and Locus of Control. *Sustainability*. 2023. Vol. 15, Iss. 24. DOI: <https://doi.org/10.3390/su152416930>. 7. Begum F., Hazra J., Sultana M. Are Emotional Intelligence and Resilience Predicting Burnout among School Teachers? *Canadian Journal of Educational and Social Studies*. 2024. Vol. 4, No. 1. Pp. 63–74. DOI: <https://doi.org/10.53103/cjess.v4i1.212>. 8. Гандзілевська Г. Б., Костюшко І. В. Педагогічна рефлексія учителів початкової школи крізь призму критичного мислення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 3 (56). С. 14–20. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-14-20>. 9. Гандзілевська Г. Б., Кондратюк В. В. Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резильєнтний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 12. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-35-40>. 10. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019.

- № 2–3 (17). С. 77–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>.
- 11.** Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
- 12.** Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практ. посіб. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
- 13.** Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Здоров'я України 21 сторіччя*. 2022. № 15–16 (532–533). С. 29. URL: https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu/71323-medichna-gazeta-zdorovya-ukrani-21-storchchya--1516-532533-2022-g (дата звернення: 07.06.2025).
- 14.** Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КІТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. 21 с.
- 15.** Шульга А., Дідух В. Можливості дистанційної освіти в педагогіці партнерства. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 29, т. 4. С. 256–262. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.4/29.209685>.
- 16.** Варивода К. С. Психогієна професійної діяльності викладача в умовах дистанційного навчання. *Editorial board*. 2021. Т. 3, № 9. С. 284–288.
- 17.** Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
- 18.** Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 105–112. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.15>.
- 19.** Малицька І. Д. Тенденції розвитку освітніх технологій: прогноз на 2024 рік. Розбудова інформаційно-цифрового середовища закладів загальної середньої освіти: стан і перспективи. *Інформаційний бюлетень*. 2023. № 4. С. 31–39.
- 20.** Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 90–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12>.
- 21.** Вірна Ж. П., Брагіна К. І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 2 (8). С. 38–43.

Надійшла до редколегії 11.06.2025

Прийнята до опублікування 24.07.2025



Bazilenko A. K., Kushchenko I. V., Marchuk I. M. Resilience as Prevention of Emotional Burnout Among Teachers in Distance Learning Conditions

The article is devoted to the study of resilience as a factor in preventing emotional burnout among teachers working in distance learning environments. The transition to distance learning requires not only mastering new technologies, but also restructuring familiar approaches to teaching, communicating with students, and organising the educational process. This experience has shown that flexibility and readiness for change are key skills in today's world. At the same time, such intensive adaptation is associated with high emotional stress, which can lead to professional burnout.

The relevance and novelty of the study lie in the fact that the analysis of resilience as a factor influencing the emotional burnout of teachers in the context of online learning corresponds to the current challenges of education and has practical significance for its prevention. Resilience and vitality are interrelated concepts, but the former involves actively overcoming difficulties, while the latter involves the ability to maintain inner balance under stressful conditions. The inclusion of these characteristics in the study provided a deeper understanding of the mechanisms for counteracting professional burnout.

It has been established that distance learning has both advantages (flexibility, time savings) and problems (decreased student motivation, increased workload). Adaptation to the online format has helped reduce stress levels, but professional burnout remains a pressing issue. Resilience reduces burnout, although its average score among most participants indicates a need for further development. Resilience helps teachers not only to overcome stress, but also to find internal resources for professional and personal growth. Regular work on awareness of one's own emotions, development of self-regulation skills, and seeking support in the professional environment contribute to maintaining motivation and energy.

Keywords: resilience, emotional burnout, distance learning, teachers, psychological adaptation.

