

УДК 159.9:371.13–057.16:316.48(477)
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).10)

Віталія МАРІНІНА, канд. психол. наук
ORCID ID: 0000-0003-3370-1359
e-mail: vm.marinina@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Віталія ТУЛЮПА
ORCID ID: 0009-0003-9837-0674
e-mail: vitaliya3010@gmail.com

Спеціалізована школа І–ІІІ ступенів № 320 з поглибленим вивченням української мови
Деснянського району міста Києва, Київ, Україна

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Актуальність дослідження професійного вигорання не втрачає актуальності поєвсьякчас, оскільки залежить від завдань та умов професійної діяльності, які змінюються як із розвитком відповідної сфери, так і суспільства загалом. Збройна агресія РФ проти України визначає специфічність цих умов через посилення відповідальності за безпеку учнів, хронізацію стресу, посилення тривожності, порушення забезпечення базової потреби в безпеці та стабільності світу. За таких умов вік як чинник професійного вигорання визначає особливості актуалізації життєвого та професійного досвіду, адаптаційних можливостей. Мета дослідження полягає у визначенні особливостей вікової детермінації професійного вигорання вчителів в умовах воєнного стану.

Методи. Для реалізації мети та завдань дослідження використано: методику діагностики професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водоп'янової), методику "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової); методику оцінки мотивації професійно-педагогічної діяльності (К. Замфір, модифікований варіант А. Реана) та кореляційний аналіз з діаграми розсіювання для встановлення зв'язку між складовими професійного вигорання та віком, стажем, поведінковими та мотиваційними характеристиками. Вибірка складала 50 вчителів віком від 30 до 64 років.

Результати. На стадії розвитку професіонала у вчителів віком від 30 до 44 років виражене емоційне виснаження супроводжується зниженою внутрішньою мотивацією професійної діяльності та вираженою зовнішньою негативною мотивацією, а також активним використанням емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, що посилює наявне підвищене психоемоційне напруження. Наявність зниженої внутрішньої мотивації сприяє більшій вираженості деперсоналізації. Звернення за соціальною підтримкою перешкоджає розвитку редукції особистих досягнень у вчителів цієї вікової групи. На стадії реалізації професіоналізму у вчителів віком від 45 до 64 років використання проблемно-орієнтованої копінг-стратегії сприяє попередженню емоційного виснаження. Домінування внутрішньої мотивації перешкоджає розвитку деперсоналізації. Зовнішня мотивація, як негативна, так і позитивна, зменшують вираженість редукції особистих досягнень, виступаючи підтвердженням соціальної значущості праці, професійного статусу та засобом збереження особистого авторитету.

Висновки. Встановлено, що вікові особливості професійного вигорання вчителів відповідають за змістом стадіям розвитку суб'єкта професійної діяльності. Вік є наскрізною детермінантою професійного вигорання, оскільки опосередковує зв'язок складових професійного вигорання з мотивацією та копінг-стратегіями, визначаючи його специфіку для різних стадій професійного розвитку. Стаж професійної діяльності є значущим щодо емоційного виснаження та деперсоналізації лише для вчителів віком від 45 до 64 років, що актуалізує необхідність дослідження особистісних властивостей та порівняння їх з показниками вікової групи від 30 до 44 років.

Ключові слова: вік, професійне вигорання, копінг-стратегія, мотивація, стаж, професійний розвиток.

Вступ

Проблема професійного вигорання в соціальній сфері була актуальною завжди. При цьому дослідження чинників професійного вигорання, їхньої актуалізації та особливостей впливу залежить від умов професійної діяльності, не тільки локального характеру, а й загального, чи навіть глобального масштабу. Збройна агресія РФ проти України визначає специфічність цих умов у всіх масштабах, впливаючи безпосередньо на умови професійної діяльності вчителів, оскільки передбачає посилення відповідальності за безпеку учнів, що збільшує психоемоційне навантаження. В загальному масштабі – зумовлює хронізацію стресу, посилення тривожності, а в глобальному – порушує забезпечення базової потреби в безпеці та стабільності світу, впевненість у регуляторній спроможності сучасного світового порядку та дієвості міжнародного права. За таких умов вік як чинник професійного вигорання визначає особливості актуалізації життєвого та професійного досвіду, адаптаційних можливостей. Дослідження вікових особливостей професійного вигорання вчителів є актуальним щодо адаптації психологічних програм підтримки освітян відповідно до

нових умов та розробки інтервенцій з віковою орієнтацією. Сучасні дослідження свідчать про актуальність проблематики професійного вигорання. З. Крупник (2024) систематизувала заходи профілактики та подолання професійного вигорання, однак їхня різнонаправленість та різноманітність ускладнюють розробку універсальних програм інтервенції. Очікувана ефективність передбачає їхню конкретизацію з врахуванням вікових, особистісних особливостей працівників, умов їхньої діяльності. О. Стельмах (2022) відзначає полідетермінованість професійного вигорання та залежність детермінації від сфери професійної діяльності, а вік визначає як найбільш впливовий соціально-демографічний чинник. Вік асоціюється з досвідом, тому передбачається, що найбільший ризик чатує на фахівців молодшого віку. Авторка зазначає, що незважаючи на велику кількість досліджень, що підтверджують впливовість віку, їхні результати не є однозначними щодо стажу професійної діяльності, що посилює актуальність обраної нами теми дослідження та передбачених завдань.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у визначенні особливостей вікової детермінації професійного вигорання вчителів в умовах воєнного стану.

© Марініна Віталія, Тулюпа Віталія, 2025

Для досягнення мети дослідження визначено такі завдання: з'ясувати особливості зв'язку віку та професійного вигорання вчителів; виявити особливості взаємодії віку та стажу, зважаючи на професійне вигорання; розкрити мотиваційні та поведінкові особливості професійного вигорання вчителів відповідно до віку.

Методи

Для реалізації мети та завдань дослідження використано такі методи: 1) теоретичні, а саме порівняння та узагальнення при вивченні результатів сучасних досліджень професійного вигорання освітян, аналіз для визначення вікових особливостей вигорання відповідно до стадій професійного розвитку, синтез при інтеграції поведінкових та мотиваційних особливостей у вікову детермінацію професійного вигорання вчителів; 2) емпіричні, а саме методика діагностики професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водоп'янової), методика "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової); методика оцінки мотивації професійно-педагогічної діяльності (К. Замфір, модифікований варіант А. Реана); 3) статистичні методи аналізу даних, а саме кореляційний аналіз та діаграми розсіювання для встановлення зв'язку між складовими професійного вигорання та віком, стажем, поведінковими та мотиваційними характеристиками.

Результати

Дослідження проводилося в закладі загальної середньої освіти Києва, що передбачає однакові умови професійної діяльності вчителів, які взяли участь у дослідженні. Збір емпіричних даних було проведено з 1-го березня по 5-те квітня 2024 року. Вибірка складала 50 вчителів віком від 30-ти до 64-х років з педагогічним стажем від 4-х років, що передбачає пройдено стадію професійної адаптації. Розподіл за статтю у вибірці характеризується переважанням жінок (48 жінок та два чоловіки), що відповідає загальній тенденції фемінізації сфери освіти в Україні, де жінки традиційно складають переважну більшість серед педагогічних працівників. За результатами дослідження встановлено, що професійне вигорання з високою вираженістю емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень мають 10 % (п'ять осіб), середні та низькі показники за складовими професійного вигорання мають 28 % (14 осіб) та високий показник хоча б за однією зі складових – 62 % (32 особи). При цьому вік осіб, що не мають високих показників професійного вигорання значно вищий за вік учителів, які мають високі показники за всіма складниками професійного вигорання. Цю тенденцію було перевірено шляхом використання кореляційного аналізу, результати якого підтвердили існування зв'язку між емоційним виснаженням та віком учителів. За результатами перевірки нормальності розподілу при актуальному розмірі вибірки, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона ($r = -0,373$ при $p < 0,01$). Виявилось, що з віком ймовірність емоційного виснаження зменшується, однак побудова діаграми розсіювання засвідчила наявність криволінійного зв'язку (рис. 1).

Особливість цього зв'язку полягає в тому, що виявлена тенденція до зменшення емоційного вигорання з віком є характерною для вчителів віком до 44-х років ($r = -0,547$ при $p < 0,01$). Виявляється, що чим менший вік учителя в діапазоні від 30-ти до 44-х років, тим більш вираженим може спостерігатися емоційне виснаження. Цей віковий діапазон відповідає стадії розвитку професіонала, а саме фазі інтервала. Вона характеризується приналежністю вчителя до професійної спільноти, його

компетентністю у вирішенні основних професійних завдань, вболіванню за власну справу та намаганням самореалізуватися в професії. Все це передбачає високу емоційну залученість, що в умовах воєнного стану збільшує психоемоційне навантаження професійної діяльності. Для вчителів старших за 45 років відсутній статистично значущий зв'язок між емоційним виснаженням та віком, емоційне виснаження може бути як високим, так і низьким. Цей віковий діапазон від 45-ти до 64-х років відповідає стадії реалізації професіоналізму, а саме фазі майстра. Вона характеризується вмінням вирішувати складні професійні завдання, сформованістю індивідуального стилю діяльності, виразним особистісним профілем професіонала та винятковими навичками. Різна вираженість емоційного виснаження може пояснюватися успішністю формування психічних новоутворень цієї стадії, що може залежати, наприклад, від стажу.

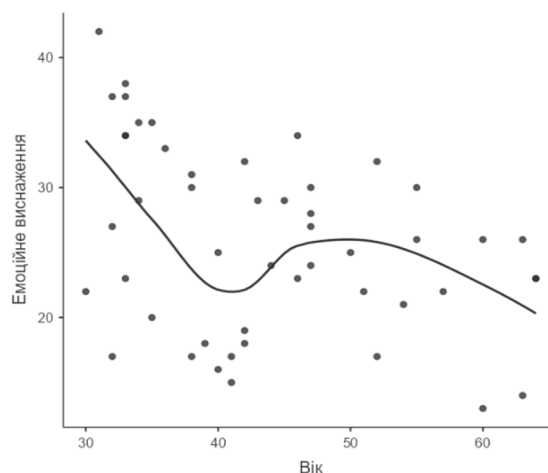


Рис. 1. Вираженість емоційного виснаження залежно від віку

Для перевірки зв'язку між стажем та складовими професійного вигорання було використано кореляційний аналіз. Нормальність розподілу значень складових професійного вигорання та розмір вибірки зумовили вибір коефіцієнта кореляції Пірсона. В результаті було виявлено статистично значущі зв'язки між стажем та емоційним виснаженням ($r = -0,385$ при $p < 0,01$), а також між стажем та деперсоналізацією ($r = -0,282$ при $p < 0,05$). Отримані результати свідчать, що вчителі з меншим стажем професійної діяльності складають групу ризику щодо виникнення емоційного виснаження та деперсоналізації, оскільки чим менший стаж, тим характернішими можуть бути емоційне перенапруження, психоемоційна втома, відособленість від колективу, негативна самооцінка, невпевненість, переживання з приводу відповідності професійним вимогам та зниження мотивації. Очікувано, що між стажем професійної діяльності та віком є статистично значущий зв'язок ($r = 0,835$ при $p < 0,01$), однак відсутність повної функціональної відповідності свідчить, що у зв'язку з професійним вигоранням може відзначатися взаємодія між даними чинниками. Це припущення було підтверджене при побудові діаграм розсіювання емоційного виснаження та стажу для вікових груп, виявлених при дослідженні зв'язку між емоційним виснаженням та віком. Першу групу склали 28 вчителів (57 % вибірки) віком від 30-ти до 44-х років, другу групу – 21 учитель (43 % вибірки) віком від 45-ти до 64-х років. Ці групи мають різний діапазон варіативності стажу професійної діяльності, у першій віковій групі він вужчий –

18 років, а в другій ширший – 40 років. Для виявлення зв'язку між складовими професійного вигорання та стажем було використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена відповідно до розміру груп з чисельністю менше 30-ти осіб. Для другої групи вчителів виявлено зв'язок стажу професійної діяльності з емоційним виснаженням ($r = -0,735$ при $p < 0,001$), що дозволяє глибше розкрити встановлену попередньо відсутність зв'язку між віком та емоційним виснаженням. Виявляється, що емоційне виснаження для вчителів віком від 45-ти до 64-х років може бути різним, оскільки вчителі цієї вікової категорії можуть мати різний стаж професійної діяльності. Чим меншим є стаж, тим більшим може бути емоційне виснаження. Така ж тенденція виявлена для деперсоналізації ($r = -0,524$ при $p < 0,05$). Для першої групи вчителів віком від 30-ти до 44-х років статистично значущого зв'язку між стажем професійної діяльності та складовими професійного вигорання не виявлено. Таким чином, встановлено, що чим меншим є вік учителя, тим більшим є ризик емоційного виснаження, однак для віку від 45-ти років ця тенденція зберігається у зв'язку стажу та емоційного виснаження. На стадії інтернала психоемоційне напруження зменшується з професійним розвитком, а на стадії професіоналізму успішність формування психічних новоутворень визначається досвідом, відповідно стажем професійної діяльності.

Відповідність виокремлених вікових груп стадіям професійного розвитку та врахування умов воєнного стану визначають доцільність визначення поведінкових та мотиваційних особливостей учителів віком від 30-ти до 44-х років та віком від 45-ти до 64-х років, зважаючи на відмінності у впливові віку та стажу на вираженість професійного вигорання. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий зв'язок

між компонентами професійного вигорання та копінг-стратегіями як поведінковими моделями долаття труднощів професійної діяльності та вирішення складних життєвих ситуацій, а також зовнішньою та внутрішньою мотивацією. Оскільки розподіл аналізованих змінних відповідає властивостям нормального при достатньому розмірі вибірки, то було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Встановлено, що вираженість емоційного виснаження пов'язана з активністю використання емоційно-орієнтованої копінг-стратегії ($r = 0,407$ при $p < 0,01$). Орієнтованість на регуляцію власних емоційних переживань в ситуації хронічного стресу, постійне психоемоційне навантаження сприяють емоційному виснаженню. При цьому зв'язок із внутрішньою мотивацією ($r = -0,510$ при $p < 0,001$) свідчить, що чим вища внутрішня мотивація, тим меншим є емоційне виснаження, але високе емоційне виснаження також може сприяти зниженню внутрішньої мотивації. Коли зміст професійної діяльності є ресурсом, то подолання труднощів є більш ощадним, бо професійна діяльність не лише виснажує, а й живить. Однак тривале психоемоційне навантаження може сприяти втраті зацікавленості у сенсі роботи через недостатність ресурсів для подолання постійних труднощів та в умовах хронічного стресу. Аналіз діаграм розсіювання дозволив уточнити виявлений зв'язок відповідно до попередньо встановлених вікових особливостей. Для статистичного підтвердження виявленої тенденції, враховуючи розмір груп, було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Виявилось, що саме для вчителів віком від 30-ти до 44-х років є характерним зв'язок емоційного виснаження з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією та внутрішньою мотивацією, а також додатково було встановлено зв'язок емоційного виснаження із зовнішньою негативною мотивацією (табл. 1).

Таблиця 1

Зв'язок емоційного виснаження з поведінковими та мотиваційними характеристиками у вчителів віком від 30-ти до 44-х років

Характеристики	Емоційна виснаженість	
	r	p
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,451	0,016
Внутрішня мотивація	-0,524	0,004
Зовнішня негативна мотивація	0,501	0,007

Стадія розвитку професіонала (вчителі віком від 30-ти до 44-х років) передбачає більшу емоційну залученість, наявність викликів професійної діяльності в умовах воєнного стану, посилює наявне напруження відповідно до зацікавленості змістом діяльності. Переважання зовнішньої негативної мотивації збільшує напруження, а діяльність стає виснажливою, її емоційний компонент звукується з переважанням негативних переживань.

Для вчителів віком від 45-ти до 64-х років виявлено статистично значущий зв'язок між емоційним виснаженням та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = -0,485$ при $p < 0,05$). На стадії реалізації професіоналізму сформованість індивідуального стилю, стабільність професійних результатів, вміння вирішувати професійні завдання різної складності у поєднанні з орієнтованістю на ухвалення рішення, зміну проблемної ситуації сприяють зменшенню напруження, зберігають емоційний ресурс та перешкоджають емоційному виснаженню.

Дослідження зв'язку деперсоналізації з поведінковими та мотиваційними характеристиками показало співпадіння за змістом тенденції, виявленої на загальній вибірці для емоційного виснаження, а саме з емоційно-

орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,290$ при $p < 0,05$) та внутрішньою мотивацією ($r = -0,415$ при $p < 0,01$). Відмінність за розміром ефекту та контроль впливу емоційного виснаження на досліджувані зв'язки за допомогою використання коефіцієнта часткової кореляції визначили доцільність розгляду зв'язку деперсоналізації з поведінковими та мотиваційними характеристиками за віковими групами. Було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Для вчителів віком від 30-ти до 44-х років виявлено зв'язок між деперсоналізацією та внутрішньою мотивацією ($r = -0,488$ при $p < 0,01$). Зацікавленість у змісті професійної діяльності знижує ризик розвитку деперсоналізації, оскільки внутрішня мотивація передбачає емоційну включеність у взаємодію з учнями, відкритість, уважність при наповненні сенсом професійної діяльності та задоволенні від її виконання. Прагнення до вдосконалення професійної взаємодії, конструктивних соціальних зв'язків, приналежності до професійної спільноти відповідають стадії розвитку професіонала.

Для вчителів віком від 45-ти до 64-х років виявлено зв'язок між деперсоналізацією та зовнішньою позитивною та негативною мотивацією (табл. 2).

Таблиця 2

Зв'язок деперсоналізації з мотиваційними характеристиками у вчителів віком від 45 до 64 років

Характеристики	Деперсоналізація	
	р	р
Зовнішня позитивна мотивація	-0,457	0,037
Зовнішня негативна мотивація	-0,569	0,007

Чим більшою є орієнтованість на підтримання професійного статусу, винагороди, збереження роботи, а також на уникання критики чи незадоволення батьків, керівництва, тим меншою є вираженість деперсоналізації, емоційної відчуженості в соціальних контактах. Цей зв'язок виявлено для стадії реалізації професіоналізму в професійному розвитку вчителя, для якої характерні сформованість професійної ідентичності та власної цінності, потреба передати спадок та отримати соціальне визнання, інтегрованість професійної діяльності в життєві сенси та самооцінку. В такому разі зовнішня мотивація трансформується в чинники відповідності, підтвердження, соціальної оцінки важливості праці вчителя, що захищає від відчуження.

Оскільки розподіл показників редукції професійних досягнень не відповідав властивостям нормально, було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення зв'язку між редукцією особистих досягнень та копінг-стратегіями, мотивацією вчителів. Статистично значущий зв'язок із копінг-стратегією соціальної підтримки ($r = 0,339$ при $p < 0,05$), виявлений на загальній вибірці, уточнено за результатами кореляційного аналізу даних кожної із вікових груп. Варто зауважити, що інтерпретація шкали редукції професійних досягнень є оберненою щодо значень шкали, відповідно високі показники за даною шкалою свідчатимуть про низький рівень редукції. Для вчителів віком від 30-ти до 44-х років цей зв'язок характеризується більшим ефектом ($r = 0,471$ при $p < 0,05$). Підтримка близьких, поради більш досвідчених колег сприяють зменшенню редукції особистих досягнень. На цій стадії розвитку професіонала без підтримки близького соціального оточення психоемоційне навантаження може відчуватися сильніше та загострювати сумніви у власних можливостях, перебільшувати невдачі та недоліки. Соціальна підтримка надає значущості зусиллям та перешкоджає зневірі у своїй професійній ефективності. Для вчителів віком від 45-ти до 64-х років виявлено зовсім іншу тенденцію. Зв'язок між редукцією особистих досягнень та зовнішньою позитивною мотивацією ($r = 0,509$ при $p < 0,05$) свідчить, що соціальне визнання перешкоджає зневірі у власних можливостях, підтримує самооцінку та визначає цінність праці, її сенс. Виявлений зв'язок узгоджується з тенденцією, що характерна для зв'язку з деперсоналізацією.

Особливістю виявлених зв'язків складових професійного вигорання зі поведінковими та мотиваційними характеристиками є відмінність виявленої на загальній вибірці тенденції від результатів кореляційного аналізу, проведеного за віковими групами. Дані групи, виокремлені на основі емпіричних даних, обґрунтовані й теоретично, оскільки співпадають зі стадіями професійного розвитку. Відповідно професійне вигорання, превентивні заходи щодо його розвитку чи інтервенції щодо його подолання мають враховувати вікову групу вчителів, оскільки вони мають детермінаційні особливості. На стадії розвитку професіонала для вчителів віком від 30 до 44 років підвищенню емоційного виснаження сприяє здійснення професійної діяльності при мотивації уникнення критики та невдач, надмірному психоемоційному

навантаженні та невмінні регулювати свій емоційний стан, при відсутності зацікавленості змістом професійної діяльності. Внутрішня мотивація знижує ризик розвитку деперсоналізації, оскільки здійснення професійної діяльності є значущим для вчителя, є джерелом ресурсу в подоланні труднощів та супроводжується позитивними емоційними переживаннями. Активність використання соціальної підтримки як копінг-стратегії знижує ризик редукції професійних досягнень при вирішенні проблемних ситуацій в професійній діяльності на етапі активного професійного розвитку. На стадії реалізації професіоналізму для вчителів відповідно віком від 45 до 64 років використання проблемно-орієнтованої стратегії сприяє зниженню емоційного виснаження, оскільки компетентності професіонала, досвіду вистачає для вирішення професійних завдань різної складності, що дозволяє зберігати емоційний ресурс та зменшує загальне психоемоційне напруження в умовах воєнного стану. Зменшенню деперсоналізації та редукції професійних досягнень сприяє зовнішня мотивація, вплив якої на даній стадії професійного розвитку виявляється в підтриманні соціальної значущості результатів професійної діяльності, професійної ідентичності, відповідності соціальному статусу.

Дискусія і висновки

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що вікові особливості професійного вигорання вчителів відповідають за змістом стадіям розвитку суб'єкта професійної діяльності. Професійне вигорання залежить не тільки від особливостей професійної діяльності, особистісних особливостей вчителя, а й від стадії професійного розвитку, на якій перебуває вчитель, оскільки кожна стадія передбачає свої завдання розвитку, виклики та пріоритети. Було встановлено, що виявлені на загальній вибірці тенденції можуть не співпадати із визначеними за віковими групами відповідно до стадій професійного розвитку. Таким чином, розроблені профілактичні заходи та інтервенції щодо професійного вигорання вчителів очікувано будуть ефективними лише частково без врахування вікових особливостей учителів. Вік є наскрізною детермінантою професійного вигорання, оскільки він опосередковує зв'язок складових професійного вигорання з мотивацією та копінг-стратегіями, визначаючи його специфіку для різних стадій професійного розвитку. На стадії розвитку професіонала у вчителів віком від 30-ти до 44-х років виражене емоційне виснаження супроводжується зниженою внутрішньою мотивацією професійної діяльності та вираженою зовнішньою негативною мотивацією, а також активним використанням емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, що посилює наявне підвищене психоемоційне напруження. Наявність зниженої внутрішньої мотивації сприяє більшій вираженості деперсоналізації. Звернення за соціальною підтримкою перешкоджає розвитку редукції особистих досягнень у вчителів цієї вікової групи. На стадії реалізації професіоналізму у вчителів віком від 45-ти до 64-х років використання проблемно-орієнтованої копінг-стратегії сприяє попередженню емоційного виснаження. Домінування внутрішньої мотивації перешкоджає

розвитку деперсоналізації. Зовнішня мотивація, як негативна, так і позитивна, зменшують вираженість редукції особистих досягнень, виступаючи підтвердженням соціальної значущості праці, професійного статусу та засобом збереження особистого авторитету.

При дослідженні вікових особливостей професійного вигорання вчителів було виявлено, що стаж професійної діяльності є значущим щодо емоційного виснаження та деперсоналізації лише для вчителів віком від 45-ти до 64-х років, що актуалізує необхідність дослідження особистісних властивостей та порівняння їх із показниками вікової групи від 30-ти до 44-х років. Можливо, для стадії розвитку професіонала акумулювання досвіду ще не є достатнім для перешкоджання розвитку професійного вигорання. Дослідження особистісних властивостей характерних для порівнюваних стадій професійного розвитку є наступним етапом наукового дослідження.

Обмеженнями цього дослідження є розмір вибірки (50 осіб) та велика диспропорція за статтю (96 % жінок та 4 % чоловіків). Оскільки на вираженість професійного вигорання впливають умови професійної діяльності, то для контролю цієї змінної при дослідженні вікових особливостей було вирішено сформувати вибірку з вчителів одного закладу загальної середньої освіти. Саме тому вибірка не могла бути більшою, оскільки була обмежена педагогічним складом освітнього закладу. Наявна диспропорція за статтю відповідає загальній тенденції в педагогічній сфері України, що підтверджено результатами моніторингового дослідження ДНУ "Інститут освітньої аналітики" (2022), а в умовах воєнного стану ця диспропорція на 2024 рік цілком ймовірно могла лише посилюватися. Т. Назаровець (2023) обґрунтовує більшу схильність жінок до професійного вигорання, що підвищує практичну значущість нашого дослідження щодо використання результатів для розробки заходів профілактики чи подолання професійного вигорання в групі найбільшого ризику. У дослідженні емоційного вигорання вчителів закладу загальної середньої освіти в умовах воєнного стану (Калиниченко та ін., 2024) було виявлено ефективність проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. При цьому вибірку дослідження було сформовано із вчителів віком від 21-го до 64-х років у кількості 31 особа, деталей вікового розподілу за віком зазначено не було. Виявлена тенденція співпадає зі встановленою в нашому дослідженні, однак ця копінг-стратегія нами визначена як притаманна саме для вчителів віком від 45-ти до 64-х років. Умови ж проведення дослідження співпадають щодо формування вибірки на основі вчителів одного закладу освіти. У дослідженні вираженості емоційного вигорання вчителів залежно від стажу (Шкабаріна, & Ковбасюк, 2023) під час аналізу розподілу стажу залежно від рівня емоційного вигорання було виявлено, що серед учителів з низьким та середнім рівнем емоційного вигорання найбільше вчителів зі стажем понад 10 років. Результати нашого дослідження розкривають взаємодію стажу та віку, дозволяють уточнити та поглибити інтерпретацію виявленої дослідниками тенденції. Результати дослідження Н. Притулик (2024) щодо впливу

на емоційний стан учителів відсутності емоційної підтримки, матеріального заохочення, знецінення роботи керівництвом, складних стосунків з батьками учнів та колегами узгоджуються з виявленими зв'язками професійного вигорання, внутрішньою та зовнішньою мотивацією, стратегією соціальної підтримки.

Внесок авторів: Віталія Марініна – концептуалізація, методологія, написання (перегляд і редагування); Віталія Тулюпа – програмне забезпечення, формальний аналіз, валідація даних, написання (оригінальна чернетка).

Список використаних джерел

- ДНУ "Інститут освітньої аналітики" (2022). Моніторингове дослідження щодо забезпечення педагогічними працівниками впровадження реформи НУШ. https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/11/teaching-staff_2022.pdf
- Калиниченко, І., Гончаренко, С., Латіна, Г., & Горела, Т. (2024). Оцінка ментального здоров'я вчителів закладу загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *SWorldJournal*, 24–04, 34–39. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-24-00-082>
- Крупник, З. (2024). Стрес та професійне вигорання серед фахівців соціальної сфери: причини і способи профілактики. У О. Гомотюк, Ю. Попович, Ю. Щербяк, А. Гіряк, В. Чайка, Н. Безпалова, І. Недошитко, Л. Ребуха, Л. Біловус, О. Писарчук, О. Чиркова (Ред.), *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* (с. 31–35). ЗУНУ <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npskf/issue/view/7/9>
- Назаровець, Т. (2023). Теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання особистості. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*, 2, 46–50.
- Притулик, Н. (2024). Психологічні чинники синдрому емоційного вигорання в педагогів закладів середньої освіти в перший рік російсько-української війни. *Перспективи та інновації науки*, 6(40), 902–912. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-902-912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-902-912)
- Стельмах, О. (2022). Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок*, 5(203), 76–80.
- Шкабаріна, М., & Ковбасюк, Т. (2023). Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів в умовах сучасних викликів. *New pedagogical thought*, 116(4), 47–51. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2023-116-4-47-51>

References

- Kalynychenko, I., Honcharenko, S., Latina, H., & Horiela, T. (2024). Assessment of the mental health of teachers of general secondary education institutions under martial law. *SWorldJournal*, 24–04, 34–39 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-24-00-082>
- Krupnik, Z. (2024). Stress and professional burnout among social care professionals: causes and ways of prevention. In O. Homotuk, Y. Popovych, Y. Shcherbyak, A. Hirniak, V. Chaika, N. Bezpalova, I. Nedoshytko, L. Rebukha, L. Bilovus, O. Pysarchuk, O. Chirkova (Eds.), *Transformational processes of social and humanitarian education of modern Ukraine in the conditions of war: challenges, problems and prospects* (pp. 31–35). ZUNU [in Ukrainian]. <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npskf/issue/view/7/9>
- GSI 'Institute of Educational Analytics' (2022). *Monitoring study on the provision of pedagogical staff with the implementation of the NUS reform* [in Ukrainian]. https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/11/teaching-staff_2022.pdf
- Nazarovets, T. (2023). Theoretical analysis of the problem of professional burnout. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and psychology*, 2, 46–50 [in Ukrainian]
- Prityulyk, N. (2024). Psychological Factors of Emotional Burnout Syndrome in Secondary School Teachers in the First Year of the Russian-Ukrainian War. *Prospects and innovations of science*, 6(40), 902–912 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-902-912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-902-912)
- Stelmakh, O. (2022). Factors of professional burnout. *Youth and the market*, 5(203), 76–80 [in Ukrainian].
- Shkabarina, M., & Kovbasyuk, T. (2023). Psychological aspects of teachers' emotional burnout in the context of modern challenges. *New pedagogical thought*, 116(4), 47–51 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2023-116-4-47-51>

Отримано редакцією журналу / Received: 24.03.25

Прорецензовано / Revised: 30.05.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.06.25

Vitaliia MARININA, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0003-3370-1359
Email: vm.marinina@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Vitaliia TULIUPA
ORCID ID: 0009-0003-9837-0674
Email: vitaliya3010@gmail.com
Specialized school of I-III levels No. 320 with in-depth study of the Ukrainian language,
Desnyanskyi district of Kyiv, Kyiv, Ukraine

AGE-RELATED PECULIARITIES OF TEACHERS' PROFESSIONAL BURNOUT UNDER MARTIAL LAW

Background. *The relevance of studying professional burnout remains constant, as it depends on the tasks and conditions of professional activity, which change both with the development of the relevant field and society as a whole. The armed aggression of the Russian Federation against Ukraine determines the specificity of these conditions through increased responsibility for the safety of students, chronic stress, increased anxiety, and violation of the basic need for security and stability in the world. Under such conditions, age as a factor of professional burnout influences the peculiarities of actualizing life and professional experience, as well as adaptive capabilities. The purpose of this study is to determine the peculiarities of age-related determination of teachers' professional burnout during martial law.*

Methods. *To carry out the aim and objectives of the study, the following methods were used: methodology for diagnosing professional burnout (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N. Vodopianova), methodology 'Coping behavior in stressful situations' (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker; adapted version by T. Kryukova); correlation analysis with a scatter plot to establish a connection between the motivation of professional and pedagogical activity, methodology for assessing the motivation of professional and pedagogical activity (K. Zamfir, modified version of A. Rean) and correlation analysis from the scatter plot to establish the relationship between the components of professional burnout and age, experience, behavioral, and motivational characteristics. The sample consisted of 50 teachers aged 30 to 64.*

Results. *At the stage of professional development in teachers aged 30 to 44, pronounced emotional exhaustion is accompanied by a reduction in intrinsic motivation for professional activity and an increase in external negative motivation, as well as the active use of an emotionally oriented coping strategy, which exacerbates the existing psychoemotional stress. The presence of reduced intrinsic motivation contributes to greater depersonalization. Seeking social support can prevent a decline in personal achievements among teachers in this age group. At the stage of professional realization in teachers aged 45 to 64 years, the use of a problem-oriented coping strategy helps prevent emotional exhaustion. The dominance of intrinsic motivation precludes the development of depersonalization. Extrinsic motivation, both negative and positive, mitigates the impact of reduced personal achievements, serving as a confirmation of the social significance of work, professional status, and a means of maintaining personal authority.*

Conclusions. *It has been found that the age-related peculiarities of teachers' professional burnout correspond in content to the stages of development of the subject of professional activity. Age is a cross-cutting determinant of professional burnout, as it mediates the relationship between the components of professional burnout and motivation, as well as coping strategies, thereby determining its specificity for different stages of professional development. The stage of professional activity is significant in terms of emotional exhaustion and depersonalization only for teachers aged 45 to 64 years, which makes it necessary to study personal characteristics and compare them with those of the age group from 30 to 44 years.*

Keywords: *age, professional burnout, coping strategy, motivation, length of service, professional development.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.