

students is ensured by various ways and means, one of which is research activity. It contributes to the formation of such important life skills in future SEN teachers as the following ones: planning activities; independence; self-development; meeting deadlines; defending one's own interests and judgment; teamwork; partnership; communication; quick search for information; responsibility, etc. A study of higher education future specialists' in special education understanding of the significance of social skills for their profession and the place of research activity in it showed that respondents understand its role for their own development and professional growth. However, respondents still separate research from educational activities, do not fully understand their relationship and the integration of the research component into the educational process. The conditions for implementing the possibilities of research activities in the formation of social skills of future SEN teachers have been determined, in particular: the orientation of research activities on soft skills, which are necessary for a special education specialist for his/her own development and the formation of life competencies of children with special educational needs, in particular; the correspondence of its content to the research and creative activities of special education specialists; the integration of the research component into the educational process; the formation of positive motivation of higher education students for cross-disciplinary research activities; taking into account the scientific and pedagogical interests of higher education students and the level of development of their social skills in order to form an individual educational and scientific trajectory; modernization of the forms of organization of research activities of higher education students with an emphasis on activity, independence and practice-orientation.

Keywords: specialists in special education; research activity; training of specialists; soft skills; correctional teachers; students with special educational needs; life skills.

Авторський внесок кожного зі співавторів: Михальська С.А. – 50%, Помирляну О.Т. – 50%.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.03.2025

Прийнята до друку / Accepted 25.04.2025

Унікальність тексту 95 % («StrikePlagiarism» ID 330611758)

© Михальська Світлана Анатоліївна, Помирляну Олексій Тодорович, 2025

DOI : <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2025-12-9>

УДК 159.944:377.011.3-051]-047.37

Ілля Володимирович Пахомов

ORCID iD 0000-0002-6101-9384

старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

м. Біла Церква, Україна

pahomov.ilya@ukr.net

Таїса Павлівна Киричок

ORCID iD0009-0007-1123-977X

методистка,

Білоцерківський професійний ліцей

м. Біла Церква, Україна

taisa199@ukr.net

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ ТА ШЛЯХІВ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

У науковій статті на основі емпіричних даних визначено особливості професійного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Аналіз даних, отриманих під час застосування визначених діагностичних методик (методика діагностики рівнів і фаз емоційного вигорання

(авт. В. Бойко), методика діагностики рівнів професійного вигорання (авт. К. Маслач в адаптації Н. Водоп'янової, Є. Старченкової), методика визначення психічного вигорання (авт. О. Рукавшнікова)) підтверджують (1) домінування середнього рівня професійного вигорання у більшості педагогічних працівників; (2) наявність значної групи (приблизно третини) з високими показниками, які потребують психологічної допомоги; (3) гендерні відмінності в структурі симптомів (жінки – більш схильні до емоційного виснаження, чоловіки – до деперсоналізації та неадекватного емоційного реагування); (4) залежність інтенсивності вигорання від стажу роботи, з піковими показниками у групі 11–15 років.

Для попередження професійного вигорання доцільно впроваджувати системні програми профілактики.

Ключові слова: професійне вигорання, педагогічні працівники, заклади професійної (професійно-технічної) освіти, психічне виснаження.

Вступ. Синдром професійного вигорання є однією з ключових проблем сучасної психологічної науки та практики, що зумовлено його негативним впливом на ефективність професійної діяльності, психоемоційний стан та якість життя фахівців. Зростання інтенсивності трудових навантажень, вплив численних психологічних стресорів і соціально-економічних викликів сучасного суспільства спричиняють підвищену увагу дослідників до вивчення цього феномена, що підтверджується значною кількістю наукових публікацій у вітчизняному науковому просторі.

Аналіз літератури свідчить, що більшість вітчизняних робіт присвячено дослідженню особливостей професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Водночас педагогічні працівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти (ЗП(ПТ)О) залишаються відносно недостатньо дослідженою групою, хоча їхня професійна діяльність має низку специфічних характеристик, які можуть підвищувати ризик розвитку вигорання. Майстри виробничого навчання та викладачі ЗП(ПТ)О поєднують педагогічні та виробничо-технологічні функції, працюють з контингентом здобувачів освіти, що часто має різний рівень навчальної мотивації та соціальної адаптації, а також діють у контексті постійних змін ринку праці й модернізації змісту професійної підготовки. Ці фактори створюють додаткове емоційне та когнітивне навантаження, підвищуючи ймовірність емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної мотивації.

У наукових працях фіксуються як зовнішні (соціальні, організаційні), так і внутрішні

(психологічні, особистісні) чинники вигорання. Л. Березовська (2013) акцентує на ролі внутрішньоособистісних конфліктів, О. Варгата, О. Кулешова та Л. Міхеева (2021) – на значенні вольового самоконтролю, М. Кісліцина (2015) – на важливості оптимізму у подоланні вигорання, а Н. Тавровецька (2020) – на впливі ціннісно-сислової сфери педагога. У сфері профілактики вигорання М. Степанець (2016) підкреслює значення пізнавально-творчої самореалізації, Л. Підгурська (2014) – роль керівника закладу освіти, а М. Батуріна, А. Новолаєв (2016) та О. Качур (2010) – важливість психологічно сприятливого освітнього середовища. Питання спеціалізованих підходів до профілактики у педагогів різних типів закладів освіти досліджували Т. Колтунович (2016) та О. Бондарчук, Л. Карамушка, А. Москальова (2015), які наголошували на необхідності якісної психологічної допомоги для подолання стресів (І. Олійник, 2017; Н. Перегончук, 2011; І. Прокопенко, 2019).

Розробка теоретичних моделей синдрому професійного вигорання (М. Корольчук, В. Корольчук, Л. Березовська, 2017; О. Лящ, М. Яцюк, 2020), навчально-методичних посібників (Н. Бещук-Венгерська, 2015; Л. Михальчук, М. Шуберчук, 2019; І. Пахомов, 2024) та профілактичних програм (Гінгіна, 2019; Колтунович, 2012) створює вагоме підґрунтя для подальшого дослідження, однак не враховує в достатній мірі специфіку ЗП(ПТ)О.

Таким чином, існує наукова та практична потреба у комплексному вивченні психологічних особливостей синдрому професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О з урахуванням їхніх професійних функцій, особливостей

взаємодії із здобувачами освіти та умов сучасного ринку праці.

Мета дослідження полягає у визначенні емпіричним шляхом психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О.

Методи дослідження: констатувальний експеримент; тестування (методика діагностики рівнів і фаз емоційного вигорання (авт. В. Бойко), методика діагностики рівнів професійного вигорання (авт. К. Маслач в адаптації Н. Водоп'янової, Є. Старченкової), методика визначення психічного вигорання (авт. О. Рукавшнікова).

Результати діагностичного дослідження та їхня інтерпретація. Констатувальне дослідження було проведено у 2024 році та охоплювало три послідовні етапи: (1) організаційний етап передбачав визначення комплексу діагностичних методик і формування вибірки учасників експерименту; (2) дослідницький етап полягав у вивченні проявів синдрому професійного вигорання серед педагогічних працівників різної статі, віку, посади та стажу педагогічної діяльності; (3) аналітичний етап передбачав обробку, порівняння та інтерпретацію отриманих даних.

Вибіркова сукупність дослідження становила 30 педагогічних працівників ДПТНЗ «Білоцерківський професійний ліцей». Вона була гетерогенною за низкою характеристик: за статтю, адже незначну більшість становили жінки (55 %); за посадою: дещо переважали майстри виробничого навчання (58 %), викладачі складала 42 %; за віком: найбільшу групу сформували особи середнього віку (55 %), меншу – молодого (23 %) та похилого віку (22 %); за стажем педагогічної діяльності: переважали працівники зі стажем 10–20 років (58 %), тоді як частка осіб зі стажем до 10 років становила 22 %, а понад 20 років – 20 %. Виявлено чітку залежність між віковими та стажевими характеристиками: представники середнього віку здебільшого мали стаж 10–20 років, молоді педагоги – до 10 років, а особи похилого віку – понад 20 років. Логіка формування вибірки полягала в тому, щоб охопити всі основні соціально-демографічні та професійні групи педагогічних працівників

закладу. Такий підхід забезпечив репрезентативність отриманих даних та можливість аналізу впливу статі, віку, посади та педагогічного стажу на прояви синдрому професійного вигорання.

Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка показала, що майже половина педагогічних працівників (46 %) перебувають у фазі резистенції на стадії формування, а у третини досліджуваних (27 %) ця фаза вже сформована. Значно менше педагогів перебувають у стані напруження (по 7 % – у стадії формування та сформованої фази відповідно). Особливе занепокоєння викликає група педагогів зі сформованою фазою напруження, оскільки вони потребують негайної психологічної допомоги.

Аналіз домінуючих симптомів емоційного вигорання виявив, що у третини досліджуваних спостерігається редукція професійних обов'язків (27 %) та неадекватне вибіркове емоційне реагування (27 %). Менш поширеними є симптоми переживання психотравмуючих обставин, тривоги та депресії, а також розширення сфери економії емоцій (по 13 %). Важливо, що майже у всіх працівників у тій чи іншій мірі сформований симптом редукції професійних обов'язків, що відтворює тенденцію до спрощення та зниження вимог до якості виконання професійних завдань.

Віковий аналіз показав, що у молодих педагогів симптоми емоційного вигорання майже не сформовані, тоді як у старших вони проявляються більш виразно. Гендерний аспект продемонстрував, що у жінок частіше зустрічаються «переживання психотравмуючих обставин» та «розширення сфери економії емоцій», тоді як у чоловіків більш сформованим виявився симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування».

Дослідження за методикою К. Маслач – С. Джексона (у модифікації Н. Водоп'янової та О. Старченкової) підтвердило отримані тенденції. Переважна більшість досліджуваних мали середній рівень деперсоналізації (71 %) та емоційного виснаження (63 %), половина педагогів – редукцію професійних досягнень (49 %). Водночас у третини виявлено високий рівень професійного вигорання (емоційне виснаження – 35 %, деперсоналізація – 28 %,

редукція досягнень – 28 %), що свідчить про наявність у них ризику серйозних емоційно-психологічних наслідків. Додатковий аналіз виявив, що високий рівень вигорання частіше спостерігається у педагогів зі стажем 11–15 років, середній – у тих, хто працює 15–20 років, а низький – у працівників зі стажем 2–6 років. За гендерною ознакою чоловікам більш притаманна деперсоналізація, а жінки частіше страждають від емоційного виснаження.

Методика О. Рукавішнікова «Визначення психічного вигорання» продемонструвала близькі за змістом результати: більшість педагогів (53 %) мають середній рівень професійного вигорання, майже третина (27 %) – високий, і лише п'ята частина (20 %) – низький рівень. З огляду на значну частку педагогів із високим рівнем вигорання (27 %), актуальною є потреба у проведенні як профілактичних, так і корекційних заходів, зокрема індивідуального консультування та психологічної підтримки.

Шляхи попередження професійного вигорання. Результати проведеного дослідження засвідчили, що значна частина педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти (ЗП(ПТ)О) перебуває у стані середнього рівня професійного вигорання, а окремі групи демонструють високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації. Виявлено залежність інтенсивності проявів синдрому від стажу педагогічної діяльності, а також гендерні особливості його структури. Зокрема, у жінок більш вираженим є емоційне виснаження, а у чоловіків – тенденція до деперсоналізації та зниження рівня особистих досягнень. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи, яка враховує як індивідуальні, так і організаційні чинники ризику.

Виходячи з отриманих даних, *розробка програм профілактики професійного вигорання* має спиратися на принципи диференційованого підходу, комплексності та системності. Програми повинні бути орієнтовані на підвищення психологічної грамотності педагогів, розвиток навичок емоційної стійкості, оптимізацію робочого навантаження та підтримку мотиваційної сфери.

Окрему увагу слід приділити *роботі з групами підвищеного ризику* – педагогам із

високим рівнем вигорання, особам зі стажем роботи 11–15 років, а також врахуванню гендерних відмінностей у проявах синдрому. Для таких груп доцільно організовувати індивідуальне психологічне консультування, підтримувальні групи та спеціальні тренінги, спрямовані на корекцію домінуючих симптомів.

Таким чином, профілактика професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О потребує комплексної організації роботи, що охоплює як освітньо-інформаційні, так і психологічно-практичні компоненти, орієнтовані на зміцнення особистісних ресурсів педагогів, оптимізацію умов їхньої діяльності та підвищення професійної мотивації.

Висновки. Результати проведеного нами констатувального дослідження дозволяють визначити особливості професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О як комплексного психоемоційного феномена з чітко вираженими індивідуально-психологічними, гендерними та віковими відмінностями. Порівняльний аналіз результатів показує, що всі три застосовані діагностичні методики підтверджують:

- домінування середнього рівня професійного вигорання у більшості педагогічних працівників;
- наявність значної групи (приблизно третини) з високими показниками, які потребують психологічної допомоги;
- гендерні відмінності в структурі симптомів (жінки – більш схильні до емоційного виснаження, чоловіки – до деперсоналізації та неадекватного емоційного реагування);
- залежність інтенсивності вигорання від стажу роботи, з піковими показниками у групі 11–15 років.

Для попередження професійного вигорання доцільно впроваджувати системні програми профілактики, які охоплюють тренінги емоційної стійкості, оптимізацію робочого навантаження, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення мотиваційної підтримки в колективі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації тренінгової програми профілактики професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О.

Література

- Батуріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. Вип. 15. 2016. С. 265–270.
- Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія, економічна психологія». Київ, 2013. 19 с.
- Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. 110 с.
- Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Москальова А. С. та інші. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2015. 48 с.
- Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 1. С. 68–71.
- Гінгіна О. Д. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» : семінар-тренінг для педагогічних працівників. ЗОШ I-III ступеня с. Новий Двір, 2012. 30 с.
- Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40. С. 3–7.
- Кісліцина М. В. Оптимізм як критерій професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів. *Актуальні проблеми корекційної педагогіки : Національний педагогічний університет ім. Драгоманова, Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка*. Вип. 5. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 121–136.
- Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2016. 352 с.
- Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.
- Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
- Ляц О. П., Яцюк М. В. Теоретична модель професійного вигорання педагогів закладу інтернатного типу. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Вип. 20, 2020. С. 245–250.
- Михальчук Л. Я., Шуберчук М. П. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емплауерменту. Нетішин, 2019. 78 с.
- Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
- Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО УМО НАПН України, 2024. 132 с.
- Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 20 с.
- Підгурська В. П. Управлінська діяльність керівника з попередження синдрому «професійного вигорання» у суб'єктів навчально-виховного процесу». *Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами : зб. наук. праць за матеріалами міжрегіональної наук.-практ. конференції (10 квітня 2014 р.) Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 112–118.*
- Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2019. № 1 (45). С. 59–64.
- Степанець М. Професійне вигорання як перешкода пізнавально-творчої самореалізації педагогічних кадрів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 8. С. 74–84.
- Тавровецька Н. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-сміислової сфери і життєвої позиції. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2020. № 49. С. 296–321.

References

- Baturina, M. & Novolaiev, A. (2016). Ways to prevent "professional burnout" of teachers. *Current Issues of the Humanities. Pedagogy*. Issue 15. 265–270 (ukr).
- Berezovska, L. I. (2013). Psychodiagnostics and correction of intrapersonal conflicts as a condition for overcoming professional burnout in teachers: author's abstract of the thesis for obtaining the degree of the Candidate of Psychological Sciences: speciality 19.00.10 "Organizational psychology, economic psychology" (ukr).
- Beshchuk-Venherska, N. V. (2015). Prevention of burnout syndrome in teachers: methodological manual. Vinnytsia : MMK. (ukr).
- Bondarchuk, O. I., Karamushka, L. M. & Moskalova A. S. (2015). Psychological conditions for preventing professional stress and professional burnout of heads of educational organizations: a special course for students of full-time and distance learning in the system of postgraduate pedagogical education (ukr).
- Hinhina, O. D. (2012). Prevention and overcoming of the syndrome of "professional burnout". Seminar-training for pedagogical workers. Secondary school of I-III degree, Novy Dvir (ukr).
- Kachur, O. (2010). Prevention of professional burnout in educational institutions. *Psychologist*. Iss. 40. 3–7 (ukr).
- Kisliitsyna, M. V. (2015). Optimism as a criterion of professional burnout of pedagogical workers of general educational institutions for mentally retarded students. *Current Problems of Correctional Pedagogy: National Pedagogical Dragomanov University, Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko*. Issue 5. 121–136 (ukr).
- Koltunovych, T. A. (2012). How not to burn in the flames of the profession: a correctional program for preschool educators. Chernivtsi: Chernivtsi National University (ukr).
- Koltunovych, T. A. (2016). Psychological conditions for correcting professional burnout in educators of children's educational institutions: the thesis for obtaining the degree of the Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07. "Pedagogical and age psychology". Ivano-Frankivsk (ukr).
- Korolchuk, M. S., Korolchuk, V. M. & Berezovska, L. I. (2017). Professional burnout of education workers: monograph. Kyiv : Kyiv National Trade and Economics University (ukr).
- Liashch, O. P. & Yatsiuk, M. V. (2020). Theoretical model of professional burnout of teachers of a boarding school. *Habitus. Social psychology. Legal psychology*. Issue 20. 245–250. (ukr).
- Mykhalchuk, L. Ya., Shuberchuk, M. P. (2019). Overcoming the burnout syndrome of teachers through the use of empowerment pedagogy. Netishyn (ukr).
- Oliinyk, I. V. (2017). Causes and prevention of burnout syndrome in teachers. *Bulletin of the Alfred Nobel University. Pedagogical Sciences. Series "Pedagogy and Psychology"*. Iss. 1 (13). 118–125. (ukr).
- Pakhomov, I. V. (2024). Prevention of professional and emotional burnout of teaching staff of vocational (vocational and technical) education institutions: educational and methodological manual. Bila Tserkva : BINPO UMO NAPS of Ukraine (ukr).
- Perehonchuk, N. V. (2011). "Professional burnout" as a factor in the development of a teacher's personality: author's abstract of the thesis for obtaining the degree of Candidate of Psychological Sciences: speciality 19.00.07 "Pedagogical and age psychology". Kyiv (ukr).
- Pidhurska, V. P. (2014). Managerial activities of the head to prevent the syndrome of "professional burnout" in subjects of the educational process. Resource approach in the management of educational institutions: collection of scientific works based on the materials of the interregional scientific-practical conference (April 10, 2014) Zhytomyr: ZhSU named after I. Franko 112–118 (ukr).
- Prokopenko, I. A. (2019). Professional burnout of teachers as a psychological and pedagogical problem. *Scientific Notes of the Department of Pedagogy*. No. 1 (45) 59–64. (ukr).
- Stepanets, M. (2016). Professional burnout as an obstacle to the cognitive and creative self-realization of pedagogical personnel. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*. Iss. 8. 74–84. (ukr).

- Tavrovetska, N. (2020) The relationship between professional burnout of teachers and the peculiarities of the value-semantic sphere and life position. *Problems of Modern Psychology: collection of scientific works*. Iss. 49. 296–321 (ukr).
- Varhata, O. V., Kuleshova O. V. & Mikheieva, L. V. (2021). Psychological factors of professional burnout of teachers. *Pedagogy of the Formation of a Creative Personality in Higher and General Education Schools*. Iss. 75. Vol. 1. 68–71 (ukr).

**RESEARCH OF THE FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT
OF TEACHERS OF PROFESSIONAL (VOCATIONAL AND TECHNICAL)
EDUCATION INSTITUTIONS AND WAYS OF ITS PREVENTION**

Ilya Pakhomov, Senior Lecturer, Department of Pedagogy, Psychology and Management, Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education, State Educational Institution "University of Educational Management" of the National Academy of Sciences of Ukraine, Bila Tserkva, Ukraine, e-mail pahomov.ilya@ukr.net

Taisa Kyrychok, Methodologist, Bila Tserkva Vocational Lyceum, Bila Tserkva, Ukraine, e-mail taisa199@ukr.net

The scientific article, based on empirical data, identifies the features of professional burnout among teachers of professional (vocational and technical) education institutions. Analysis of data obtained during the application of certain diagnostic methods (methodology for diagnosing levels and phases of emotional burnout (author V. Boiko), methodology for diagnosing levels of professional burnout (author K. Maslach adapted by N. Vodopianova, E. Starchenkova), methodology for determining mental burnout (author O. Rukavshnikova)) confirms the dominance of an average level of professional burnout in the majority of teachers; the presence of a significant group (approximately a third) with high indicators that require psychological assistance; gender differences in the structure of symptoms (women are more prone to emotional exhaustion, men are more prone to depersonalization and inadequate emotional response); the dependence of the intensity of burnout at work experience, with peak indicators in the group of 11–15 years. It has been determined that to prevent professional burnout, it is advisable to implement systemic prevention programs that include emotional resilience training, workload optimization, development of emotional self-regulation skills, and increased motivational support in the team.

Prevention of professional burnout of pedagogical workers of vocational education requires a comprehensive organization of work, covering both educational and informational as well as psychological and practical components, focused on strengthening the personal resources of teachers, optimizing the conditions of their activities and increasing professional motivation. To prevent professional burnout, it is advisable to implement systemic prevention programs that include emotional resilience training, workload optimization, development of emotional self-regulation skills and increasing motivational support in the team.

Keywords: professional burnout, teachers, institutions of professional (vocational and technical) education, mental exhaustion.

Авторський внесок кожного зі співавторів: Пахомов І. В. – 50 %, Киричок Т. П. – 50 %

Стаття надійшла до редакції / Received 19.01.2025

Прийнята до друку / Accepted 25.04.2025

Унікальність тексту 99 % («StrikePlagiarism» ID 331827414)

© Пахомов Ілля Володимирович, Киричок Таїса Павлівна, 2025