

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32\(61\)-93-107](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-93-107)

УДК 37.091.12:[159.944.4+364.64]:355.01

Муранова Наталія Петрівна,

доктор педагогічних наук, професор,
проректор з науково-педагогічної, освітньої роботи
та міжнародних зв'язків
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.



<https://orcid.org/0000-0003-1527-0989>
muranovanp@uem.edu.ua

Волярська Олена Станіславівна,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри психології
Київського інституту бізнесу і технологій.
Київ, Україна.



<https://orcid.org/0000-0002-6812-1154>
voliarska@kibit.edu.ua

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядається проблема професійного вигорання педагогічних працівників в умовах воєнного стану та його зв'язок із суб'єктивним сімейним благополуччям. Професійне вигорання визначено як стан психолого-фізичного виснаження педагогічних працівників, що виникає у процесі професійної діяльності. Увага приділена емоційним і психофізіологічним симптомам вигорання, зокрема емоційному виснаженні, дратівливості, втраті мотивації та підтримки. Комплексне вивчення взаємозв'язку між сімейним благополуччям і професійною ефективністю визначено як актуальний і перспективний напрям сучасної психологічної науки. Суб'єктивне сімейне благополуччя розуміється як екзистенційне переживання, що відображає ставлення людини до власного життя та пов'язане з реалізацією базових потреб і цінностей. Особливу увагу приділено аналізу взаємозв'язку між професійним вигоранням педагогів і суб'єктивним сімейним благополуччям в умовах війни. У межах дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми і проведено емпіричне дослідження. Дослідно-експериментальна процедура включала п'ять етапів: від збору первинних даних до розроблення практичних рекомендацій. Було використано авторську анкету, методику К. Маслач і С. Джексона, а також опитувальник WHO-5. У

дослідженні брали участь 74 педагоги, більшість з яких є жінками зі значним професійним стажем. Зібрані дані показали високий рівень впливу сімейного благополуччя на професійне вигорання. Значна частина респондентів вказала на відсутність повного суб'єктивного сімейного благополуччя, попри тривалі шлюбні стосунки. Понад половина респондентів частково або повністю задоволені педагогічною діяльністю під час війни. Водночас відчувається вплив сімейних обставин на професійну ефективність. Отримані дані свідчать про потребу в психологічній підтримці педагогів. Виявлені ознаки професійного вигорання підкреслюють важливість збереження психоемоційного ресурсу в умовах війни. Результати дослідження мають прикладне значення для системи освіти та психологічної допомоги.

Ключові слова: діагностика; емоційне вигорання; педагогічні працівники; професійне вигорання; психологічне благополуччя; суб'єктивного сімейного благополуччя.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Професійна ефективність працівників відіграє ключову роль у стабільному функціонуванні організацій й установ, особливо в умовах воєнного стану. У таких обставинах персонал зазнає значного емоційного напруження, що часто призводить до проявів тривожності, психоемоційного виснаження та зниження результативності. Одним із критичних завдань сьогодення є запобігання професійному вигоранню працівників шляхом створення сприятливих умов для виконання їхніх функціональних обов'язків. Наукова спільнота дедалі більше зосереджується на вивченні особистісних характеристик, які можуть впливати на схильність до професійного вигорання. У контексті воєнного стану особливо помітні такі його прояви, як дратівливість, хронічна втома, емоційне виснаження та втрата мотивації до праці. Втрата внутрішньої та зовнішньої підтримки сприяє зростанню невдоволеності професійною діяльністю, що посилює ризик вигорання. Одним із важливих чинників, який корелює з рівнем професійного виснаження, є відчуття суб'єктивного сімейного благополуччя. Проблему професійного вигорання досліджували зарубіжні науковці: Г. Бредлі (H. Bradley) [10], А. Ленгле (A. Längle) [13], Г. Фройденбергера (H. Freudenberger) [12].

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Психологічну специфіку професійного вигорання вивчають провідні українські науковці, серед яких слід відзначити О. Бондарчук [1], О. Главацьку [2], Л. Карамушку [3], С. Миколук

[6] та інших. У їхніх працях акцентовано увагу на психоемоційних і когнітивно-мотиваційних аспектах вигорання, а також на важливості системної психологічної підтримки фахівців у професійному середовищі. Окрему увагу сучасні дослідники приділяють вивченню взаємозв'язку між професійним вигоранням і суб'єктивним сімейним благополуччям. Зокрема, зростає науковий інтерес до ролі сім'ї як ресурсу для подолання стресових навантажень і збереження професійної ефективності в умовах підвищеної психоемоційної напруги. У цьому контексті дослідження С. Миколук є цінним внеском у розуміння структури й механізмів впливу сімейного благополуччя на загальне психоемоційне функціонування особистості [6].

Серед сучасних вітчизняних психологічних праць з проблем сімейного благополуччя варто виокремити дослідження, що присвячені: сексуальному благополуччю як складової сімейного благополуччя та сумісності подружжя (Л. Пілецька [7]); вивченню задоволеності шлюбом чоловіків і жінок, характеру їх сімейної взаємодії (Р. Федоренко [8]).

Комплексне вивчення професійного вигорання у взаємозв'язку із суб'єктивним сімейним благополуччям є перспективним напрямом сучасної психологічної науки, що має як теоретичну, так і прикладну цінність. Також залишається недостатньо вивченим взаємозв'язок професійного вигорання та суб'єктивного сімейного благополуччя працівників під час війни. Відзначаючи вагомий внесок дослідників у вивченні проблеми професійного вигорання, слід зазначити, що питання його взаємозв'язку із суб'єктивним сімейним благополуччям розглянуто недостатньо.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета статті полягає у емпіричному дослідженні взаємозв'язку професійного вигорання та суб'єктивного сімейного благополуччя педагогічних працівників в умовах війни.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**:

- 1) виокремити й обґрунтувати психологічні особливості взаємозв'язку професійного вигорання фахівців та суб'єктивного сімейного благополуччя;
- 2) провести й узагальнити результати емпіричного дослідження цього взаємозв'язку у педагогічних працівників в умовах війни.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

У сучасній психологічній науці поняття професійного вигорання розглядається як складне психоемоційне явище, що має глибокі особистісні та соціальні витоки. Одним із перших, хто науково обґрунтував феномен вигорання, був американський психіатр Г. Фройденбергер, який у 1974 р.

охарактеризував його як психічний розлад, зумовлений індивідуальними особливостями особистості, залученої до професійної діяльності [12]. Ще раніше, наприкінці 1960-х рр., Г. Бредлі увів термін «вигорання персоналу» для опису психологічного стану працівників, які здійснювали контроль над складними контингентами, зокрема неповнолітніми правопорушниками [10].

Підсумовуючи, зазначимо, що в зарубіжних дослідженнях вигорання визначено як процес поступового розвитку професійної кризи, що супроводжує тривалу робочу активність у складних умовах.

Вагомий внесок у розуміння цього феномена зробив і А. Ленгле, який, спираючись на положення екзистенційного аналізу, довів, що хронічне перевантаження і внутрішня незадоволеність професійним сенсом призводять до глибоких особистісних страждань, кульмінацією яких є вигорання [13]. Сучасне трактування професійного вигорання у зарубіжній науковій літературі поступово еволюціонувало від клінічного опису розладу до розуміння його як системного, багатовимірного явища, що вимагає комплексного міждисциплінарного (психолого-педагогічного, соціологічного, економічного) аналізу.

У зарубіжній психологічній літературі професійне вигорання трактується як складний психоемоційний стан, що негативно позначається на мотивації працівника, ефективності його діяльності, а також на загальному рівні психічного та фізичного благополуччя. Науковці підкреслюють, що цей стан формується внаслідок тривалого внутрішнього напруження та накопичення негативних емоцій, що поступово виснажують особистісні ресурси. Внаслідок цього відбувається зниження професійної мотивації, емоційне виснаження і порушення адаптаційних механізмів особистості. Можна констатувати, що професійне вигорання постає як багатовимірне явище, що має системний вплив на психофізіологічний стан працівника. Проблематика професійного вигорання у контексті різних сфер трудової діяльності є предметом активного наукового аналізу в останні роки серед українських психологів, зокрема Л. Карамушки [3], С. Микалюк [6], Л. Яценко та Н. Перхайло [9] та інших.

Л. Яценко та Н. Перхайло, досліджуючи гендерні особливості професійного вигорання соціальних працівників визначають, що проблема їхнього професійного вигорання нині є особливо актуальною через «утвердження негативних суспільних стереотипів, зростання кількості соціальних проблем, числа стресів, пов'язаних із виконанням функціональних обов'язків» [9, с. 30].

У свою чергу, С. Микалюк підкреслює соціально-психологічну природу синдрому вигорання, характеризуючи його як «синдром емоційного, розумового і фізичного виснаження через тривале емоційне навантаження» [6, с. 35]. Констатуємо, що вітчизняні дослідження розкривають як особистісні, так і соціальні аспекти феномену професійного вигорання,

вказуючи на його комплексний характер і потенційну загрозу для психофізіологічного здоров'я працівника.

У контексті дослідження професійне вигорання розуміємо як стан психолого-фізичного виснаження педагогічних працівників, що зумовлений професійною діяльністю: її змістом, напруженістю, нерегламентованим робочим часом, численністю і складністю виникаючих проблем.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для вирішення поставленої мети використано теоретичні методи наукового дослідження: теоретичні: порівняльний аналіз наукових джерел; феноменологічний аналіз; систематизація й узагальнення теоретичних положень; емпіричні: анкетування, бесіда, спостереження; психодіагностичні методики; методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

У науковій літературі підкреслюється, що виникнення професійного вигорання у дорослих не є прямим наслідком умов праці, а зумовлене передусім психологічними та особистісними характеристиками працівника. Дослідження показують, що зовнішні обставини лише опосередковано впливають на цей процес. Психологічна практика підтверджує існування трьох ключових чинників, що спричиняють вигорання. Йдеться про особистісні риси, розмитість або конфліктність професійних ролей та недосконалість організаційної структури. Можна констатувати, що професійне вигорання є феноменом, у формуванні якого домінують внутрішні ресурси особистості та умови її взаємодії в професійному середовищі.

Л. Карамушка і Т. Зайчикова, досліджуючи синдром «професійного вигорання» у педагогічній діяльності, виокремили такі групи детермінант професійного вигорання педагогічних працівників як: соціально-економічні, соціально-психологічні й індивідуально-психологічні [3].

Е. Дінер, Е. Суг (E. Diener, E. Suh) як представники гедоністичної традиції в психології, запровадили термін «суб'єктивне благополуччя» у науковий обіг. У своїх дослідженнях він обґрунтував, що це явище складається з трьох взаємопов'язаних компонентів, які разом утворюють цілісне уявлення про рівень благополуччя особистості. Зокрема, мова йде про загальне задоволення життям, наявність позитивних емоцій та знижену частоту або інтенсивність негативних переживань. Це підкреслює емоційний вимір благополуччя як ключовий у його суб'єктивному сприйнятті. Е. Дінер акцентує, що саме баланс між приємними та

неприємними емоціями, у поєднанні із загальною життєвою задоволеністю, визначає рівень суб'єктивного благополуччя [11].

Українські дослідники Н. Каргіна [4], Л. Пілецька [7] трактують суб'єктивне благополуччя як одну з форм психологічного благополуччя, акцентуючи на його зв'язку з відчуттям щастя, якістю життя та емоційним комфортом. Вони розглядають це явище як результат особистісного оцінювання власного життя, що залежить від внутрішніх характеристик індивіда та впливу соціального середовища. Н. Каргіна звертає увагу на значущість соціальної активності особистості як чинника суб'єктивного благополуччя. На її думку, прагнення до особистісного й соціального розвитку сприяє вищому рівню життєстійкості та внутрішньої гармонії [4].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя постає як інтегральний показник особистісного функціонування, що формується на перетині емоційних, когнітивних і соціальних чинників.

Поняття суб'єктивного сімейного благополуччя (ССБ) доцільно розглядати як інтегративне суб'єктивне переживання особистості, що відображає почуття сімейного щастя, задоволеності собою та якістю сімейного життя. Це явище ґрунтується на моральних цінностях, потребах і позитивному функціонуванні індивіда в межах сімейного простору.

ССБ розглядаємо як екзистенційне переживання особистісного ставлення людини до власного життя, що тісно пов'язане з реалізацією базових потреб і цінностей. Воно слугує інтегральним показником загальної задоволеності сімейним життям і може використовуватись у психологічній практиці для оцінки внутрішнього стану особистості.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку ключових детермінантів ССБ. По-перше, важливу роль відіграє задоволеність різними сферами життя: сімейною, професійною та соціальною, що виступає когнітивно-емоційною оцінкою якості життя. По-друге, значущим чинником є сформована система особистісних цінностей, яка визначає загальне відчуття життєвої задоволеності. Третьою умовою є наявність ефективної соціальної підтримки, що забезпечує відчуття включеності та прийняття. Нарешті, функціональний статус особистості в соціумі, з урахуванням її психофізіологічного та психічного станів, також суттєво впливає на рівень суб'єктивного сімейного благополуччя.

У межах дослідження визначено доцільність аналізу психологічних особливостей взаємозв'язку між ССБ та професійним вигоранням педагогів в умовах війни. Варто зазначити, що в психології праці сформувалися два провідні підходи до вивчення благополуччя фахівців: американський та європейський, кожен з яких по-своєму акцентує на структурі та детермінантах цього явища.

У межах емпіричного дослідження було розроблено авторську методику та здійснено дослідно-експериментальну роботу, що була спрямована на виявлення взаємозв'язку між професійним вигоранням і суб'єктивним сімейним благополуччям педагогічних працівників в умовах воєнного часу. Основними завданнями емпіричного етапу стали вивчення специфіки проявів професійного вигорання, визначення рівнів ССБ та апробація тренінгової програми його профілактики.

Дослідницька процедура охоплювала п'ять послідовних етапів. Перший етап полягав у теоретичному аналізі наукових підходів до феномену професійного вигорання і суб'єктивного сімейного благополуччя. Другий етап передбачав збір первинних даних шляхом спостережень та бесід, що дозволило виявити рівні зазначених феноменів у педагогів в реальних умовах воєнної нестабільності. Як підкреслює О. Бондарчук, ці методи є цінними завдяки змозі тривалого і цілісного спостереження за поведінкою респондентів [1].

Третім етапом став констатувальний експеримент із застосуванням валідних психодіагностичних методик. Його метою було не лише виявлення рівнів вигорання й ССБ, а й перевірка відповідності інструментарію поставленим завданням. На цьому етапі також було сформульовано гіпотезу дослідження та здійснено опис вибірки учасників експерименту. У межах констатувального експерименту було сформовано вибірку респондентів та використано комплекс психодіагностичних методик для вивчення взаємозв'язку професійного вигорання та суб'єктивного сімейного благополуччя педагогічних працівників. Було складено комплекс діагностичних методик: авторська анкету «Професійне і сімейне благополуччя педагогічних працівників»; методики «Діагностика професійного вигорання» (автори К. Маслач, С. Джексон) [5]; адаптований опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) [5, с. 31].

Наступним четвертим етапом став формувальний експеримент, який проходив у вересні-жовтні 2024 р. у м. Києві й був спрямований на апробацію тренінгової програми профілактики професійного вигорання в умовах війни. У дослідженні взяли участь директори та вчителі з освітніх закладів Харківської, Донецької та Сумської областей. Завданнями формувального етапу стали розробка та апробація тренінгової програми в контексті неформальної освіти.

П'ятий етап передбачав узагальнення отриманих результатів та розроблення практичних рекомендацій для вдосконалення психологічної профілактики професійного вигорання педагогічних працівників.

У ході констатувального експерименту було діагностовано 74 педагогічних працівників, серед яких 67 жінок (90,54 %) та 7 чоловіків (9,46 %). Специфіка статевого розподілу педагогічного персоналу в умовах

війни відобразилась у цьому розподілі. Під час анкетування було виявлено, що більшість респондентів (68,92 %) знаходяться в шлюбі, однак майже третина (31,08 %) не перебувають у шлюбних відносинах. Щодо стажу роботи, то більшість респондентів (67,57 %) мають досвід роботи від 16 до 32 років, а 13,51 % працюють понад 40 років, при цьому 18,92 % мають стаж до 5 років. Аналіз відповідей на питання про сімейне благополуччя показав, що більшість педагогічних працівників вважають, що досягли його після 10 років шлюбу, але понад половина респондентів (53,98 %) вважають, що ще не досягли сімейного благополуччя. Професійний успіх більшість респондентів вважають досягнутим після 30 років педагогічної діяльності, при цьому 16,22 % не змогли визначити, чи досягли вони професійного успіху. Задоволеність педагогічною діяльністю під час війни варіюється: 51,25 % респондентів майже задоволені, 32,53 % частково задоволені, а 16,22 % не задоволені взагалі. Більшість педагогів (64,86 %) зазначають, що сімейні обставини впливають на успішність їхньої професійної діяльності.

Загалом, результати анкетування, спостережень та бесід дозволили визначити основні особливості педагогічних працівників, а також їхнє розуміння благополуччя під час війни. Виявлені ознаки професійного вигорання та суб'єктивного сімейного благополуччя є комплексними характеристиками сучасних педагогів в умовах війни, що включають аспекти безпеки, добробуту, доступу до освіти та культурних можливостей.

Результати діагностування педагогічних працівників за рівнями професійного вигорання на констатувальному експерименті відображено у таблиці.

Таблиця

Результати діагностування педагогічних працівників

Субшкали	Низький		Середній		Високий	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Емоційне виснаження	0	0	30	40,54	44	59,46
Деперсоналізація	0	0	26	35,14	48	64,86
Редукція професійних досягнень	6	8,11	29	39,18	39	52,70
Середні значення ($\bar{X}$) професійного вигорання	2	2,70	28	37,83	44	59,46

У більшості педагогічних працівників (59,46 %) спостерігається високий рівень емоційного виснаження, що є передумовою для розвитку професійного вигорання. Середній рівень емоційного виснаження виявлено у 40,54 % респондентів, при цьому низький рівень не зафіксовано. Це виснаження характеризується зниженням емоційного фону, втому та байдужістю. Що стосується деперсоналізації, то 64,86 % респондентів мають високий рівень, що може проявлятися у погіршенні стосунків з

колегами або родичами, а також у цинізмі та негативізмі щодо професійних досягнень. Високий рівень редукції професійних досягнень виявлено у 52,70 % педагогічних працівників, що свідчить про зниження самосприйняття та мотивації до праці, а також про невдоволення власними професійними результатами. У таких респондентів також спостерігається втрата віри в професійне зростання та внутрішня тривога. Загалом ці ознаки є характерними для педагогічних працівників, що перебувають під впливом стресових факторів, зокрема в умовах війни.

Узагальнюючи відзначимо, що за середніми значеннями рівнів професійного вигорання (у більшості педагогічних працівників визначено високий рівень (59,46 %), середній рівень відзначено у 37,83 % педагогів, низький – у 2,70 % респондентів

Результати діагностування педагогічних працівників за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» такі: низький рівень благополуччя визначено у 28 (37,84 %) респондентів, середній – у 42 (56,76 %) та високий рівень благополуччя – лише в 4 (5,40 %) педагогів. На констатувальному етапі встановлено, що переважна більшість педагогічних працівників (94,60 %) мають низький і середній рівні благополуччя.

Дослідження виявило прямий кореляційний зв'язок між ознаками професійного вигорання та рівнями суб'єктивного сімейного благополуччя (ССБ). Найбільш виражена кореляція на рівні $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$ спостерігається між складовими професійного вигорання та низьким рівнем ССБ, зокрема значення кореляції складають 0,735, 0,711 та 0,819. Однак зв'язок між «емоційним виснаженням» та ССБ знижується, з 0,735 до 0,321, що свідчить про те, що педагогічні працівники з низьким рівнем ССБ мають більші труднощі у здійсненні професійних взаємодій через відчуття недостатності особистих ресурсів. Це підкреслює вплив суб'єктивного сімейного благополуччя на розвиток емоційного виснаження, що є ознакою професійного вигорання.

Аналіз також показав, що з віком педагогів знижується зв'язок між рівнями ССБ та складовими професійного вигорання, такими як деперсоналізація та редукція професійних досягнень, що не залежать від стажу роботи, а можуть бути зумовлені віковими особливостями та сімейним становищем. Для субшкали «редукція професійних досягнень» встановлено зворотній зв'язок з віком педагогів ($r = -0,38$, $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що молодші педагогічні працівники мають вищий рівень редукції професійних досягнень. Це вказує на невиконання обов'язків належним чином і є ознакою зниження професіоналізму через відсутність ресурсів та низьку мотивацію до праці. У той же час, для субшкали «деперсоналізація» виявлено прямий зв'язок з віком ($r = 0,364$, $p \leq 0,05$), що свідчить про зростання деперсоналізації у старших педагогічних працівників.

Для проведення формувального етапу дослідження було залучено 33 педагогічних працівника. До експериментальної групи (ЕГ) респондентів увійшло 20 педагогічних працівників (директорів і вчителів закладів загальної середньої освіти), решта – до контрольної.

За середніми значеннями ($\bar{X}$) рівнів професійного вигорання у респондентів ЕГ та респондентів КГ унаочнено динаміку рівнів професійного вигорання (рис.).

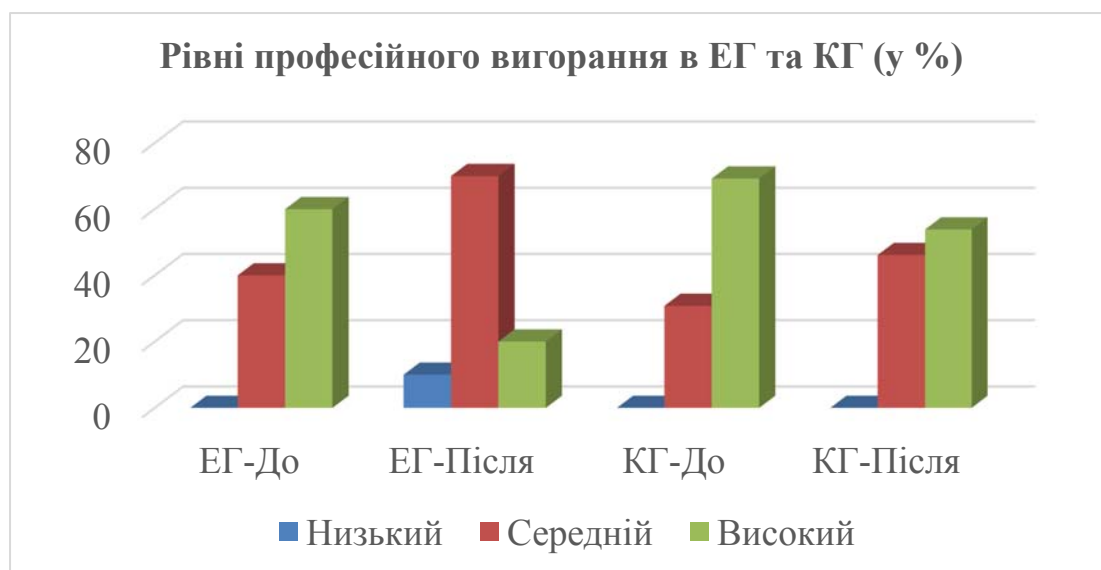


Рис. Динаміка рівнів професійного вигорання педагогічних працівників ЕГ та КГ

Узагальнюючи відзначимо, що в ЕГ спостерігалась позитивна динаміка стосовно низького і середнього рівнів професійного вигорання. В КГ було лише незначна позитивна динаміка щодо показника середнього рівня. За результатами впровадження тренінгової програми в ЕГ профілактики та подолання професійного вигорання фахівців під час війни, було розроблено низку практичних рекомендацій для психологів, які взаємодіють з ними.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

З'ясовано, що професійне вигорання є важливою характеристикою професійної деформації, що виступає механізмом психологічного захисту від емоційного та психічного перенавантаження. Основними складовими вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень, що супроводжуються різноманітними емоційними,

поведінковими, соціально-психологічними та психофізіологічними симптомами.

Суб'єктивне сімейне благополуччя є складним і цілісним переживанням, яке проявляється через відчуття щастя, задоволення собою та якістю свого життя, тісно пов'язане з базовими цінностями та потребами людини. Структура суб'єктивного сімейного психологічного благополуччя включає такі складові, як сімейна інтеграція, особистісний розвиток і суб'єктивне благополуччя родини. За результатами діагностування педагогів отримано, що між їхніми рівнями професійного вигорання і суб'єктивного сімейного благополуччя існує достатній прямий зв'язок, який дорівнює 0,358.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Перспективою подальших досліджень може стати вивчення й обґрунтування психологічних чинників професійного вигорання педагогів в умовах творчого середовища закладів формальної і неформальної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] О. І. Бондарчук, «Професійна деформація особистості керівників загальноосвітніх навчальних закладів у процесі їх соціалізації», *Актуальні проблеми психології*, т. X, ч. 1, с. 27–33, 2018.
- [2] О. Л. Главацька, «Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників», *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, вип. 2(45), с. 41–45, 2019. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2019_2_9 Дата звернення: Січ. 20, 2025.
- [3] Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, «Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології», *Актуальні проблеми психології*, т. 1, с. 210–217, 2002.
- [4] Н. В. Каргіна, «Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя», *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 2(43), с. 121–130, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2017_2_15 Дата звернення: Січ. 20, 2025.
- [5] Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук, *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*; Л. М. Карамушки, Ред. Київ, Україна : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.

- [6] С. Миколук, «Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни», *Ввічливість. Humanitas*, № 6, с. 31–36, 2023.
<https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.5>
- [7] Л. С. Пілецька, «Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу», *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 3(38), с. 6–14, 2015.
- [8] Р. П. Федоренко, *Психологія сім'ї*. Луцьк, Україна: Вежа-Друк, 2021. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/2DnoGp> Дата звернення: Січ. 20, 2025.
- [9] Л. В. Яценко, Н. А. Перхайло, «Гендерні особливості професійного вигорання фахівців із соціальної роботи», *Габітус*, вип. 25, с. 27–31, 2021. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.4>
- [10] Н. В. Bradley, «Community-based treatment for young adult offenders», *Crime and Delinquency*, vol. 15, is. 3, pp. 359–370, 1969. [Online]. Available: <https://is.gd/3KKgyC> Application date: January 20, 2025.
- [11] E. Diener, E. Suh, «Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators», *Social Indicators Research*, vol. 40, is. 1-2, pp. 189–216, 2013. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- [12] H. J. Freudenberger, G. Richelson, *Burn-out: The high cost of high achievement*. Garden City, NY: Anchor Press. 1980. [Online]. Available: <https://is.gd/saIM6a> Application date: January 20, 2025.
- [13] A. Längle, «Why do we suffer? Understanding, treatment and processing of suffering in terms of existential analysis», *National Psychological Journal*, vol. 4, is. 4, pp. 23–33, 2016. [Online]. Available: <https://is.gd/EeMvzh> Application date: January 20, 2025.

Матеріал надійшов до редакції 25.03.2025 р.

PROFESSIONAL BURNOUT AND SUBJECTIVE FAMILY WELL-BEING OF PEDAGOGICAL WORKERS IN THE CONDITIONS OF WAR

Nataliia Muranova,

Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor, Vice-rector for scientific and
education work and international relations
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0003-1527-0989>
muranovanp@uem.edu.ua

Olena Voliarska,

Doctor of Pedagogical Sciences,

Associate Professor,

Professor of the Department of Psychology

Kyiv Institute of Business and Technology.

Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0002-6812-1154>
voliarska@kibit.edu.ua

Abstract: This article addresses the issue of professional burnout among educators under martial law and its correlation with subjective family well-being. Professional burnout refers to a state of psychological and physical exhaustion experienced by teachers in their professional roles. The article focuses on the emotional and psychophysiological symptoms of burnout, such as emotional exhaustion, irritability, and a loss of motivation and support. Additionally, a comprehensive examination of the relationship between family well-being and professional effectiveness is recognized as a relevant and promising area in contemporary psychological research. Subjective family well-being is defined as an individual's existential experience that reflects their attitude towards life, linked to the fulfillment of basic needs and values. This study focuses on analyzing the relationship between teachers' professional burnout and subjective family well-being during wartime. It includes both a theoretical analysis of the topic and an empirical investigation. The research procedure consisted of five stages, from collecting primary data to developing practical recommendations. The methods used included the author's questionnaire, K. Maslach and S. Jackson's methodology, and the WHO-5 questionnaire. The study involved 74 teachers, the majority of whom were experienced women. The data collected revealed a significant influence of family on the levels of burnout reported by the teachers. The data collected showed a strong influence of family well-being on professional burnout. A significant number of respondents reported a lack of complete subjective family well-being, despite having been married for many years. More than half of the respondents are partly or completely satisfied with their teaching activities during the war. At the same time, the impact of family circumstances on professional effectiveness is felt. The data obtained point to the need for psychological support for teachers. The identified signs of professional burnout underline the importance of preserving psycho-emotional resources in times of war. The results of the study have practical implications for the educational system and psychological support.

Keywords: diagnostics; emotional burnout; educational workers; professional burnout; psychological well-being; subjective family well-being.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] O. I. Bondarchuk, «Profesiina deformatsiia osobystosti kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv u protsesi yikh sotsializatsii», Aktualni problemy psykholohii, t. X, ch. 1, s. 27–33, 2018.. (in Ukrainian).
- [2] O. L. Hlavatska, «Poperedzhennia ta podolannia profesiinoho vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv», Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriia: Pedahohika. Sotsialna robota, vyp. 2(45), s. 41–45, 2019. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2019_2_9 Data zvernennia: Sich. 20, 2025. (in Ukrainian).
- [3] L. M. Karamushka, T. V. Zaichykova, «Problema syndromu «profesiinoho vyhorannia» v pedahohichnii diialnosti v zarubizhnii ta vitchyzniani psykholohii», Aktualni problemy psykholohii, t. 1, s. 210–217, 2002. (in Ukrainian).
- [4] N. V. Karhina, «Analiz vzaiemozviazkiv mizh pokaznykamy zhyttiistiikosti osobystosti ta perezhyvanniam psykholohichnoho blahopoluchchia», Teoretychni i prykladni problemy psykholohii, № 2(43), s. 121–130, 2017. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2017_2_15 Data zvernennia: Sich. 20, 2025. (in Ukrainian).
- [5] L. M. Karamushka, O. V. Kredentser, K. V. Tereshchenko, V. I. Lahodzinska, V. M. Ivkin, O. S. Kovalchuk, Metodyky doslidzhennia psykhiichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii; L. M. Karamushky, Red. Kyiv, Ukraina : In-t psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2023. (in Ukrainian).
- [6] S. Mykoliuk, «Profesiine vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv v umovakh viiny», Vvichlyvist. Humanitas, № 6, s. 31–36, 2023. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.5> (in Ukrainian).
- [7] L. S. Piletska, «Psykholohichni osoblyvosti samorealizatsii osobystosti v umovakh shliubu», Teoretychni i prykladni problemy psykholohii, № 3(38), s. 6–14, 2015. (in Ukrainian).
- [8] R. P. Fedorenko, Psykholohiia simi. Luts'k, Ukraina : Vezha-Druk, 2021. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/2DnoGp> Data zvernennia: Sich. 20, 2025. (in Ukrainian).

- [9] L. V. Yatsenko, N. A. Perkhailo, «Henderni osoblyvosti profesiinoho vyhoriannia fakhivtsiv iz sotsialnoi roboty», *Habitus*, vyp. 25, s. 27–31, 2021. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.4> (in Ukrainian).
- [10] H. B. Bradley, «Community-based treatment for young adult offenders», *Crime and Delinquency*, vol. 15, is. 3, pp. 359–370, 1969. [Online]. Available: <https://is.gd/3KKgyC> Application date: January 20, 2025. (in English).
- [11] E. Diener, E. Suh, «Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators», *Social Indicators Research*, vol. 40, is. 1-2, pp. 189–216, 2013. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756> (in English).
- [12] H. J. Freudenberger, G. Richelson, *Burn-out: The high cost of high achievement*. Garden City, NY: Anchor Press. 1980. [Online]. Available: <https://is.gd/saIM6a> Application date: January 20, 2025. (in English).
- [13] A. Längle, «Why do we suffer? Understanding, treatment and processing of suffering in terms of existential analysis», *National Psychological Journal*, vol. 4, is. 4, pp. 23–33, 2016. [Online]. Available: <https://is.gd/EeMvzh> Application date: January 20, 2025. (in English).

Reviewed April 20, 2025
Published May 22, 2025



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Nataliia Muranova, 2025; © Olena Voliarska, 2025