

REFERENCES

1. Volokhova, A. Metod Montessori: vid A do YA: vse pro unikalnu pedahohichnu systemu, 2024 [Montessori Method: from A to Z: all about the unique pedagogical system]. Available at: <https://surl.li/selotd> [in Ukrainian].
2. Kremin, V. Dopovid pro skhvalennya Kontseptsiyi realizatsiyi derzhavnogo polityky u sferi reformuvannya zahalnoy iserednoyi osvity "Nova ukrayinska shkola" na period do 2029 roku: Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 22.08.2018 r. № 988. [Report on the approval of the Concept of the implementation of state policy in the field of reforming general secondary education "New Ukrainian School" for the period until 2029: Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 08/22/2018 No. 988]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80> [in Ukrainian].
3. Montessori, M. (2023). *Osvita i myr* [Education and Peace]. Kyiv, 166 p. [in Ukrainian].
4. Prykhodko, Yu.O. & Yurchenko, V.I. (2012). *Psykhologichnyy slovnnyk-dovidnyk: navch. posib.* [Psychological Dictionary-Reference: Teaching Aid]. Kyiv, 329 p. [in Ukrainian].
5. Tsarenko, N. (2022). *Yak my psuyemo nashykh ditey* [How We Spoil Our Children]. "Practical Psychology" series. Kharkiv, 288 p. [in Ukrainian].
6. *Filosofiya dlya ditey. Tsikavi uroky dly amolodshykh shkolyariv: metodychnyy posibnyk.* [Philosophy for Children. Interesting Lessons for Junior Schoolchildren: Methodical Guide.] N.V. Havrysh, O.O. Linnyk. Kyiv, 2014. 232 p. [in Ukrainian].
7. Yakymenko, S.I. & Milenina, H.S. (2015). *Pedahohichni ideyi Sofiyi Rusovoyi ta Mariyi Montessori: porivnyalnyy analiz: monohrafiya* [Pedagogical ideas of Sofia Rusova and Maria Montessori: comparative analysis: monograph]. Kyiv, 296 p. [in Ukrainian].
8. Fairclough, N. (2002). Discourse as social practice. *Critical discourse analysis: Critical concepts in linguistics.* ed. Toolan M. London; New York: Routledge. pp. 1–22. Available at: https://www.researchgate.net/publication/281506450_Critical_Discourse_Analysis [in English].

Стаття надійшла до редакції: 12.02.2026

Прийнято до друку: 20.03.2026

Опубліковано: 14.04.2026

УДК 378.091.12:159.944.4

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.352121>

Ганна Жила, викладач кафедри іноземних мов та міжкультурної комунікації

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7928-0660>

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО:
ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

У статті обґрунтовано актуальність питання професійного вигорання, визначено сутність поняття вигорання, психологічний дистрес, визначено основні компоненти професійного вигорання, здійснено аналіз причин та наслідків вигорання, досліджено шкалу професійного вигорання Маслач (МБІ), виявлено додаткові стресові фактори, що впливають на поширеність вигорання, розкрито вплив криз та екстремальних ситуацій на процес професійного вигорання, проаналізовано всеукраїнське опитування в межах проекту про стресові стани населення в умовах війни.

Ключові слова: професійне вигорання; причини і наслідки; стрес; війна; депресія; емоційне виснаження; ментальне здоров'я.

Літ. 7.

Ganna Zhyla, Lecturer of the Foreign Languages and Intercultural Communication Department, Kharkiv Semen Kuznets National University of Economics
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7928-0660>

PROFESSIONAL BURNOUT OF HIGHER EDUCATIONAL TEACHERS:
CAUSES AND PREVENTION

The article substantiates the relevance of the issue of professional burnout, defines the essence of the concept of burnout, psychological distress, identifies the main components of professional burnout, analyzes the causes and consequences of burnout, and examines the Maslach burnout scale (MBI), additional stress factors that affect the prevalence of burnout were identified, the impact of crises and extreme situations on the process of professional burnout was revealed, and an all-Ukrainian survey was analyzed within the framework of the project on the stress states of the population during wartime. Despite the existence of a significant number of scientific studies on the phenomenon of professional burnout, the problem of its manifestations among teachers of higher education institutions remains relevant and multidimensional. In the domestic scientific literature of recent years, professional burnout of teachers is considered an important psychological and pedagogical phenomenon, which has pronounced symptoms of emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of professional

achievements under the influence of long-term stress factors of professional activity. Burnout is not the result of individual characteristics alone but is shaped by the interaction of personal, social, and organizational factors. There are different models and approaches to measuring burnout; it is necessary to emphasize the importance of systemic prevention: adapting the work environment, developing support from colleagues, and increasing personal stress resistance. Education professionals are particularly vulnerable to an increased risk of burnout, as teaching inherently involves challenging working conditions and is classified as a stressful profession. A significant proportion of teachers rate their work as a major source of stress.

Keywords: burnout; causes and consequences; stress; war; depression; emotional exhaustion; mental health.

Постановка проблеми. Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень феномену професійного вигорання, проблема його проявів серед викладачів закладів вищої освіти залишається актуальною та багатовимірною. Питання причин виникнення професійного вигорання та ефективних шляхів його профілактики серед викладачів ЗВО залишаються недостатньо систематизованими та потребують подальшого наукового аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науковій літературі останніх років професійне вигорання викладачів розглядається як важливе психолого-педагогічне явище, що має виражені симптоми емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень під впливом тривалих стресових чинників професійної діяльності. Так, у вітчизняних публікаціях на тему професійного вигорання викладачів ЗВО можна назвати таких авторів: О. Стельмах здійснює теоретичний аналіз професійного вигорання особистості, О. Федішин аналізує психологічні чинники та шляхи подолання вигорання у викладачів ЗВО, Я. Яковець досліджує вплив професійного вигорання на комунікативну толерантність викладачів, С. Дембіцький вивчає психологічний дистрес в соціологічних дослідженнях, Н. Коваленко, М. Ткаченко та В. Мись аналізують способи попередження емоційного вигорання у викладачів ЗВО. У міжнародній науковій літературі К. Маслач американська психологиня, одна з найвідоміших у галузі дослідження професійного вигорання, саме у 1981 р. Маслач і Джексон розробили фундаментальну багатофакторну модель та інструмент діагностики професійного вигорання.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі феномену професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти, визначенні основних причин його виникнення та обґрунтуванні ефективних напрямів профілактики в умовах сучасного освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання, також відоме як професійне виснаження, – це психологічний розлад, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Він розвивається поступово у деяких людей, які зазнають фрустраційних та демотивуючих умов праці: стикаючись із втомою, почуттям невдачі та труднощами з концентрацією уваги, вони схильні працювати

ще старанніше, щоб спробувати відновити задоволення та впевненість у собі. Якщо умови праці залишаються складними, розвивається замкнене коло, що призводить до виснаження. Професійне вигорання виникає не через особисту неспроможність працівника, а через хронічну невідповідність між людиною та шістьма ключовими аспектами її роботи (навантаження, контроль, винагорода, спільнота, справедливість, цінності) [6].

Професійне вигорання розглядається як багатовимірне явище, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (дистанціювання від роботи та колективу) та зниження відчуття професійних досягнень. Вигорання не є результатом лише індивідуальних особливостей, а формується через взаємодію особистісних, соціальних та організаційних факторів. Існують різні моделі та підходи до вимірювання вигорання, необхідно підкреслити важливість системної профілактики: адаптації робочого середовища, розвитку підтримки колег і підвищення особистісної стресостійкості [7].

У всеукраїнському опитуванні що було проведене Інститутом соціології Національної академії наук України разом із Соціологічною групою “Рейтинг” у жовтні 2023 року в межах проєкту про стресові стани населення в умовах війни, використано змішану методологію (CATI + CAWI) і репрезентативну вибірку дорослих (18–69 р.). Основні висновки дослідження: через широкомасштабне вторгнення частка людей, які мали досвід перебування в зоні бойових дій, зросла з 18 % до 44 %; найважливіші стресори (за впливом): травматичні спогади та переживання, стресори соціальної взаємодії (конфлікти, недостатня підтримка, дискримінація), погіршення умов життя, проблеми зі здоров’ям, загроза життю через війну; найважливіші внутрішні ресурси – активність (трудова та соціальна), оптимізм, соціальні ресурси, які допомагають справлятися зі стресом, – спілкування, дозволяють й робота, але останні два частіше є недостатніми; поширеність конкретних стресових станів: від найменшого до найбільшого – ворожість (агресивність), депресія, соматичні симптоми, міжособистісна чутливість, тривожність, виснаження, а також параноїдальні ідеї (підозрілість, недовіра). Дослідження показує, що війна істотно впливає на психічний стан українців, створює важкі стресові ситуації та потребу у соціальних і психологічних ресурсах для

адаптації й відновлення. Водночас попри значний тиск, більшість населення має базові ресурси психологічної стійкості [1].

Вигорання спочатку проявляється фізичними ознаками: постійна втома, біль у спині, безсоння, мігрень, біль у шлунку, часті інфекції тощо. Також може проявлятися психологічний дистрес: емоційна порожнеча, тривога у всіх її формах, дратівливість, схильність до ізоляції, труднощі з концентрацією уваги, відчуття перевантаженості подій або демотивація. Потім виснажена людина стає аномально холодною та байдужою, емоційно ізолює себе та проявляє незвичайний цинізм [3].

Феномен професійне вигорання розглядається як складне соціально-психологічне явище, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів професійної діяльності. Серед чинників вигорання емоційне перенапруження, високий рівень відповідальності, дефіцит підтримки, монотонність роботи та невідповідність між очікуваннями й реальними умовами праці. Необхідно передбачити своєчасну профілактику професійного вигорання, зокрема через розвиток навичок саморегуляції, психологічної підтримки та оптимізації професійного середовища [4].

Фахівці в галузі освіти особливо вразливі до підвищеного ризику вигорання, оскільки викладання за своєю суттю передбачає складні умови праці і класифікується як стресова професія. Значна частина викладачів оцінює свою роботу як основне джерело стресу. Протягом останніх кількох десятиліть дослідження, присвячені психічному здоров'ю академічного персоналу, постійно показують, що викладачі відчують робоче перевантаження та постійно намагаються задовольнити вимоги академічного середовища. Ситуація ще більше ускладнюється нездатністю університетів створити робоче середовище з мінімізованим рівнем стресу. Політичні зміни та трансформації чинять додатковий тиск на персонал вищих навчальних закладів. Освітній ландшафт характеризується жорсткою професійною конкуренцією, високими суспільними очікуваннями, вимогами з боку адміністративних органів та здобувачів, постійними інституційними та організаційними змінами, значним робочим навантаженням, високим тиском на публікації, конфліктом між викладанням та дослідженнями. Разом ці фактори служать каталізаторами хронічного стресу серед академічного персоналу. З іншого боку, постійна робота сприяє виникненню сімейних конфліктів, що провокують посилення розчарування в основних потребах. Це формує ставлення до того, що індивідуального прогресу ніколи не буде достатньо. Усі ці фактори провокують хронічний стрес і виснаження через тривалий вплив проблем, пов'язаних з роботою, та відсутність достатньої мотивації. Це призводить до психосоціального

синдрому професійного вигорання, який проявляється через надмірне виснаження, почуття цинізму та відчуженості від роботи, а також відчуття неефективності та відсутності досягнень. Дотримання стратегій “балансу між роботою та особистим життям”, за яких фахівці вищої освіти намагаються збалансувати суперечливі вимоги роботи, призводить до постійного розумового навантаження. Це, у свою чергу, має зворотний ефект: позитивний вплив на вигорання та негативний вплив на академічну ефективність.

Кризові події мають значний вплив на психічне здоров'я академічного персоналу, є додатковими стресовими факторами, що впливають на поширеність вигорання. Наприклад, під час нещодавньої глобальної кризи, спричиненої пандемією, і без того тривожна поширеність синдрому вигорання ще більше загострилася. Академічний персонал зіткнувся з новими викликами та стресовими факторами, пов'язаними з широким використанням технологій та платформ відеоконференцій, з'явилася “онлайн-втома”. Це явище ще більше посилює стрес, пов'язаний з пандемією, та проявом проблем психічного здоров'я.

Вплив криз та екстремальних ситуацій на процес професійного вигорання, зокрема війни, є важливим додатковим фактором, що спричиняє вигорання. Наразі ми спостерігаємо наймасштабніший військовий конфлікт у Центральній Європі з 1945 року, розв'язаний Російською Федерацією проти України, понад половина українських освітян борються з депресією та емоційним виснаженням. Українські наукові співробітники мужньо намагаються утримувати свій освітній та науковий фронт. Однак, незважаючи на свою мужність та бажання працювати, українські науково-педагогічні працівники з 24 лютого 2022 року стикаються з постійно мінливими умовами, які безпосередньо впливають на їхню професійну діяльність. Сьогодні професійна діяльність українського науковця залежить від карти активних бойових дій, ракетних обстрілів, тривоги, наявності електроенергії та стабільності Інтернету.

Поточні військові операції в Україні призвели до того, що значна кількість академічних працівників була змушена покинути свої домівки через окупацію рідних міст або ескалацію військових дій. В результаті вони шукали притулку в безпечніших регіонах України або за кордоном, що спричиняє додаткові особисті труднощі та стрес.

Коли є підозра на вигорання, професійні психологи, лікарі загальної практики або психіатри можуть використовувати один із науково підтверджених опитувальників. Наразі існує безліч методів оцінки вигорання. Однак, шкала професійного вигорання Маслач (MBI) видається одним з домінуючих інструментів для оцінки професійного висна-

ження, опитувальник допомагає оцінити емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Опитувальник складається з 22 пунктів, за якими можливе обчислення значень 3-х шкал: “Емоційне виснаження”, “Деперсоналізація”, “Редукція професійних досягнень”. Дійсно, 90 % емпіричних досліджень використовують цей інструмент, психометричні властивості якого вважаються адекватними. Фактично, конвергентна валідність, дивергентна валідність та надійність повторного тестування інструменту є дуже задовільними [5].

Професійне вигорання – це не проста втома після важкого дня, а стан, коли людина втрачає захоплення роботою і відчуває відсутність енергії для її виконання. Вигорання не вважається хворобою, але може стати частиною психічних розладів (наприклад, депресії чи розладу адаптації). Якщо вигорання серйозно впливає на працездатність, можуть знадобитися лікарняний і професійна допомога. Запобігання вигоранню включає підтримку балансу між роботою та відпочинком, чітке планування завдань і вміння відмовлятися від зайвого навантаження. Важливо також дбати про фізичне здоров'я: достатній сон, регулярну фізичну активність і повноцінне харчування. Подолання вигорання передбачає розпізнавання проблеми, спілкування про свої відчуття та зміни в організації часу й робочого середовища. Якщо самостійні кроки не допомагають, варто звернутися до психолога або іншого спеціаліста з ментального здоров'я [2].

Висновки і пропозиції. Вигорання – це не особиста слабкість працівника, а наслідок хронічної невідповідності між людиною та умовами її роботи. Тобто проблема закладена в системі праці, а не лише в особистості. Масlach і Лейтер розглядають вигорання як синдром, що має три ключові компоненти: емоційне виснаження – відчуття спустошеності, втоми, браку енергії; деперсоналізація (цинізм) – відсторонене, байдуже або негативне ставлення до людей і роботи; зниження професійної ефективності – відчуття неуспішності та втрати сенсу праці. Автори описують шість сфер невідповідності між працівником і роботою, які призводять до вигорання: надмірне навантаження; відсутність контролю над роботою; недостатня винагорода (матеріальна й моральна); проблеми у спільноті/колективі; відчуття несправедливості; конфлікт цінностей. Таким чином, вигорання шкодить: психічному та фізичному здоров'ю; якості роботи й мотивації; ефективності організацій (плинність кадрів, зниження продуктивності). Профілактика вигорання має відбуватися на рівні організації, а не лише через індивідуальні тренінги.

Вигорання іноді визначають як завершальну стадію процесу хронічного фізичного, психічного та емоційного виснаження. Його також описують як прогресуючу ерозію внутрішніх ресурсів праців-

ника. Для викладачів це виснаження може сприятися, серед іншого, як тихе та безперервне зношування, що виникає внаслідок частого контакту зі здобувачами. Три прояви вигорання – це фізична, розумова та емоційна втома (або професійна втома), розвиток неадекватного образу себе (або відчуття неадекватності чи неефективності на роботі) та дистанціювання від інших через негативні та цинічні почуття (також відоме як деперсоналізація).

Незважаючи на надзвичайні обставини, посеред повномасштабної війни, університети та викладачі наполегливо виконують свою головну місію – надання високоякісної, сучасної освіти, непохитно тримаючись своєї позиції. Однак, вкрай важливо дослідити стан та динаміку вигорання, яке виникає в стані постійного хронічного стресу, спричиненого як традиційними викликами, з якими стикається викладацький склад, так і додатковими факторами, спричиненими воєнними діями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Інститут соціології НАН України. Стресові стани населення України в контексті війни. URL: https://isnasu.org.ua/news/news_item.php?id=stresovi-stani-naselennya-ukraini-v-konteksti-vijni&year=2023 (дата звернення 06.02.2026).
2. Міністерство охорони здоров'я України. Вигорання на роботі: причини, ознаки та способи подолання. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vigorannya-na-roboti-prichini-oznaki-ta-sposobi-podolannya> (дата звернення 06.02.2026).
3. Простір психологів. URL: <https://psychology.space/slo-vnyk-post/dystres/> (дата звернення 06.02.2026).
4. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок*. 2022. №5/203. С. 76–80.
5. Шкала професійного вигорання Масlach (MBI). URL: https://www.eztests.xyz/tests/maslach_burnout/ (дата звернення 06.02.2026).
6. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey-Bass. 1997. С. 29–54.
7. Maslach C., Leiter M.P. Burnout: A multidimensional perspective. *Professional Burnout*. New York: Routledge, 2016. С. 89–100.

REFERENCES

1. Instytut sotsiolohiyi NAN Ukrayiny. Stresovi stany naselennya Ukrayiny v konteksti viyny [Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Stressful states of the population of Ukraine in the context of war]. Available at: https://isnasu.org.ua/news/news_item.php?id=stresovi-stani-naselennya-ukraini-v-konteksti-vijni&year=2023 (Accessed 06 February 2026) [in Ukrainian].
2. Ministerstvo okhorony zdorovya Ukrayiny. Vyhorannya na roboti: prychny, oznaky ta sposoby podolannya [Ministry of Health of Ukraine. Burnout at work: causes, signs and ways to overcome it]. Available at: <https://moz.gov.ua/uk/vigorannya-na-roboti-prichini-oznaki-ta-sposobi-podolannya> (Accessed 06 February 2026) [in Ukrainian].
3. Prostir psykholohiv [Psychologists' space]. Available at: <https://psychology.space/slo-vnyk-post/dystres/> (Accessed 06 February 2026) [in Ukrainian].
4. Stelmakh, O. (2022). Chynnyky profesiynoho vyhorannya osobystosti. [Factors of professional burnout]. *Youth &*

ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ І ПОКАЗНИКІВ СФОРМОВАНOSTI СОЦІАЛЬНО-ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

market. No. 5/203. pp. 76–80. (Accessed 06 February 2026) [in Ukrainian].

5. Shkala profesijnogo vyhorannya Maslach [Maslach Professional Burnout Scale]. Available at: https://www.eztests.xyz/tests/maslach_burnout/ (Accessed 06 February 2026) [in Ukrainian].

6. Maslach, C., Leiter, M.P. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass. pp. 29–54. [in English].

7. Maslach, C., Leiter, M.P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. Professional Burnout. New York : Routledge, pp. 89–100. [in English].

Стаття надійшла до редакції: 10.02.2026

Прийнято до друку: 20.03.2026

Опубліковано: 14.04.2026

УДК 373.2.01:316

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.353420>

Ірина Данильченко, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5406-7062>

Ігор Загородній, аспірант спеціальності 012 “Дошкільна освіта”

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2312-2524>

ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ І ПОКАЗНИКІВ СФОРМОВАНOSTI СОЦІАЛЬНО-ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті на основі аналізу наукових пошуків представлено критерії та показники сформованості соціально-громадянської компетентності в дітей старшого дошкільного віку. Розкрито сутність понять “критерій”, “показник”. Запропоновано низку показників до виокремлених критеріїв сформованості соціально-громадянської компетентності в дошкільників.

Ключові слова: компоненти соціально-громадянської компетентності; діагностика, критерії; показник; рівні сформованості соціально-громадянської компетентності; діти старшого дошкільного віку.

Лім. 12.

Iryna Danylchenko, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Preschool Pedagogy and Psychology Department,

Hlukhiv Oleksandr Dovzhenko National Pedagogical University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5406-7062>

Ihor Zagorodnii, Postgraduate Student in the Specialty 012 “Preschool Education”,

Hlukhiv Oleksandr Dovzhenko National Pedagogical University

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2312-2524>

IDENTIFICATION OF CRITERIA AND INDICATORS OF THE FORMATION OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN’S SOCIO-CIVIC COMPETENCE

The article highlights criteria and indicators as components of the diagnostic toolkit for identifying the formation of older preschool children’s socio-civic competence components. The definition of the concepts of “criterion” and “indicator” has been clarified. An analysis of research and publications by Ukrainian scientists devoted to the problem of social, civic, and patriotic education of preschool children. It has been found that the basis for determining the criteria for the levels of socio-civic competence formation is formed by a triad: emotional and value attitude, knowledge, and behaviour of the child.

Attention has been focused on the requirements for the selection of criteria, namely: the number of criteria and their corresponding indicators should be sufficient to assess the levels of formation older preschool children’s socio-civic competence; the criteria should enable objectivity of assessment and cover all components of the studied quality; be formulated accurately and concisely; have a sufficient number of adequate indicators; ensure measurability using correctly selected methods.

Based on the results of the represented analysis of scientific research, and taking into account the components of older preschool children’s socio-civic competence (emotional-value, cognitive, behavioural) identified by the authors, the following criteria for its formation have been determined: emotional-value, search-cognitive, and activity-behavioural, with the corresponding indicators.

The emotional-value criterion makes it possible to identify the level of children’s interest in universal and civic values, the culture of the Ukrainian people, and works of art; the search-cognitive criterion characterizes the level of the child’s knowledge about himself or herself, relationships with family members, and other people, as well as works of art with socio-civic content;