



МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
учасників XXII Міжнародної
науково-практичної конференції
(26–27 лютого 2026 р., м. Харків)**

Харків 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (Україна),
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна),
Вірменський державний педагогічний університет імені Х. Абовяна (Вірменія),
Батумський державний університет імені Шота Руставелі (Грузія),
Телавський державний університет імені Якоба Гогобашвілі (Грузія),
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна),
Куявсько-Поморська Вища Школа в Бидгощі (Польща)

МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
учасників XXII Міжнародної
науково-практичної конференції
(26–27 лютого 2026 р., м. Харків)

Харків
2026

ПЕРШІ КРОКИ В НАУЦІ

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПОКАЗНИК ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОСВІТИ

Актуальність проблеми емоційного вигорання працівників сфери освіти зумовлена поєднанням соціальних, організаційних і психологічних чинників, що посилюються змінами сучасного освітнього простору та пролонгованим впливом хронічних стресогенних умов, зокрема воєнного стану. За таких обставин професійна діяльність педагогів відбувається в умовах підвищеної емоційної напруженості, інтенсивної міжособистісної взаємодії та високої відповідальності за результати навчально-виховного процесу, що потребує тривалої саморегуляції в ситуації обмежених внутрішніх і зовнішніх ресурсів, та підвищує ризик порушення ментального здоров'я працівників освітньої сфери [8; 9].

У зв'язку з цим особливої наукової значущості набуває звернення до категорії ментального здоров'я як базової характеристики психологічного функціонування особистості. У сучасному науковому дискурсі ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як динамічний стан психологічного благополуччя, що охоплює здатність особистості до емоційної регуляції, ефективного когнітивного функціонування, реалізації особистісного потенціалу, підтримання соціальних зв'язків і адаптації до стресових умов життєдіяльності [5]. Таким чином, ментальне здоров'я постає інтегративною характеристикою, яка відображає баланс між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами соціального й професійного середовища.

У цьому контексті педагогічна професія, що традиційно належить до типу «людина - людина», характеризується підвищеним навантаженням саме на емоційно-регуляторні та комунікативні ресурси особистості. Постійна необхідність підтримувати дисципліну, регулювати емоційні стани здобувачів освіти, відповідати зростаючим вимогам освітніх стандартів, поєднувати навчальну, виховну, організаційну та психологічно підтримуючу функції формує хронічне професійне напруження. Додатковими чинниками ризику виступають перевантаженість робочого графіку, дефіцит соціального й матеріального визнання, нерівномірний розподіл професійних обов'язків, а також систематичні вимоги до підвищення кваліфікації та професійної мобільності [1; 2; 6]. Сукупність зазначених



факторів створює стійке підґрунтя для розвитку синдрому емоційного вигорання як одного з найбільш чутливих індикаторів порушення ментального здоров'я педагогічних працівників.

У науковій літературі емоційне вигорання визначається як багатовимірний психологічний синдром, що формується внаслідок тривалого впливу професійного стресу та проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією і зниженням суб'єктивного відчуття професійної ефективності. Слід зазначити, що розуміння емоційного вигорання як процесу дозволяє більш повно пояснити його вплив на ментальне здоров'я педагогів. Зокрема, процесуальна модель, поширена в науковій психологічній літературі, інтерпретує вигорання як динамічний феномен, що розгортається у межах трьох фаз, а саме напруження, резистенції та виснаження. Фаза напруження характеризується накопиченням психотравмувальних переживань і зростанням емоційної нестабільності; фаза резистенції – формуванням неадаптивних механізмів психологічного захисту у вигляді емоційної економії, редукції професійних обов'язків і зниження емпатійної залученості; фаза виснаження – тотальною астенизацією, емоційною відчуженістю, деперсоналізацією та психосоматичними порушеннями [6]. Саме на цій стадії синдром емоційного вигорання виходить за межі професійної дезадаптації та набуває ознак системного порушення ментального здоров'я [2; 9].

З позицій сучасної психології ментального здоров'я емоційне вигорання доцільно розглядати як форму хронічної професійної дезадаптації, що відображає порушення балансу між вимогами професійної діяльності та адаптаційними ресурсами особистості. Воно не зводиться до ситуативної втоми чи тимчасового зниження мотивації, а охоплює стійкі зміни у сфері емоційної регуляції, когнітивного функціонування, самосприйняття та тілесного самопочуття. Відповідно до положень Всесвітньої організації охорони здоров'я вигорання визначається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося ефективно впоратися, і проявляється виснаженням, зниженням професійної продуктивності та погіршенням психічного функціонування [9].

Емпіричні дослідження українських науковців підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та погіршенням показників ментального здоров'я педагогічних працівників. У структурі цього взаємозв'язку фіксуються такі прояви, як емоційне виснаження, дратівливість, цинізм, зниження толерантності до міжособистісної взаємодії, когнітивні порушення, психосоматичні скарги, порушення сну, відчуття професійної безпорадності та втрати сенсу діяльності [3; 6; 7]. Сукупність зазначених симптомів свідчить про системний характер порушень ментального здоров'я в умовах тривалого професійного стресу.

Особливої гостроти зазначені процеси набувають в умовах воєнного стану. Хронічне перебування в ситуації загрози, інформаційне перевантаження травматичними подіями, нестабільність життєвих перспектив, зміна форматів навчання, а також необхідність надання емоційної підтримки здобувачам освіти на тлі власного виснаження істотно підвищують ризик розвитку глибоких і стійких форм порушення ментального здоров'я педагогів [2; 4; 7].

Таким чином, емоційне вигорання працівників сфери освіти доцільно інтерпретувати як інтегративний показник порушення ментального здоров'я, що

відображає виснаження адаптаційних ресурсів, дезорганізацію емоційної регуляції та зниження психологічної стійкості особистості педагогічного працівника.

Список використаних джерел

1. Vodianka L., Sukhovetska D., Zanyuk A. The concept of emotional burnout and its prevention. *Investytsiyi: praktyka ta dosvid*. 2022. No. 3. P. 49. URL: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2022.3.49>.
2. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32707>
3. Ковтун А. Ю. Емоційне вигорання науково-педагогічних працівників під час військового стану. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня - 11 лютого 2024 року. Львів - Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 64.
4. Козубцов І. М. Професійне вигорання як проблема неякісного забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах військових дій. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, (Київ, 25 жовт. 2022 р.). ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 217-220. https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/12/book-of-abstracts_ssi-iea_2022.pdf.
5. Максименко С. Д. Психічне здоров'я особистості. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
6. Matokhniuk L. O., Overchuk V. A., Maksymenko Y. B. Emotional burnout of teachers: causes, symptoms and consequences. *Habitus*. 2024. № 62. P. 158-162. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.28>.
7. Муранова Н. П. Професійне вигорання у педагогів в умовах воєнного стану. *Edukacja zawodowa i ustawiczna*. 2024. № 9. С. 595-604. <https://czasopisma.aps.edu.pl/index.php/ezu/article/download/2218/2087/984>
8. Toward a new definition of mental health / S. Galderisi et al. *World psychiatry*. 2015. Vol. 14, № 2. P. 231-233. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20231>.
9. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. *WHO/Europe*. URL: <https://who-dev5.prgsdev.com/m/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.