



Наукові перспективи

Видавнича група



Наукові інновації та передові технології

Державне управління

Економіка

Право

Педагогіка

Психологія



5 (57) 2026

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

***«Наукові інновації та
передові технології»***

*Державне управління, економіка,
право, педагогіка, психологія*

№ 5(57) 2026

Київ – 2026

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration



within the work of the Publishing Group «Scientific Perspectives»

«Scientific innovations and advanced technologies»

*Public administration, economics,
law, pedagogy, psychology*

№ 5(57) 2026

Kyiv – 2026

«Наукові інновації та передові технології»: журнал. 2026. № 5(57) 2026. С. 5433

Журнал започаткований у 2021 році з метою розвитку вітчизняного наукового людського капіталу, соціальних наук та журналістики

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія KB № 24962-14902P від 13.09.2021 р.*

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління
(Рішення від 06.04.2026, № 3/4-26)*

Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації «Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання»



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290 журналу присвоєно категорію "Б" із права

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89 журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво та торгівля, 015 - професійна освіта

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір, шляхом оприлюднення результатів наукових досліджень.

Головний редактор:



Дибкова Людмила Миколаївна - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інформатики та системології Київського національного економічного університету ім. Вадима гетьмана (Україна)

Редакційна колегія:

- ***Бабчук Олена Григоріївна*** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, (Україна)
- ***Беньковська Наталя Борисівна***, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної підготовки Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія" (Україна)
- ***Біляковська Ольга Орестівна*** доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (Україна)

- **Волошин Олена Романівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна)
- **Гончарук Валентина Анатоліївна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри української літератури, українознавства та методик їх навчання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (Україна)
- **Гумеїр Гусейн Ахмедов** доктор педагогічних наук, професор, Завідувач відділу Інституту освіти Азербайджанської Республіки (Азербайджан)
- **Доктор Мутмайна** викладач Університету Аль Асярія Мандар Сулавесі Барат, Індонезія, ад'юнкт-професор Департаменту освіти , Університет Maniral GlobalNxt Малайзії (Малазія)
- **Жуков Валері**, Університет Миколи Коперника в Торуні (Польща)
- **Журавльова Лариса Петрівна** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Україна)
- **Кернас Андрій В'ячеславович** доктор філософії в галузі психології, кандидат психологічних наук, дійсний член Української психологічної асоціації, магістр права, магістр педагогіки, доцент кафедри Практичної психології Одеського національного морського університету, старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету (Україна)
- **Коренева Інна Миколаївна** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка; професор кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (Україна)
- **Ланпо Віолетта Валеріївна** - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (Україна)
- **Марчук Оксана Олександрівна** - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (Україна)
- **Мірошніченко Валентина Іванівна** - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України (Україна)
- **Ненько Юлія Петрівна** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри мовної підготовки Національного університету цивільного захисту України (Україна)
- **Ордановська Олександра Ігорівна** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інноваційних технологій та методики навчання природничих наук Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Україна)
- **Островська Маріанна Ярославівна**, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського університету імені Ференца Ракоці II (Україна)
- **Пасько Ольга Миколаївна** - доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ.(Україна)
- **Помиткіна Любов Віталіївна** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Україна)
- **Р. Ахмад Закі Ель Ісламі**, доцент, професор, доктор філософії, Департамент наукової освіти, Факультет підготовки вчителів та освіти, Університет Султана Агенга Тіртаяса (Індонезія)
- **Саїд М. Ісмаїл** доктор наук, професор, професор кафедри англійської мови, Коледж природничих наук і гуманітарних наук, Університет принца Саттама бін Абдулазіза, Аль-Хардж (Саудівська Аравія)
- **Самусь Тетяна Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри професійної освіти та технології сільськогосподарського виробництва Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (Україна)
- **Снігур Олена Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри комп'ютерної та програмної інженерії Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Україна)
- **Степанова Наталія Михайлівна** кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри початкової та спеціальної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (Україна)
- **Толочко Світлана Вікторівна** доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу позашкільної освіти Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (Україна)
- **Хохліна Олена Петрівна** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Україна)
- **Шулигіна Раїса Андріївна** кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри дошкільної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.



- Дмитрук З.А.** **3376**
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК АСПЕКТУ «МЕНТАЛЬНОЇ БРОНІ» ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ
- Дорогий Я.Ю.** **3389**
КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ, ПІДХОДІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ІНСТРУМЕНТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМНОЇ ТРІАДИ
- Дорогий Я.Ю., Клочко А.О.** **3407**
ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ІНТЕРНЕТ-ТРОЛІНГ: АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ, ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНИХ ТА СИТУАТИВНИХ ПРЕДИКТОРІВ
- Ендеберя І.В., Бережна М.А.** **3422**
ЕТНОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ
- Єрмак С.М., Гегта В.Г.** **3434**
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ В УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
- Жванія Т.В., Ярошук Н.П., Козігора М.А.** **3445**
ПРОФЕСІЙНЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ: СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ЙОГО ПРОЯВУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ
- Заїка О.М.** **3455**
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ ОСОБИСТІСТЮ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
- Зайчук І.О.** **3468**
ТАНЕЦЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ
- Зікєєв Д.Є.** **3480**
ШКАЛА МЕТАКОМУНІКАЦІЇ У ВЗАЄМОДІЇ «ЛЮДИНА – ШІ» (HUMAИ-MCS): РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА



Викликами сучасності у формуванні характеру є: цифрова залежність, криза цінностей, соціально-економічні проблеми, постмодерністська культура. Важливо продовжувати дослідження питань аморальної поведінки (булінгу, агресивності, хуліганства, вульгарності тощо).

Література:

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.
3. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. 5-те вид, перероб., допов. Київ: Академія, 2021. 384 с.
4. Seligman, Martin EP. «Positive psychology: A personal history.» Annual review of clinical psychology 15, no. 1 (2019): 1-23.
5. Eirini K., Raftopoulou G., Raftopoulou K., Touloupis T. Positive Education in Schools: Teachers' Practices and Well-Being. *Psychology International* 7, №.2, 2025. P. 51. <https://www.mdpi.com/2813-9844/7/2/51/pdf>
6. Oldham P., McLoughlin S. Character education empirical research: A thematic review and comparative content analysis. *Journal of Moral Education*, 2025. P. 1-29. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03057240.2025.2480185#d1e276>
7. Chen J., Liu Y., Dai J., Wang C. Development and status of moral education research: Visual analysis based on knowledge graph. *Frontiers in psychology* 13. 2023. <http://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1079955/full>

References

1. Stoliarenko, O. B. (2012). *Psykhologhiia osobystosti* [Psychology of personality]. Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
2. Vydra, O. H. (2010). *Vikova ta pedahohichna psykhologhiia* [Developmental and educational psychology]. Tsentr navchalnoi literatury [in Ukrainian].
3. Savchyn, M. V., & Vasylenko, L. P. (2021). *Vikova psykhologhiia* [Developmental psychology] (5th ed., rev. & expanded). Akademiia [in Ukrainian].
4. Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
5. Raftopoulou, G., Raftopoulou, K., Touloupis, T., & K., E. (2025). Positive education in schools: Teachers' practices and well-being. *Psychology International*, 7(2), Article 51. <https://www.mdpi.com/2813-9844/7/2/51>
6. Oldham, P., & McLoughlin, S. (2025). Character education empirical research: A thematic review and comparative content analysis. *Journal of Moral Education*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/03057240.2025.2480185>
7. Chen, J., Liu, Y., Dai, J., & Wang, C. (2023). Development and status of moral education research: Visual analysis based on knowledge graph. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1079955. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1079955>

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.05.2026





УДК 159.9:37.011

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5\(57\)-3445-3454](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-3445-3454)

Жванія Тарас Валеріанович кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-1160-6254>

Ярощук Наталія Петрівна викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, м. Луцьк, <https://orcid.org/0000-0002-3771-3974>

Козігора Марія Анатоліївна доктор філософії за спеціальністю «Психологія», старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, м. Луцьк, <https://orcid.org/0000-0001-9597-952X>

ПРОФЕСІЙНЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ: СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ЙОГО ПРОЯВУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Анотація. У статті здійснено системний аналіз професійного емоційного вигорання педагогів як складного багаторівневого феномена, що формується під впливом тривалих професійних навантажень та специфіки освітнього середовища. Розглянуто теоретичні підходи до визначення сутності професійного емоційного вигорання, його структури та механізмів розвитку. Підкреслено, що у науковій літературі цей стан трактується як результат тривалого впливу професійного стресу, який охоплює емоційне, когнітивне та фізичне виснаження особистості.

У роботі узагальнено погляди українських дослідників щодо чинників виникнення вигорання, які умовно поділено на організаційні та індивідуальні. До організаційних віднесено особливості освітнього середовища, надмірне професійне навантаження, недостатній рівень соціально-психологічної підтримки, а також специфіку міжособистісної взаємодії в педагогічному колективі. Індивідуальні чинники охоплюють особистісні характеристики педагога, рівень емоційної стійкості, професійний досвід, вікові особливості та індивідуальні стратегії подолання стресу.

Окрему увагу приділено закономірностям прояву професійного вигорання, яке розглядається як поступовий динамічний процес, що супроводжується наростанням емоційного виснаження, зниженням мотивації, деформацією





професійної поведінки, звуженням соціальних контактів та втратою відчуття професійної значущості. Наголошено, що вигорання виходить за межі суто професійної сфери та негативно впливає на особистісне та соціальне функціонування педагога.

Узагальнено сучасні підходи до профілактики та подолання емоційного вигорання, які передбачають комплексний вплив на організаційному, психологічному та індивідуальному рівнях. Обґрунтовано необхідність створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі, розвитку професійної підтримки педагогів та формування ефективних стратегій саморегуляції.

Отримані результати дозволяють розглядати професійне емоційне вигорання педагогів як системне явище, що потребує комплексного міждисциплінарного підходу до його вивчення, профілактики та корекції в умовах сучасної освіти.

Ключові слова: професійне емоційне вигорання, педагоги, освітнє середовище, професійний стрес, емоційне виснаження, чинники вигорання, профілактика вигорання.

Taras Zhvaniia Candidate of Psychological Sciences, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Associate professor of the department of Psychology, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-1160-6254>

Nataliia Yaroshchuk Lecturer at the Department of Theory and Methods of Preschool Education, Municipal Higher Educational Institution Lutsk Pedagogical Institute» of the Volyn Regional Council, Lutsk, <https://orcid.org/0000-0002-3771-3974>

Mariia Kozihora PhD in Psychology, Lecturer at the Department of General Pedagogy, Psychology, and Methods of Primary Education, Municipal Higher Educational Institution Lutsk Pedagogical Institute» of the Volyn Regional Council, Lutsk, <https://orcid.org/0000-0001-9597-952X>

PROFESSIONAL EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS: SYSTEMATIC ANALYSIS OF THE FACTORS OF ORIGIN AND THE PATTERNS OF ITS MANIFESTATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. The article presents a systematic analysis of professional emotional burnout of teachers as a complex multi-level phenomenon that is formed under the influence of long-term professional loads and the specifics of the educational environment. Theoretical approaches to determining the essence of professional emotional burnout, its structure and mechanisms of development are considered. It is emphasized that in the scientific literature this condition is interpreted as the result of





the long-term impact of professional stress, which includes emotional, cognitive and physical exhaustion of the individual.

The paper summarizes the views of Ukrainian researchers on the factors of burnout, which are conventionally divided into organizational and individual. The organizational factors include the peculiarities of the educational environment, excessive professional workload, insufficient level of socio-psychological support, as well as the specifics of interpersonal interaction in the teaching staff. Individual factors include the personal characteristics of the teacher, the level of emotional stability, professional experience, age characteristics and individual strategies for overcoming stress.

Special attention is paid to the patterns of professional burnout, which is considered as a gradual dynamic process, accompanied by an increase in emotional exhaustion, a decrease in motivation, deformation of professional behavior, narrowing of social contacts and loss of a sense of professional significance. It is emphasized that burnout goes beyond the purely professional sphere and negatively affects the personal and social functioning of the teacher.

Modern approaches to the prevention and overcoming of emotional burnout are summarized, which provide for a complex impact on the organizational, psychological and individual levels. The need to create a favorable psychological climate in the educational environment, develop professional support for teachers, and form effective self-regulation strategies is substantiated.

The results obtained allow us to consider professional emotional burnout of teachers as a systemic phenomenon that requires a comprehensive interdisciplinary approach to its study, prevention, and correction in the conditions of modern education.

Keywords: professional emotional burnout, teachers, educational environment, professional stress, emotional exhaustion, burnout factors, burnout prevention.

Постановка проблеми. Професійне емоційне вигорання педагогів є однією з найбільш гострих проблем у сучасній психології та педагогіці. В умовах трансформації освітньої системи в Україні, зокрема впровадження реформ, підвищення вимог до якості освіти, цифровізації освітнього процесу, а також впливу соціально-економічних та воєнних чинників, професійна діяльність педагогів супроводжується підвищеним рівнем стресу та емоційного навантаження.

Педагогічна діяльність належить до професій типу «людина–людина», що передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, високу відповідальність за результати навчання і виховання, а також необхідність постійної емоційної залученості. За таких умов підвищується ризик розвитку професійного емоційного вигорання, яке проявляється у формі емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.

Особливої актуальності ця проблема набуває в освітньому середовищі України, де педагоги працюють в умовах нестабільності, дистанційного або





змішаного навчання, психологічного навантаження, пов'язаного з кризовими подіями, а також обмежених ресурсів для професійної підтримки та відновлення. Це негативно впливає не лише на психологічний стан самих педагогів, але й на якість освітнього процесу, взаємодію з учнями та формування їх особистості.

Системний аналіз чинників виникнення емоційного вигорання (організаційних, індивідуально-психологічних, соціальних) та закономірностей його прояву дозволяє глибше зрозуміти механізми цього явища та визначити ефективні шляхи профілактики і подолання. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема залишається недостатньо вивченою в контексті сучасних українських реалій, що зумовлює необхідність її подальшого наукового осмислення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема професійного емоційного вигорання педагогів в українській науковій думці розглядається комплексно, із урахуванням як внутрішніх психологічних, так і зовнішніх соціально-професійних чинників.

Зокрема, С. Малікова аналізує сутність синдрому емоційного вигорання, визначаючи його як важливий фактор, що впливає на ефективність педагогічної діяльності, та акцентує увагу на необхідності профілактики і глибшого розуміння механізмів його формування [7].

Т. Гальчак зосереджується на структурі цього явища, виділяючи такі його складові, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень, а також досліджує стадії розвитку вигорання і вплив як суб'єктивних, так і об'єктивних чинників стресу [1].

О. Лящ розглядає проблему крізь призму індивідуально-психологічних особливостей педагогів, доводячи значущість емоційного інтелекту як ресурсу протидії вигоранню [6].

І. Ткаченко та К. Безцінна аналізують вплив освітнього середовища, підкреслюючи роль перевантаження, постійних реформ та підвищеної емоційної напруги як ключових факторів ризику, а також окреслюють можливі стратегії подолання цього явища [12].

Ж. Сидоренко та Т. Шевчук [11] досліджують специфіку прояву емоційного вигорання в умовах дистанційного навчання, відзначаючи посилення емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності, тоді як М. Радченко та І. Прожога звертають увагу на особливості вигорання в умовах змішаного навчання і пропонують підходи до профілактики та відновлення психоемоційного стану педагогів [9].

Водночас О. Сахно трактує вигорання як наслідок хронічного професійного стресу, детально описуючи його поведінкові, емоційні та фізичні прояви [10].

Мета статті полягає у здійсненні системного аналізу професійного емоційного вигорання педагогів, визначенні основних чинників його виникнення та виявленні закономірностей прояву цього феномена в умовах сучасного



освітнього середовища, а також узагальненні наукових підходів до його розуміння та профілактики.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науковій літературі професійне емоційне вигорання педагогів розглядається як складний і багаторівневий феномен, що формується під впливом тривалих професійних навантажень та специфіки педагогічної діяльності. Так, С. Малікова визначає синдром емоційного вигорання як складний психофізіологічний феномен, пов'язаний із постійними емоційними навантаженнями та інтенсивною міжособистісною взаємодією, що проявляється у емоційному, розумовому та фізичному виснаженні внаслідок тривалого стресу [7, с.104].

У ширшому контексті Н. Грисенко підкреслює, що це явище вивчається як у психології особистості, так і в психології праці, де воно трактується як реакція на тривалі або середньоінтенсивні професійні стресори [2]. Розвиваючи цю думку, варто зазначити, що у сучасних дослідженнях емоційне вигорання дедалі частіше розглядається не як одномоментний стан, а як поступовий процес, що має фазову структуру та динамічний характер. У цьому процесі ключову роль відіграє накопичення професійного стресу, який за відсутності адекватних ресурсів подолання призводить до виснаження адаптаційних можливостей особистості, що дозволяє розглядати вигорання як результат тривалої взаємодії індивідуальних особливостей педагога та умов його професійного середовища, що поступово трансформує емоційний стан, поведінкові реакції та професійну мотивацію.

Розкриваючи зміст поняття, Ю. Жогно підкреслює, що вигорання є характерним для професій типу «людина-людина» та може виконувати функцію психологічного захисту, проявляючись у частковому або повному «вимкненні» емоцій з метою збереження енергетичних ресурсів [3]. Зазначимо, що такий механізм психологічного захисту, хоча й має адаптивний характер на початкових етапах, у довготривалій перспективі може набувати деструктивного значення. Зокрема, емоційне «відсторонення» поступово знижує якість професійної взаємодії, ускладнює встановлення емпатійного контакту зі здобувачами освіти та сприяє формуванню байдужості до результатів власної діяльності. Унаслідок цього захисна функція перетворюється на один із чинників поглиблення професійного вигорання та деформації особистості педагога.

Подальший аналіз дозволяє перейти до структурних характеристик цього явища. І. Ткаченко розглядає емоційне вигорання як стан поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, який проявляється у відчутті виснаження, емоційній індіферентності та зниженні задоволеності професійною діяльністю. Вона виокремлює три основні компоненти цього синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [12, с.98]. У цьому ж контексті модель К. Маслач підтверджує трикомпонентну структуру вигорання, підкреслюючи його зв'язок із хронічними міжособистісними стресами [13].



Важливою складовою аналізу є закономірності прояву емоційного вигорання. Ю. Жогно зазначає, що воно супроводжується зниженням емоційного фону, розвитком байдужості, професійною деформацією, погіршенням якості комунікації, уникненням професійних обов'язків і негативним ставленням до власних досягнень [3].

Додатково Т. Гальчак підкреслює, що вигорання має тривалий характер розвитку і супроводжується поступовою втратою інтересу до роботи, звуженням соціальних контактів, зниженням самооцінки та появою невпевненості у власних силах [1]. У свою чергу, М. Радченко наголошує, що наслідки цього синдрому виходять за межі професійної сфери та впливають на особисте життя, змінюючи життєві орієнтири людини і знижуючи її загальну професійну ефективність [9, с.164]. У цьому контексті важливо зазначити, що такі зміни носять не лише індивідуальний, а й системний характер, оскільки поступове виснаження педагогів негативно впливає на якість освітнього процесу загалом. Зниження мотивації, емоційна відстороненість і професійна деформація призводять до погіршення взаємодії зі здобувачами освіти, зменшення рівня педагогічної підтримки та зростання конфліктності в освітньому середовищі. Таким чином, професійне вигорання набуває ознак чинника, що впливає не лише на окрему особистість, а й на ефективність функціонування всієї освітньої системи.

Логічним продовженням є аналіз чинників виникнення вигорання, який у наукових дослідженнях розглядається як системний і багаторівневий. Зокрема, Т. Зайчикова пропонує класифікацію чинників на чотири групи: соціально-економічні, соціально-психологічні та індивідуально-психологічні, до яких входять соціально-демографічні та особистісні характеристики [5, с.133]. Такий підхід підкреслює взаємодію зовнішніх умов і внутрішніх особливостей особистості.

Узагальнюючи ці підходи, І. Олійник поділяє чинники професійного вигорання на дві великі групи: організаційні та індивідуальні. До організаційних належать умови праці та професійного середовища: значне емоційне навантаження, ненормований робочий день, інформаційне перевантаження, невідповідність винагороди зусиллям та висока відповідальність, що в сукупності призводять до хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження. Індивідуальні чинники включають вік, професійний стаж, особистісні риси, завищені вимоги до себе та переживання педагогічної кризи, яка виникає через розрив між очікуваннями та реальними умовами професійної діяльності [8].

У цьому ж контексті О. Сахно конкретизує, що педагогічна діяльність є особливо стресогенною через необхідність постійної відповідальності за результати навчання, інтенсивну комунікацію, конфліктні ситуації та високі вимоги до професійної компетентності [10, с.76]. С. Малікова доповнює це положення, зазначаючи, що тривалий професійний стрес поступово переходить у дистрес, що негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я педагога і проявляється у емоційній сухості, відстороненості та формалізації професійних



відносин [7, с.102]. Узагальнюючи ці положення, можна стверджувати, що сукупність зазначених стресогенних факторів формує стійке психоемоційне напруження, яке з часом вичерпує адаптаційні ресурси особистості педагога, що у свою чергу, призводить до зниження здатності до емоційного включення в професійну діяльність, погіршення якості педагогічної взаємодії та зменшення ефективності виконання професійних обов'язків. Таким чином, тривалий вплив професійного стресу виступає одним із ключових механізмів формування синдрому емоційного вигорання в освітньому середовищі.

Важливим аспектом є також розуміння наслідків професійного вигорання. Ю. Жогно зазначає, що воно призводить до зниження емоційного фону, професійної деформації, негативного ставлення до власних досягнень, зниження фізичного потенціалу та навіть дезінтеграції особистості, коли порушується система цінностей, мотивів і життєвих смислів [3].

І. Ткаченко підкреслює, що поєднання психологічних, організаційних та соціальних факторів формує різні рівні прояву вигорання, що значно знижує ефективність педагогічної діяльності [12, с.98]. Зауважимо, що взаємодія зазначених груп чинників має кумулятивний характер, тобто їхній вплив не є ізольованим, а поступово посилюється в процесі професійної діяльності, що призводить до наростання емоційного виснаження, зниження мотивації та деформації професійного сприйняття, що ускладнює виконання педагогом своїх функціональних обов'язків. У підсумку формується стійкий синдром вигорання, який охоплює як емоційно-психологічну, так і поведінкову сфери особистості.

На рівні практичних рішень І. Ткаченко та К. Безцінна наголошують, що подолання емоційного вигорання можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує індивідуальні та організаційні заходи: професійний розвиток, психологічну підтримку, супервізію, покращення комунікації в колективі, раціональний розподіл навантаження та створення сприятливого психологічного клімату [12, с.99]. У доповнення до цього Т. Зайчикова пропонує систему профілактики, що включає індивідуальні техніки саморегуляції, організаційні зміни та психологічну підтримку педагогів. Індивідуальні техніки передбачають розвиток емоційного інтелекту, використання методів саморегуляції (медитації, дихальних вправ, рефлексії) та підтримання фізичної активності. Організаційні заходи - спрямовані на зниження професійного навантаження, формування сприятливого психологічного клімату в колективі та проведення тренінгів із розвитку емоційної стійкості. Психологічна підтримка передбачає, зокрема індивідуальні консультації з психологом, участь у групах підтримки та впровадження програм збереження психоемоційного здоров'я [4].

Запропоновані підходи взаємно доповнюють один одного і формують цілісну систему профілактики та подолання професійного вигорання педагогів. Їхня ефективність зумовлена поєднанням особистісного розвитку, організаційних змін і фахової психологічної підтримки, що дозволяє впливати як на причини виникнення вигорання, так і на механізми його розвитку. У результаті



створюються умови для збереження психоемоційного здоров'я педагогів, підвищення їхньої стресостійкості та забезпечення стабільності й продуктивності професійної діяльності.

Таку думку підтримує М. Радченко, підкреслюючи, що ефективне відновлення психофізичного стану особистості, яка переживає професійне вигорання, можливе лише за умови впливу на три взаємопов'язані рівні: фізіологічний, емоційно-вольовий та ціннісно-смысловий. Фізіологічний рівень передбачає відновлення фізичних ресурсів, емоційно-вольовий - стабілізацію емоційного стану, а ціннісно-смысловий - переосмислення життєвих установок і формування більш конструктивного ставлення до реальності. Таким чином, ключовим у подоланні вигорання є не лише організаційні зміни, а й глибока внутрішня трансформація особистості [9, с.164].

Важливо підкреслити, що кожен із зазначених рівнів не функціонує ізольовано, а перебуває у тісній взаємодії з іншими, формуючи цілісну систему відновлення особистості. Саме тому ефективність подолання професійного вигорання значною мірою залежить від одночасного впливу як на фізичний стан педагога, так і на його емоційно-психологічні ресурси та систему життєвих цінностей.

Такий комплексний підхід дозволяє не лише зменшити прояви виснаження, а й запобігти його повторному виникненню, забезпечуючи більш стійку професійну адаптацію в умовах сучасного освітнього середовища.

Висновки. Отже, професійне емоційне вигорання педагогів є складним системним явищем, яке формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників та має поетапний характер розвитку. Його виникнення зумовлене тривалим професійним стресом, інтенсивними міжособистісними взаємодіями та особливостями організації освітнього процесу, що в сукупності призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Ключовими детермінантами вигорання виступають як зовнішні (організаційні та соціально-професійні умови діяльності), так і внутрішні (індивідуально-психологічні характеристики педагога) чинники. Їхня взаємодія визначає не лише інтенсивність проявів вигорання, а й швидкість його розвитку та глибину професійних деформацій.

Подолання та профілактика професійного вигорання потребують системного підходу, який має охоплювати як оптимізацію умов праці, так і розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Ефективність таких заходів значною мірою залежить від узгодженості дій на рівні закладу освіти та індивідуальних стратегій саморегуляції педагога.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на аналіз ефективності існуючих профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня емоційного виснаження, а також розробка нових моделей психологічного супроводу педагогічних працівників.



Література

1. Гальчак Т. Професійне вигорання вчителів. Молодий вчений. 2020. № 6(82).С.95-97.
2. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ. 2021. 24 с.
3. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с.
4. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. Теоретико методологічні проблеми генетичної психології: матер. міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). К.: Міленіум, 2002. С. 131–135.
5. Зайчикова Т. В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип.11(56). С. 57–66.
6. Ляц О. Вплив емоційного інтелекту на професійне вигорання педагогічних працівників спеціалізованих інтернатних закладів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.2022. № 2(55). С. 32-38.
7. Малікова С.О. Особливості професійного емоційного вигорання педагогів. SWorldJournal. 2019. С.100 -105.
8. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. Педагогіка і психологія. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
9. Радченко М., Прожога І. Профілактика професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2025. Вип.1(54). С. 162–166.
10. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. Імідж сучасного педагога. 2025. Вип. 3(222). С. 75–79.
11. Сидоренко Ж.В., Шевчук Т.І. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. Вип.1(2). С. 72-79.
12. Ткаченко І., Безцінна К. Емоційне вигорання в освітньому середовищі: фактори ризику та ефективні стратегії подолання. Вища освіта України.2025. №2.С.96-101.
13. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout. San Francisco, 1997.

References:

1. Halchak, T. (2020). Profesiine vyhorannia vchyteliv [Professional burnout of teachers]. *Molodyi vchenyi - Young scientist*, 6 (82), 95-97. [in Ukrainian].
2. Hrysenko, N. V. (2021). Osobystisni determinanty zapobihannia emotsiinoho vyhorannia pedahoha v aspekti doslidzhen pozytyvnoi psykholohii [Personal determinants of preventing teacher burnout in the aspect of positive psychology research]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
3. Zhohno, Yu. P. (2009). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [Psychological features of emotional burnout in teachers]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Pivdenno ukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskoho. Odesa [in Ukrainian].
4. Zaichykova, T. V. (2002). Vplyv syndromu «emotsiinoho vyhorannia» na profesiine stanovlennia pedahoha [The impact of the "emotional burnout" syndrome on the professional development of a teacher]. *Teoretyko metodolohichni problemy henetychnoi psykholohii: mater. mizhnar. nauk.CONF., prysviachenoi 35-richchuu naukovoi ta pedahohichnoi diialnosti akademika S. D. Maksymenka - Theoretical and methodological problems of genetic psychology: materials of the*





international scientific conference dedicated to the 35th anniversary of the scientific and pedagogical activity of academician S. D. Maksymenko (pp.131-135). K.: Milenium [in Ukrainian].

5. Zaichykova, T. V. (2020). Chynnyky proiavu ta peredumovy formuvannia syndromu «profesiinoho vyhorannia» u vchyteliv [Factors of manifestation and prerequisites for the formation of the syndrome of "professional burnout" in teachers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky- Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov. Series 12: Psychological Sciences, 11(56), 57–66* [in Ukrainian].

6. Liashch, O. (2022). Vplyv emotsiinoho intelektu na profesiine vyhorannia pedahohichnykh pratsivnykiv spetsializovanykh internatnykh zakladiv [The influence of emotional intelligence on professional burnout of pedagogical workers of specialized boarding schools]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia - Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology, 2(55), 32-38* [in Ukrainian].

7. Malikova, S.O. (2019). Osoblyvosti profesiinoho emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [Features of professional emotional burnout of teachers]. *SWorldJournal, 100 -105* [in Ukrainian].

8. Oliinyk, I. V. (2017). Prychyny vynykennia ta profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Causes and prevention of burnout syndrome in teachers]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohichni nauky. Pedahohika i psykholohiia - Bulletin of the Alfred Nobel University. Pedagogical Sciences. Pedagogy and Psychology, 1 (13), 118–125.* [in Ukrainian].

9. Radchenko, M., Prozhoha, I. (2025). Profilaktyka profesiinoho vyhorannia vykladachiv v umovakh zmishanoho navchannia [Prevention of professional burnout of teachers in conditions of blended learning]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: «Pedahohika. Sotsialna robota» - Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: "Pedagogy. Social Work", 1(54), 162–166* [in Ukrainian].

10. Sakhno, O. V. (2025). Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohichnykh pratsivnykiv [Peculiarities of emotional burnout of pedagogical workers]. *Imidzh suchasnoho pedahoha - The image of a modern teacher, 3(222), 75–79* [in Ukrainian].

11. Sydorenko, Zh.V., Shevchuk, T.I. (2023). Profesiine vyhorannia pedahohiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Professional burnout of teachers in conditions of distance learning]. *Visnyk Donetskoho natsionalnogo universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii Psykholohichni nauky - Bulletin of the Vasyl Stus Donetsk National University. Psychological Sciences Series, 1(2), 72-79* [in Ukrainian].

12. Tkachenko, I., Bezsinna, K. (2025). Emotsiine vyhorannia v osvithomu seredovyschi: faktory ryzyku ta efektyvni stratehii podolannia [Emotional burnout in the educational environment: risk factors and effective coping strategies]. *Vyshcha osvita Ukrainy- Higher education of Ukraine, 2, 96-101* [in Ukrainian].

13. Maslach C., Leiter M. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco [In English].

Дата першого надходження статті до видання: 23.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.05.2026

