



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ ТА ОСВІТИ

**Збірник матеріалів**

**XXVIII підсумкової науково-практичної  
конференції викладачів**

24 лютого 2026

Київ 2026

УДК 061.3(063)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ ТА ОСВІТИ: Збірник матеріалів XXVIII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. Т.В. МАРЕНИ, Київ: МДУ, 2026. с. 353

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет вченою радою Маріупольського державного університету (протокол № 9 від 25 лютого 2026 року)

**Редакційна колегія:**

*Голова* Марена Т.В., в.о. ректора МДУ, кандидат економічних наук, доцент;

*Члени редколегії* Безчотнікова С.В., доктор філологічних наук, професор;  
Задорожня-Княгницька Л.В., доктор педагогічних наук, професор;  
Демидова Ю.О., проректор з науково-педагогічної роботи та молодіжної політики МДУ, кандидат педагогічних наук, доцент;  
Калініна С. П., доктор економічних наук, професор;  
Константинова Ю. В., кандидат історичних наук, доцент;  
Марена Т.В., кандидат економічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;  
Мельничук І. В., кандидат філологічних наук, доцент;  
Павленко О.Г., доктор філологічних наук, професор;  
Пирлік Н. В., кандидат філологічних наук, доцент;  
Романцов В.М., доктор історичних наук, професор;  
Сабадаш Ю. С., доктор культурології, професор;  
Тарасенко Д. Л., доктор економічних наук, професор.

Збірник містить матеріали XXVIII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ, яка відбулася 24 лютого 2026 року в Маріупольському державному університеті.

У матеріалах висвітлені актуальні проблеми розвитку міжнародних відносин та зовнішньої політики, філософії та соціології, історії, економіки та менеджменту, права, екології, кібербезпеки, документознавства, культурології, журналістики, філології, літературознавства, методик викладання, педагогіки та психології.

Видання адресоване науковцям, викладачам, аспірантам та здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться сучасними проблемами науки та освіти.

*Редакція не несе відповідальності за авторський стиль тез, опублікованих у збірнику.*

© Маріупольський державний університет, 2026

6. Про дошкільну освіту: Закон України від 06.06.2024 № 3788-IX. Відомості Верховної Ради України. 2024. № 42. Ст. 258. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20/print> (дата звернення: 28.12.2025).

7. UNICEF; Child Rights Connect. The United Nations Convention on the Rights of the Child – The Children’s Version [Електронний ресурс]. 2019. 4 р. URL: <https://www.unicef.org/media/60981/file/convention-rights-child-text-child-friendly-version.pdf> (дата звернення: 28.12.2025).

Перепелюк Тетяна,  
кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет

### **ПРОФЕСІЙНЕ (ЕМОЦІЙНЕ) ВИГОРАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ**

Сьогоднішня дійсність приносить кожен день нові виклики: швидкі суспільні трансформації, поглиблення економічної та суспільної кризи на фоні повномасштабного вторгнення, зміни у сфері освіти, високі вимоги до якості освітніх послуг, високі вимоги до особистісних якостей та професійних навичок викладача, швидке зростання конкурентоспроможності серед ЗВО у результаті зменшення кількості абітурієнтів, особливо які закінчили загальноосвітні середні заклади, інтенсивне інформаційне навантаження, перебування всіх учасників освітнього процесу у ситуації хронічного стресу тощо.

Емоційне вигорання – досить поширене явище на сьогодні. Ще наприкінці 70-х років ХХ ст. учені звернули увагу на те, що більшість людей після декількох років роботи схильні до стресового стану. Проте не всі усвідомлюють, що хронічний стрес потребує лікування не менше, аніж будь-яке інше захворювання.

Сучасні вчені визначають синдром «професійного вигорання», як особистісну деформацію викликану професійним стресом. Основну ж причину професійного вигорання переважна більшість дослідників убачає в так званому «синдромі хронічної втоми», що супроводжується розладами психосоматичного та соматопсихічного характеру (С. Ауербах, Д. Брайт, Е. Грінгласс, Ф. Джонс, Е. Зеєр, Л. Карамушка, В. Орел, М. Перре, Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр’єва та ін.) [1, с.10].

За формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров’я, вигорання є «прямим результатом хронічного стресу на робочому місці, який людина не змогла успішно подолати».

Чи розуміємо ми, що таке вигорання, і чи не плутаємо його зі звичайною втомою? Синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі. Водночас характерна супутня зневага до сімейного життя або відпочинку.

Основні три складові (за ВООЗ), це – *емоційне виснаження*, відчуття сильної втоми, спустошеності, брак сил; *деперсоналізація/цинізм*, психологічне дистанціювання від роботи, негативне, байдуже або цинічне ставлення до клієнтів/колег/завдань; *зниження професійної ефективності*, відчуття некомпетентності, низька самооцінка, зниження продуктивності та незадоволення результатами праці.

Також, синдром «емоційного вигорання» досліджували такі зарубіжні вчені як Л. Бредлі, С. Джексон, Е. Фербер, Дж. Сагер, Л. Томпсон, Дж. Чик. Теоретико-методологічну основу досліджень склали концептуальні ідеї вчених, педагогів про профілактику негативних психологічних явищ у освітньому середовищі [2, с.22].

Стан емоційного вигорання характеризується такими симптомами:

- відчуття постійної перевтоми;
- підвищення частоти та інтенсивності головного болю;
- безсоння;
- погіршення стану здоров'я;
- роздратованість;
- небажання виконувати свою роботу;
- зниження продуктивності та знижена професійна самооцінка;
- відсутність мотивації до роботи;
- дистанціювання від роботи, цинічне ставлення до неї.

При аналізі емоційного вигорання як соціального явища, важливо чітко відрізнити поняття «фактор» і «причина». Причини переважно пов'язані з психікою людини та її свідомістю, у той час як фактори вказують на об'єктивні умови, що впливають на людину ззовні. Виділяються три структурні компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація (тенденція розвивати негативне ставлення до оточення) та зменшення (редукція) професійних досягнень. Запропоновані три компоненти вигорання відображають специфіку тієї професійної сфери, в якій першопочатково було виявлено цей феномен. Особливо це стосується другого компонента вигорання, а саме, деперсоналізації, яка часто відображає стан сфери соціального обслуговування людей та надання їм допомоги [3, с.4].

Причинами професійного вигорання психологи називають: надмірне навантаження, коли великі обсяги роботи можуть викликати перевтому; відсутність розуміння своїх завдань;

рутинні завдання без можливості професійного розвитку; відсутність підтримки з боку колег або керівництва; випадки, коли людина не може розділити роботу і особисте життя.

Причини емоційного вигорання:

- тривала робота в напруженому темпі;
- високе навантаження, зокрема емоційне;
- несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі;
- відсутність належної винагороди за роботу;
- криза цінностей.

Отже, аналізуючи особливості професійної діяльності науково-педагогічного працівника та причини емоційного/професійного вигорання, ми через призму модернізації сучасної освіти та впровадження нових освітніх стандартів можемо визначити зону ризику, в якій може виникнути емоційне вигорання викладачів.

Емоційне вигорання не настає раптово, воно зв'язане з тривалим накопиченням нервово-психічного напруження, незадоволенням роботою та негативними емоційними переживаннями.

Викладацька діяльність передбачає постійну комунікацію з великою кількістю людей, і в цьому контексті викладачі часто відчують різноманітні негативні емоції. Варто зауважити, що найбільше від синдрому емоційного вигорання страждають викладачі, які переживають тривалий внутрішній конфлікт, пов'язаний з їх професійною діяльністю, мають високий рівень інтроверсії, а також деякі характерологічні особливості, наприклад, педантичність та захопленість деталями.

Також треба звернути увагу на профілактику даного синдрому на різних рівнях організації викладацької діяльності, зокрема застосування програм і стратегій інтервенції при аналізі різних аспектів робочого середовища та їх ризик щодо появи синдрому емоційного вигорання, діагностувати індивідуальні фактори ризику та ресурсності, які можуть зменшити схильність до появи синдрому, дослідити способи та підходи психологічної підтримки викладача у цій ситуації.

### Література

1. Гачак-Величко Л. А., Ролюк О. В., Капінус О. С. Психологічний феномен професійного вигорання викладачів ЗВО. International scientific and practical conference: Riga, Latvia, July 16-17, 2021. С. 10-13.
2. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21-28.

3. Плахотнюк Н.П., Левківська К. В., Макаревич О. О., Кравченко А. О. Емоційне вигорання сучасного викладача ВНЗ: проблематика і шляхи подолання. *Академічні візії*, 2024. Випуск 31.

<file:///C:/Users/TP/Downloads/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>

Полілуєва Інга,  
кандидат психологічних наук, кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту,  
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженко

Сахно Оксана,  
директор КУ «Новослобідський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Новослобідської сільської ради  
Конотопського району Сумської області

### **ОБІЙМИ, ЩО РЯТУЮТЬ: МЕТОДИКА ХІБУКІ-ТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ У ДІТЕЙ**

У статті проаналізовано теоретичні засади та практичний досвід застосування Хібукі-терапії в освітньому просторі України під час війни. Висвітлено роль «перехідного об'єкта» та механізму «зворотної проєкції» у відновленні психологічної безпеки дітей.

Сьогодні поняття «безпечного освітнього середовища» в Україні вийшло далеко за межі міцних стін чи облаштованих укриттів. За даними UNICEF, кожна друга дитина в країні втратила родича або друга. Війна зруйнувала впорядкованість життя, замінивши ігри та навчання повітряними тривогами й вибухами. У цих умовах критично важливим стає створення «психологічного бронезилета» для дитячої душі. Якщо для дорослих існують багато ефективних методик терапії, то для дітей їх мало та й діапазон їх застосування значно обмежений. Україна сьогодні потребує саме методик психологічної терапії та стабілізації для дітей, що переживають війну. Особливо такої допомоги потребують діти, які проживають чи проживали на прикордонних територія та які переживають щоденні обстріли.

Досліджено один із найефективніших інструментів такої стабілізації – ізраїльська методика Хібукі-терапія. Актуальність впровадження Хібукі-терапії в роботу з українськими