Регіна ГОЛКІНА,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Бердянського державного педагогічного університету
(м. Запоріжжя)
e-mail: photoshutter@ukr.net

Науковий керівник:
Тетяна СТРАТАН-АРТИШКОВА,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики навчання мистецьких дисциплін
Бердянського державного педагогічного університету
(м. Запоріжжя)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В СИСТЕМІ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ: РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ

Сучасна педагогічна діяльність відбувається в умовах постійних суспільних, технологічних та організаційних змін, що зумовлюють необхідність безперервного професійного розвитку. Освіта впродовж життя передбачає постійне оновлення знань і компетентностей, самоосвіту, професійну рефлексію та готовність адаптуватися до нових умов. Водночас реалізація цього потенціалу потребує достатнього психологічного ресурсу педагога.

Актуальність проблеми визначається тим, що в умовах воєнних загроз, нестабільності освітнього процесу, зміни форматів навчання, технічних труднощів і зростання комунікативного навантаження підвищується ризик професійного виснаження. За результатами опитування 1409 викладачів із 29 закладів вищої освіти України, проведеного у 2025 році, 45 % респондентів мали середній, а 13 % – високий рівень професійного вигорання [1].

Метою дослідження є обґрунтування взаємозв'язку між ментальним здоров'ям педагога, професійним вигоранням та його готовністю до професійного розвитку в системі освіти впродовж життя, а також визначення напрямів профілактики професійного виснаження.

Професійний розвиток педагога охоплює підвищення кваліфікації, самоосвіту, участь у професійних спільнотах, освоєння нових технологій та

осмислення власного педагогічного досвіду. Проте тривале психоемоційне напруження може зменшувати ресурси, необхідні для навчання, рефлексії та професійного зростання. Отже, ментальне здоров'я доцільно розглядати не лише як складову особистого благополуччя, а і як важливу умову професійного розвитку.

Одним із найбільш суттєвих ризиків у цьому контексті є професійне вигорання, яке може проявлятися через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної результативності. Дослідження Ж. Сидоренко та Т. Шевчук, проведене за участю 36 учителів, засвідчило переважання середніх і високих показників професійного вигорання [2, с. 72]. За даними цього ж дослідження, 75 % педагогів зазначили, що дистанційне навчання викликає втому та роздратування, а також були виявлені труднощі у встановленні емоційного контакту з учнями й проблеми професійної самореалізації [2, с. 72–77].

Схожі результати отримали І. Остополець, А. Соломаха, Н. Кучеренко та С. Кучеренко. Автори встановили, що викладачі, які працювали дистанційно, демонстрували вищі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень порівняно з колегами, які працювали в очному або змішаному форматі. Серед чинників професійного виснаження визначено соціальну ізоляцію, технічні труднощі, розмиття меж між роботою і приватним життям та недостатність соціальної підтримки [3, с. 247–249].

У межах цього дослідження пропонуємо поняття «хронічна адаптаційна напруга педагога» - стан, що виникає внаслідок багаторазової необхідності перебудовувати професійну діяльність за недостатнього часу для відновлення. Йдеться про постійну зміну форматів роботи, переривання занять, технічні проблеми, повторну підготовку матеріалів, збільшення комунікативного навантаження та необхідність підтримувати учнів в умовах невизначеності.

Це поняття не є діагнозом або усталеним науковим терміном, а використовується як інструмент для опису накопичувального характеру професійного напруження. Здатність педагога адаптуватися до змін є необхідною професійною якістю, однак ефективна адаптація потребує періодів стабілізації та відновлення.

Ментальне здоров'я педагога в цьому контексті можна розглядати як професійний ресурс, що підтримує здатність виконувати професійні функції, взаємодіяти з іншими, осмислювати досвід та залишатися відкритим до подальшого навчання. Концептуально цей взаємозв'язок можна представити так: *ментальне здоров'я – психологічний ресурс – професійна стійкість – готовність до навчання – професійний розвиток – професійне довголіття.*

Профілактика професійного вигорання має здійснюватися на трьох рівнях: індивідуальному – через усвідомлення власного стану, відновлення та дотримання професійних меж; колегіальному – через підтримку, наставництво й обмін досвідом; організаційному – через реалістичний розподіл завдань, можливість відпочинку та доступ до психологічної підтримки. Такий підхід узгоджується з рекомендаціями МОН України щодо забезпечення балансу між роботою і відпочинком, зменшення надмірного навантаження, делегування окремих завдань та створення просторів підтримки й відновлення [1].

Для профілактики професійного виснаження на індивідуальному рівні пропонуємо авторську модель «ВІДНОВА»:

В – визнання власного стану;

І – інтервали відновлення;

Д – дотримання професійних меж;

Н – нормалізація власних реакцій;

О – опора на інших;

В – відновлення ресурсів;

А – адаптація.

Модель не є валідованою психодіагностичною методикою, а має характер практичного орієнтира, який допомагає звертати увагу на власний стан, вчасно помічати ознаки виснаження та поєднувати професійну адаптацію з регулярним відновленням. Її основна ідея полягає в поєднанні професійної адаптації з регулярним відновленням і спрямована на створення умов, за яких професійна діяльність, відновлення та подальше навчання можуть співіснувати.

Отже, ментальне здоров'я є важливою передумовою професійної стійкості та готовності педагога до освіти впродовж життя. Професійне вигорання може обмежувати психологічний ресурс, необхідний для

навчання, рефлексії та професійного зростання. Тому ефективна профілактика має поєднувати індивідуальні, колегіальні й організаційні заходи. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку між ментальним здоров'ям педагогів, їхньою готовністю до професійного навчання та професійною стійкістю.

Список використаних джерел:

1. Психоемоційний стан викладачів і студентів: як себе почувають учасники освітнього процесу в ЗВО? *Міністерство освіти інауки України* : веб-сайт. URL: https://mon.gov.ua/news/psykhoemotsiinyi-stan-vykladachiv-i-studentiv-iak-sebe-pochuvaiut-uchasnyky-osvitnoho-protsesu-v-zvo (дата звернення: 08.10.2026).

2. Сидоренко Ж., Шевчук Т. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 1 (2). С. 72–79. DOI: 10.31558/2786-8745.2023.1(2).10.

3. Остополець І., Соломаха А., Кучеренко Н., Кучеренко С. Дистанційне навчання як чинник професійного вигорання педагогів. *Psychology Travelogs.* 2025. № 1. С. 243–253. DOI: 10.31891/PT-2025-1-25.