

УДК 37.091.3:37.015.3:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.7>

Світлана СМОЛЮК

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

ORCID: 0000-0001-5427-1285

Бібліографічний опис статті: Смолук, С. (2025). Тренінг як засіб профілактики професійного вигорання вихователя ЗДО. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 47–51, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.7>

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто проблему професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти як одного з найгостріших викликів сучасної педагогічної практики. Авторка аналізує наукові підходи до розуміння феномену вигорання у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників, зокрема К. Маслач, С. Джексона, Н. Freudenberger, Л. Карамушки, І. Тесленко та ін. Вигорання трактується як складний психолого-педагогічний синдром, що поєднує емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень та має індивідуально-психологічний та соціально-організаційний виміри.

У роботі підкреслено, що вихователі ЗДО є особливо вразливою категорією педагогів через високий рівень емоційного навантаження, багатозадачність, значну відповідальність за розвиток дітей дошкільного віку та недостатню матеріальну і соціальну підтримку. Висвітлено теоретичні моделі дослідження вигорання та окреслено психолого-педагогічні фактори ризику, пов'язані з особистісними особливостями педагога та умовами професійного середовища.

Особливу увагу приділено ролі тренінгових технологій у профілактиці професійного вигорання. Розкрито функції тренінгу як засобу розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості, комунікативної компетентності та професійної ресурсності вихователів. Представлено методичні підходи до організації тренінгових занять у системі післядипломної освіти педагогів, акцентовано на їх інтерактивності, рефлексивності та зв'язку з типовими професійними ситуаціями.

Авторка доводить, що цілеспрямоване впровадження тренінгових програм у закладах дошкільної освіти є дієвим засобом попередження емоційного виснаження, збереження психологічного здоров'я педагогів та підвищення ефективності освітнього процесу.

Ключові слова: професійне вигорання, стрес, емоційне виснаження, педагоги закладів дошкільної освіти.

Svitlana SMOLIUK

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor at the Department of General Pedagogy and Preschool Education, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0003-0261-8595

To cite this article: Smoliuk, S. (2025). Treninh yak zasib profilaktyky profesiinoho vyhorannia vykhovatel'ia zakladu doshkilnoi osvity [Training as a means of preventing professional burnout of preschool educators]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 47–51, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.7>

TRAINING AS A MEANS OF PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT OF PRESCHOOL EDUCATORS

The article addresses the issue of professional burnout among preschool educators as one of the most pressing challenges in contemporary pedagogical practice. The author analyzes scientific approaches to understanding the phenomenon of burnout in the works of foreign and domestic researchers, including C. Maslach, S. Jackson, H. Freudenberger, L. Karamushka, I. Teslenko, and others. Burnout is interpreted as a complex psycho-pedagogical syndrome that combines emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional achievements, encompassing both individual-psychological and socio-organizational dimensions.

The study emphasizes that preschool educators are a particularly vulnerable category of teachers due to high emotional demands, multitasking, significant responsibility for children's development, and insufficient material and social support. Theoretical models of burnout are highlighted, as well as psycho-pedagogical risk factors related to teachers' personal characteristics and professional environment.

Special attention is given to the role of training technologies in preventing professional burnout. The functions of training as a tool for developing emotional self-regulation, stress resilience, communicative competence, and professional resourcefulness of preschool educators are revealed. Methodological approaches to organizing training sessions in the system of teachers' postgraduate education are presented, with emphasis on their interactivity, reflexivity, and connection to typical professional situations.

The author argues that the targeted implementation of training programs in preschool institutions is an effective means of preventing emotional exhaustion, preserving teachers' psychological well-being, and improving the effectiveness of the educational process.

Key words: professional burnout, stress, emotional exhaustion, preschool educators.

Актуальність проблеми. Сучасна система дошкільної освіти вимагає від вихователя високого рівня професійної компетентності, гнучкості та емоційної врівноваженості. У контексті війни в Україні значно зросла тривожність серед педагогів, що негативно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. У таких умовах значно зростає ризик розвитку професійного вигорання. Дослідження показують, що педагоги переживають помірно виражену або важку тривожність, а також спостерігається значне емоційне виснаження. Постійна загроза та непередбачуваність ситуації можуть викликати симптоми, схожі на посттравматичний стрес, зокрема порушення сну, нав'язливі думки, зниження концентрації та пам'яті, коливання настрою, соціальну ізоляцію та труднощі у спілкуванні (Budnyk, 2024). Стресові фактори, зокрема постійні зміни умов праці та вплив війни, призводять до деперсоналізації та зниження професійних досягнень серед педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема професійного вигорання педагогів, зокрема вихователів закладів дошкільної освіти, розглядається у науковій літературі як складний психолого-педагогічний феномен, що поєднує емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень. Дослідники підкреслюють, що ця проблема має не лише індивідуально-психологічний, а й соціально-організаційний вимір, оскільки від умов праці, підтримки колективу та системи підвищення кваліфікації залежить професійне довголіття педагогів.

Питання профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання широко висвітлені у працях К. Маслач, С. Джексона, які запропонували класичну модель дослідження цього явища.

В українських наукових розвідках (Л. Карамушка, Н. Чепелева, О. Савченко) акцент робиться на важливості розвитку професійної рефлексії, формування психологічної культури педагога та створення сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти.

Психолого-педагогічні аспекти застосування тренінгу як інструменту профілактики професійного вигорання досліджувалися у працях А. Адлера, К. Роджерса, які наголошували на ролі групової взаємодії, емпатійного спілкування та розвитку навичок саморегуляції. Сучасні вітчизняні дослідники (І. Зязюн, С. Сисоєва, Н. Лебедева-Корбут) підкреслюють значення тренінгових технологій у підвищенні стресостійкості вихователів та зміцненні їх психологічного ресурсу. Адже робота з дітьми дошкільного віку є не лише творчою та відповідальною, але й емоційно насиченою, що нерідко призводить до перевантаження та втрати внутрішніх ресурсів.

Водночас, незважаючи на наявні наукові напрацювання, недостатньо дослідженим залишається питання цілеспрямованої організації психолого-педагогічних тренінгів у системі післядипломної освіти вихователів ЗДО, визначення оптимальних методик їх проведення та вивчення їхньої ефективності у довготривалій перспективі. Це визначає необхідність подальших наукових досліджень у напрямі розробки практичних моделей профілактики професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти засобами тренінгу.

Метою статті є обґрунтування ролі тренінгу як ефективного засобу профілактики професійного вигорання вихователя ЗДО та визначення методичних прийомів, які сприяють підвищенню емоційної стійкості та професійної ресурсності педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Проблема емоційного та професійного вигорання педагогічних працівників, зокрема вихователів закладів дошкільної освіти, на сьогодні є однією з найбільш актуальних у сфері педагогічної та психологічної науки. Це пояснюється високим рівнем емоційної напруженості, необхідністю постійної міжособистісної взаємодії, високою відповідальністю за життя і розвиток дітей, що нерідко призводить до фізичного та психічного виснаження педагогів.

У сучасних психологічних словниках поняття «вигорання» трактується як «стан емоційного, фізичного та інтелектуального виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресів» (Шапран, 2016).

Автором терміна «вигорання» вважають Н. J. Freudenberger і тлумачать переважно як результат тривалого стресу; як усвідомлення вчителем, який завжди оточений потенційними стресорами, недостатності чи неадекватності наявних у нього внутрішніх ресурсів для боротьби з ними (Колтунович, 2015).

У «Міжнародній класифікації хвороб 11-го перегляду» (ICD-11, 2025) професійне вигорання розглядається як «синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися. Він характеризується трьома вимірами: відчуттям виснаження енергії, ментальною дистанцією від роботи або цинічним ставленням до неї, а також зниженням професійної ефективності» (WHO, 2025).

У вітчизняних дослідженнях (Карамушка, Гнускіна, 2018) підкреслюється, що професійне вигорання педагогів є наслідком надмірної емоційної включеності у діяльність, низької підтримки з боку адміністрації, конфліктів у колективі та недостатньої сформованості навичок саморегуляції. Для вихователів закладів дошкільної освіти ризик розвитку вигорання особливо високий у зв'язку з інтенсивною комунікацією з дітьми, батьками та колегами, багатою задачністю, низьким рівнем матеріальної винагороди й значним емоційним навантаженням.

Науковець К. Маслач зазначає, що «професійне вигорання» – це емоційне виснаження, яке є наслідком стресових ситуацій, а не реакція на нудьгу і втрата творчого потенціалу. Вона конкретизувала це поняття і визначила його як синдромом фізичного та емоційного виснаження, що формується у результаті негативної само-

оцінки, пасивності, негативного ставлення до роботи, втрати розуміння та співчуття до колег (Zvarych, 2024).

Важливий внесок у дослідження проблеми професійного вигорання працівників зробила американська соціальний психолог, професор Каліфорнійського університету К. Маслач. Вона запропонувала замінити термін на «вигорання» (burnout), що відображає процес, пов'язаний із станом виснаження та відчуттям власної недооцінки (Тесленко, 2021, с. 37). К. Маслач трактує вигорання як синдром емоційного та фізичного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, пасивне ставлення до роботи та втрату розуміння й емпатії. Вона підкреслює, що професійне вигорання не означає втрату творчого потенціалу особистості, а є наслідком емоційного виснаження, що виникає під впливом стресових чинників у процесі міжособистісної взаємодії (Тесленко, 2021, с. 38).

У психологічній літературі виділяють кілька теоретичних підходів до розуміння феномену професійного вигорання. Класична модель К. Маслач та С. Джексона розглядає вигорання як багатовимірну конструкцію, що включає три складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Біопсихосоціальний підхід акцентує на взаємодії особистісних чинників (стресостійкість, рівень емоційної зрілості), організаційних умов (клімат у колективі, стиль керівництва) та соціокультурного контексту.

Зварич Г. та Мойсеюк В. у своїй праці зазначають, що психологічна особливість «професійного вигорання» залежить не так від зовнішніх чинників, як від особистісного змісту мети професійної діяльності, об'єктивної та реальної оцінки ситуації, у якій перебуває людина. Професійна діяльність фахівців може бути тільки приводом для виникнення стресового стану, але справжні причини стресу криються в індивідуальних особливостях людини, а саме: в її життєвих поглядах, потребах і цілях, позиції міжособистісної взаємодії, мотивах поведінки, стереотипах сприймання тощо. Вчені виділили фактори, що спричиняють виникнення професійних стресів і синдрому емоційного вигорання у вихователів: високий рівень відповідальності за вихованців; невідповідність між інтелектуально-енергетичними затратами особистісного ресурсу, моральною і матеріальною винагоро-

дою; підвищений рівень напруження і конфлікти в професійному середовищі; відсутність умов для професійної самореалізації; рутинність професійної діяльності; відсутність позитивного оцінювання; відсутність перспектив кар'єрного росту; невиправдані очікування від результатів роботи; невміння розділяти особисте й професійне (Zvarych, 2024, Р. 220).

Згідно з концепціями вітчизняних дослідників (Карамушка, 2018), профілактика професійного вигорання передбачає цілеспрямований розвиток емоційної компетентності педагогів, формування позитивного психологічного клімату, впровадження програм психопрофілактики. Важливим напрямом виступає активне використання психолого-педагогічних тренінгів, які дозволяють розвивати навички саморегуляції, емоційної стабільності та комунікативної культури.

Тренінг у сучасній науці визначається як «метод активного навчання, спрямований на розвиток особистісних і професійних компетентностей шляхом інтерактивної групової взаємодії» (Шапран, 2016). У контексті профілактики професійного вигорання тренінг виконує низку ключових функцій: *розвивальну* – формування навичок емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, конструктивного вирішення конфліктів; *профілактичну* – попередження розвитку негативних емоційних станів та стресових реакцій у професійній діяльності; *рекреаційну* – відновлення психологічних ресурсів особистості, зниження рівня емоційного напруження; *соціально-адаптаційну* – розвиток навичок ефективної комунікації з колегами, батьками та дітьми.

У практиці закладів дошкільної освіти найбільш ефективними зарекомендували себе такі напрями тренінгових занять: тренінги емоційної стійкості; тренінги управління стресом; тренінги розвитку комунікативної компетентності; тренінги особистісного зростання і саморозвитку (Лук'янова, 2013).

Щодо методичних підходів до організації тренінгу, то варто зазначити, що ефективність тренінгових занять залежить від дотримання

низки методичних принципів: *добровільність участі* – вихователь повинен бути внутрішньо мотивований до змін; *активність і включеність* – завдання й вправи мають бути інтерактивними, заснованими на практичному досвіді учасників; *рефлексивність* – після кожної вправи проводиться обговорення, що сприяє усвідомленню нових знань і навичок; *системність* – тренінг має бути частиною комплексної програми профілактики професійного вигорання, яка включає також супервізії, психологічні консультації, методичні семінари.

Важливою умовою є адаптація тренінгових програм до специфіки діяльності вихователів ЗДО. Наприклад, вправи можуть бути пов'язані із моделюванням типових професійних ситуацій: робота з агресивними дітьми, вирішення конфліктів із батьками, управління груповою динамікою та ін.

Таким чином, зарубіжні дослідження (Leiter, Maslach, Schaufeli, 2001) доводять, що участь педагогів у програмах тренінгової підтримки значно знижує рівень емоційного виснаження та підвищує задоволеність роботою. Вітчизняні дослідження (Polishchuk, Koltunovych, Andrieieva, Heisonyuk, Oliinyk, 2022) підтверджують, що тренінг є одним із найефективніших методів збереження психологічного здоров'я педагогів і попередження професійного вигорання.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, тренінг як засіб профілактики професійного вигорання вихователів ЗДО поєднує теоретичне підґрунтя психології праці та практичні інструменти психопрофілактики. Його ефективність забезпечується інтерактивністю, груповою підтримкою, розвитком емоційної компетентності та навичок стресостійкості. Це вказує на необхідність впровадження тренінгових програм у систему підвищення кваліфікації педагогічних кадрів дошкільної освіти.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у дослідженні психологічних технік регуляції емоцій у роботі вихователя закладу дошкільної освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників освітніх організацій. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. Вип. 2(13). С. 40–49.
2. Колтунович Т. А. Чинники ризику професійного вигорання педагогів. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології* : зб. тез наук. робіт учасників міжнар. конф., м. Львів, «Львівська педагогічна спільнота», 2015. С. 18–23.

3. Лук'янова Л. Б. Тренінгові технології в освіті дорослих. *Сучасні технології освіти дорослих* : посібник / авт. кол.: Л.Б. Лук'янова, О.В. Аніщенко, Л.С. Сігасва, С.В. Зінченко, О.В. Баніт, Н.І. Дорошенко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 6-40.
4. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2016. 473 с.
5. Тесленко І. Професійне вигорання педагогічних працівників: сучасні підходи до розуміння феномену. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 17(3). С. 35–42.
6. Budnyk O., Okliievych N., Smoliuk S., Yemchuk O., Fomin K. Mental health during wartime. The Ukrainian case in the 21st century: on the increase of anxiety among students and teachers. *Health Problems of Civilization*. 2024. 18.1.
7. Zvarych, H., Moiseyuk, V. Professional Burnout of Preschool Education Specialists: Characteristic Features. *Educological Discourse*. 2024. № 1(44), P.214-227.
8. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001. № 52(1), P. 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
9. Skomorovska, I., Kyrsta, N., Matishak, M. The Emergence of Professional-Emotional Burnout Syndrome in Teachers of Preschool Education Institutions: Factors, Symptoms, Stages, and Prevention. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2023. № 10(1). P. 152-158.
10. Polishchuk, O., Koltunovych, T., Andrieieva, Y., Heisonyuk, N., Oliinyk, M. Job Satisfaction and Professional Burnout of Preschool Teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2022. № 14(4). P. 325-352.
11. World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva : WHO, 2019. Режим доступу: <https://icd.who.int> (дата звернення: 03.10.2025).

REFERENCES:

1. Karamushka, L. M., & Hnuskina, L. M. (2018) *Psykhologichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv osvityv orhanizatsii [Risk Factors for Professional Burnout among Educators]*. Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia. Vyp. 2(13). S. 40–49. (in Ukrainian)
2. Lukianova L. B. (2013) *Treninhovi tekhnologii v osviti doroslykh [Training technologies in adult education]*. Suchasni tekhnologii osvity doroslykh : posibnyk / avt. kol.: L.B. Lukianova, O.V. Anishchenko, L.Ie. Sihaieva, S.V. Zinchenko, O.V. Banit, N.I. Doroshenko. Kirovohrad : Imeks-LTD, P. 6-40. (in Ukrainian)
3. Shapran, O.I. (2016) *Suchasnyi psykhologo-pedahohichnyi slovnyk [Modern Psychological and Pedagogical Dictionary]*. Pereiaslav-Khmelnitskyi, Ukraine: Dombrovska Ya.M. (in Ukrainian).
4. Teslenko I. (2021) *Profesiine vyhorannia pedahohichnykh pratsivnykiv: suchasni pidkhody do rozuminnia fenomenu [Professional burnout among educators: contemporary approaches to understanding the phenomenon]*. Aktualni problemy psykhologii. Vyp. 17(3). S. 35–42. (in Ukrainian)
5. Budnyk O., Okliievych N., Smoliuk S., Yemchuk O., Fomin K. (2024) Mental health during wartime. The Ukrainian case in the 21st century: on the increase of anxiety among students and teachers. *Health Problems of Civilization*. 18.1. (in English)
6. Zvarych, H., Moiseyuk, V. (2024) Professional Burnout of Preschool Education Specialists: Characteristic Features. *Educological Discourse*. № 1(44), P.214-227. (in English)
7. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*. № 52(1), P. 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397> (in English)
8. Skomorovska, I., Kyrsta, N., Matishak, M. (2023) The Emergence of Professional-Emotional Burnout Syndrome in Teachers of Preschool Education Institutions: Factors, Symptoms, Stages, and Prevention. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. № 10(1). P. 152-158. (in English)
9. Polishchuk, O., Koltunovych, T., Andrieieva, Y., Heisonyuk, N., Oliinyk, M. (2022) Job Satisfaction and Professional Burnout of Preschool Teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. № 14(4). P. 325-352.
10. World Health Organization. (2019) International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva : WHO. (in English)

Дата першого надходження рукопису до видання: 29.10.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025
 Дата публікації: 19.12.2025