

УДК 37.091.3:37.015

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2026.1.2>

Тетяна ЗАВ'ЯЗУН

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради, вул. Михайлівська, 15, м. Житомир, Україна, 10014

ORCID: 0000-0002-4999-5091

Бібліографічний опис статті: Зав'язун, Т. (2026). Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності педагога ЗДО: системний аналіз чинників. *Acta Paedagogica Volynienses*, 1, 9–14, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2026.1.2>

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА ЗДО: СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ

У сучасних умовах трансформації системи освіти України та тривалих соціальних викликів, зумовлених воєнним станом, істотно зростають вимоги до професійної діяльності та психоемоційних ресурсів педагогів закладів дошкільної освіти (ЗДО). Специфіка роботи педагога ЗДО характеризується високою інтенсивністю міжособистісних контактів, підвищеним рівнем відповідальності за життя, здоров'я та безпеку вихованців, необхідністю постійної емоційної залученості, швидкого реагування на зміни та ефективної саморегуляції в умовах невизначеності. Сукупний вплив зазначених чинників зумовлює значне психоемоційне, когнітивне та сенсорне навантаження, що істотно підвищує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання у педагогів ЗДО розглядається як складний багатокомпонентний психологічний феномен, що формується під впливом тривалого професійного стресу, хронічного емоційного напруження та обмежених ресурсів відновлення. Основними проявами цього синдрому є емоційне та фізичне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної мотивації, почуття знецінення власної діяльності, а також зменшення задоволеності працею. Зазначені прояви негативно позначаються на психічному благополуччі педагогів, міжособистісній взаємодії з дітьми та батьками, а також на якості освітнього процесу загалом.

У статті здійснено системний аналіз основних чинників емоційного вигорання педагогів ЗДО, зокрема професійних, організаційних та особистісних, з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов функціонування дошкільної освіти. Обґрунтовано актуальність упровадження комплексного підходу до профілактики та подолання емоційного вигорання, який передбачає поєднання індивідуальних психологічних ресурсів педагога, організаційної підтримки та цілеспрямованих психопрофілактичних заходів.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, педагоги ЗДО, стрес, емоційне виснаження, професійні чинники.

Tetiana ZAVIAZUN

PhD in Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology, Municipal Institution "Zhytomyr Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education" of the Zhytomyr Regional Council, Mykhailivska str., 15, Zhytomyr, Ukraine, 10014

ORCID: 0000-0002-4999-5091

To cite this article: Zaviazun, T. (2026). Syndrom emotsiinoho vyhorannia v profesiinii diialnosti pedahoha ZDO: systemnyi analiz chynnykiv [Burnout syndrome in the professional activity of preschool teachers: a systemic analysis of factors]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 1, 9–14, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2026.1.2>

BURNOUT SYNDROME IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PRESCHOOL TEACHERS: A SYSTEMIC ANALYSIS OF FACTORS

In the context of the transformation of Ukraine's education system and prolonged social challenges caused by martial law, professional demands and psycho-emotional pressure on preschool education teachers have significantly increased. The professional activity of preschool teachers is characterized by intensive interpersonal interactions, a high level of responsibility for the life, health, and safety of children, and the need for constant emotional involvement and self-

regulation under conditions of uncertainty. The combined influence of these factors leads to substantial psycho-emotional and cognitive workload, increasing the risk of emotional burnout syndrome.

Emotional burnout among preschool teachers is considered a complex, multidimensional psychological phenomenon that develops as a result of prolonged professional stress and chronic emotional strain. Its main manifestations include emotional and physical exhaustion, depersonalization, reduced professional motivation, decreased job satisfaction, and a sense of devaluation of professional activity. These symptoms negatively affect teachers' psychological well-being, the quality of interpersonal interaction with children and parents, and the effectiveness of the educational process.

The article presents a systemic analysis of the key factors contributing to emotional burnout among preschool teachers, including professional, organizational, and personal factors, taking into account current socio-psychological conditions. The relevance of a comprehensive approach to the prevention and overcoming of emotional burnout is substantiated, emphasizing the integration of individual psychological resources, organizational support, and targeted psychoprophylactic measures.

Key words: *emotional burnout syndrome, preschool teachers, stress, emotional exhaustion, professional factors.*

Актуальність проблеми. Українське суспільство перебуває в умовах безпрецедентних соціальних викликів, що суттєво трансформують сприйняття реальності та умови життєдіяльності особистості. Тривалий і інтенсивний стрес, який упродовж останніх років набув хронічного характеру, перестав бути ситуативним явищем і перетворився на постійний фон існування значної частини населення. Перебування в середовищі високої невизначеності призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості та створює серйозні загрози для її психологічного, емоційного, соціального, духовного й фізичного благополуччя.

Тривалий вплив стресогенних чинників, зокрема хронічної тривоги, страху за життя та невизначеності майбутнього, руйнує базове відчуття безпеки і стабільності, яке є фундаментальною потребою людини. За таких умов організм функціонує в режимі постійного виживання, що зумовлює зміну поведінкових моделей, соціальних зв'язків і здатності до довгострокового планування. Хронічний стрес виступає каталізатором професійного вигорання та особистісної деформації, провокуючи когнітивні порушення, зниження концентрації уваги й внутрішньої мотивації. Унаслідок цього зменшується продуктивність діяльності, а виконання стандартних професійних завдань потребує значних енергетичних витрат, що прискорює процес виснаження.

Педагогічні працівники закладів дошкільної освіти належать до професійної групи з підвищеним ризиком негативного впливу стресових чинників, що зумовлено специфікою їхньої діяльності. Професія педагога ЗДО поєднує високе психоемоційне навантаження, інтенсивну міжособистісну взаємодію та значну відповідальність за життя, безпеку й розвиток

дітей у найбільш вразливий період їхнього становлення.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та провідних міжнародних інституцій, упродовж останніх років спостерігається стійка тенденція до зростання кількості фахівців, які перебувають у стані професійної кризи та хронічного стресу, що безпосередньо зумовлює зниження ефективності їхньої діяльності. Масштаби проблеми мають глобальний характер: рівень поширеності професійного вигорання коливається від 36–44% у США до 51–57% у країнах Європи, тоді як в Україні, за експертними оцінками, показники професійного виснаження є значно вищими через накладання традиційних професійних стресорів на екстремальні умови воєнного стану, зокрема постійну загрозу безпеці, порушення звичного способу життя та глибоку психоемоційну травматизацію суспільства.

Педагогічна сфера традиційно вважається однією з найбільш уразливих до деструктивного впливу стресу. Особливої напруженості зазнає діяльність педагогів дошкільної освіти, яка характеризується безперервним емоційним напруженням, необхідністю оперативного реагування на нестандартні ситуації та високим рівнем відповідальності за фізичну й психологічну безпеку вихованців. Такі умови потребують від педагога ЗДО значної емоційної стійкості та створюють передумови для швидкого розвитку синдрому емоційного вигорання.

У зв'язку з цим дослідження проблеми емоційного вигорання у педагогів закладів дошкільної освіти набуває особливої актуальності. Сучасне освітнє середовище висуває до педагогів-дошкільників зростаючі вимоги, оскільки вони змушені одночасно виконувати функції педагога, психолога, організатора без-

пеки та координатора емоційного розвитку дітей. Це зумовлює потребу у фахівцях, здатних ефективно регулювати власний емоційний стан, виявляти емпатію та зберігати психологічну стійкість у складних і непередбачуваних умовах професійної діяльності, що підкреслює наукову та практичну значущість вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогів ЗДО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема синдрому емоційного вигорання є предметом ґрунтовних наукових досліджень у межах психології праці, педагогічної психології та соціальної психології. Уперше феномен емоційного вигорання був описаний Г. Фройденбергером як стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування особистості в умовах інтенсивного професійного стресу. Подальшого концептуального розвитку ця проблема набула у працях К. Маслач і С. Джексон, які визначили емоційне вигорання як багатовимірний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень.

У зарубіжних дослідженнях (С. Maslach, М. Leiter, W. Schaufeli, D. Enzmann) емоційне вигорання розглядається як наслідок дисбалансу між професійними вимогами та наявними особистісними ресурсами. Науковці наголошують, що представники соціономічних професій, зокрема педагоги, є найбільш уразливими до розвитку вигорання через постійну емоційну залученість, високий рівень відповідальності та інтенсивну міжособистісну взаємодію. Сучасні зарубіжні дослідження після 2020 року додатково акцентують увагу на впливі хронічного стресу, невизначеності та сенсорного перевантаження на формування професійного вигорання у фахівців освітньої сфери.

У вітчизняній науковій традиції проблема емоційного вигорання ґрунтовно представлена у працях Л. Карамушки, О. Кокуна, Т. Зайчикової, Н. Чепелевої, де вигорання аналізується як чинник професійної деформації особистості педагога. У цих працях підкреслюється взаємозв'язок емоційного вигорання з рівнем професійного стресу, особливостями мотиваційної сфери та механізмами емоційної саморегуляції.

Теоретико-методологічні засади професійної діяльності педагога, зокрема в контек-

сті високих вимог до його особистості, представлено у працях І. Д. Беха, О. Я. Савченко, О. В. Запорожця. У цих дослідженнях наголошується на гуманістичній спрямованості педагогічної діяльності, необхідності постійного емоційного самоконтролю, високої відповідальності за психічний і фізичний розвиток дитини, а також складності міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Хоча зазначені автори безпосередньо не досліджували синдром емоційного вигорання, їхні праці створюють важливе теоретичне підґрунтя для аналізу психоемоційного навантаження, притаманного професійній діяльності вихователя закладу дошкільної освіти.

Безпосередньо проблема емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти висвітлена в сучасних вітчизняних дослідженнях. Зокрема, у працях І. Скоморовської, Н. Кирсти та М. Матішака проаналізовано чинники, стадії та симптоми професійно-емоційного вигорання вихователів ЗДО, визначено провідну роль хронічного емоційного напруження, гіпервідповідальності та дефіциту ресурсів психологічної підтримки. У дослідженнях Н. Юдіної доведено, що специфіка професійної діяльності вихователів ЗДО зумовлює високий рівень емоційного виснаження незалежно від стажу роботи, при цьому стаж впливає на прояви мотиваційного та когнітивного компонентів вигорання. Питання профілактики та подолання професійного вигорання у вихователів ЗДО також розглянуто в працях О. Вільхової та Н. Манжелій, які наголошують на значущості розвитку навичок емоційної саморегуляції та оптимізації організаційних умов праці.

У межах організаційно-психологічного підходу проблема емоційного вигорання педагогів представлена у працях Н. М. Левицької (Левицька, 2014), О. Г. Філь та Л. М. Карамушки (Карамушка, Філь, 2004), де вигорання розглядається як результат системного впливу освітнього середовища. Автори підкреслюють, що синдром емоційного вигорання формується не лише під впливом індивідуально-психологічних особливостей педагога, а й значною мірою детермінується організаційними чинниками професійної діяльності, зокрема стилем управління, рівнем регламентації, розподілом професійних функцій та доступністю психологічної підтримки.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує багатofакторний і системний характер синдрому емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти та вказує на недостатню кількість комплексних досліджень, спрямованих на вивчення цього явища в умовах тривалого хронічного стресу й сенсорного перевантаження, що зумовлює актуальність подальших наукових розвідок у зазначеному напрямі.

Метою статті є аналіз основних чинників емоційного вигорання педагогів ЗДО в межах системного підходу та окреслення можливих напрямів його профілактики й подолання в професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Синдром емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти (ЗДО) є складним багатовимірним феноменом, що формується внаслідок тривалого впливу професійних стресорів та характеризується поступовим виснаженням емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів особистості. Специфіка професійної діяльності вихователя ЗДО зумовлює підвищений ризик розвитку цього синдрому, оскільки поєднує інтенсивну міжособистісну взаємодію, високу відповідальність за життя і безпеку дітей та постійну емоційну залученість.

Емоційне вигорання педагогів закладів дошкільної освіти формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, що охоплюють професійний, організаційний та індивідуально-психологічний рівні. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про багатовимірну природу синдрому емоційного вигорання, сформульованим у працях Г. Фройденберґера, К. Маслач і С. Джексона, а також розвинутих у вітчизняних дослідженнях Л. М. Карамушки (Карамушка, 2004), де наголошується на системному характері цього феномену.

Провідним професійним чинником емоційного вигорання педагогів ЗДО є хронічне психоемоційне напруження, що виникає внаслідок необхідності постійного контролю за поведінкою, діяльністю та емоційними проявами дітей дошкільного віку. На відміну від інших освітніх ланок, діяльність вихователя передбачає тривале перебування з дітьми в одному просторі без можливості повноцінного психологічного дистанціювання. У працях І. Д. Беха (Бех, 2012), О. Я. Савченко та О. В. Запорожця (Запорожець, 1986) підкреслюється, що гуманістична спря-

мованість дошкільної освіти передбачає високий рівень особистісної включеності педагога, що за умов тривалого навантаження спричиняє поступове виснаження емоційних ресурсів.

Значний внесок у розвиток емоційного вигорання робить сенсорне перевантаження, яке є характерною особливістю професійного середовища закладів дошкільної освіти. Постійний вплив шуму, високої рухової активності дітей, частих змін емоційних станів і необхідності одночасного реагування на декілька стимулів створює стійке перенапруження центральної нервової системи. Н. М. Левицька (Левицька, 2014) у своїх дослідженнях доводить, що поєднання сенсорного тиску з дефіцитом часу для психологічного відновлення значно підвищує ризик розвитку емоційного виснаження та зниження професійної ефективності вихователів ЗДО.

Окремим стресогенним чинником є гіпервідповідальність за життя і безпеку дітей, зумовлена віковими особливостями дошкільників та їхньою обмеженою здатністю до саморегуляції й самозбереження. Постійне перебування педагога в режимі підвищеної психологічної готовності формує стійкий стан внутрішньої напруги та хронічної тривожності. У працях Л. М. Карамушки та Н. М. Левицької (Левицька, 2014) наголошується, що тривале переживання відповідальності за безпеку інших осіб без належної підтримки з боку організаційного середовища є одним із ключових механізмів формування професійної деформації та емоційного виснаження.

Важливе місце серед чинників емоційного вигорання педагогів ЗДО посідає інтенсивна емоційна праця, що передбачає постійне регулювання власних емоційних реакцій і демонстрацію соціально очікуваних емоцій незалежно від внутрішнього стану. Концепція емоційної праці, розроблена К. Маслач і М. Лейтером (Maslach, Leiter, 2017) дозволяє розглядати професійну діяльність вихователя як емоційно затратну, оскільки вона вимагає постійної емпатії, терпіння та позитивного емоційного налаштування. У вітчизняних дослідженнях О. М. Кокуна (Кокун, 2010) підкреслюється, що за відсутності ресурсів відновлення інтенсивна емоційна праця детермінує розвиток деперсоналізації та зниження професійної мотивації.

До організаційних чинників емоційного вигорання належать умови управління та організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти. Авторитарний стиль керівництва, нечіткий розподіл професійних ролей, надмірна регламентація діяльності, зростання обсягу звітної документації та обмежені можливості професійної автономії створюють ситуацію хронічного професійного стресу. У працях Л. М. Карамушки та О. Г. Філь (Карамушка, Філь, 2004) доведено, що дефіцит соціальної й психологічної підтримки з боку адміністрації суттєво посилює негативний вплив професійних навантажень і сприяє формуванню синдрому емоційного вигорання.

Серед індивідуально-психологічних чинників розвитку емоційного вигорання дослідники (Н. В. Чепелева, О. М. Кокун) виокремлюють рівень емоційної регуляції, стресостійкість, особливості копінг-стратегій, схильність до перфекціонізму та підвищене почуття відповідальності. Водночас наголошується, що навіть високий рівень особистісних ресурсів не здатен повною мірою нівелювати негативний вплив несприятливих професійних і організаційних умов, що підтверджує системний характер проблеми емоційного вигорання педагогів ЗДО.

Отже, емоційне вигорання педагогів закладів дошкільної освіти доцільно розглядати як результат складної взаємодії професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників. Усвідомлення багатофакторної та системної природи цього феномену створює теоретичне підґрунтя для розроблення комплексних програм профілактики, спрямованих не лише на розвиток особистісних ресурсів педагогів, а й на оптимізацію організаційних умов їхньої професійної діяльності.

Висновки та практичні рекомендації. Проведений системний аналіз наукових джерел і специфіки професійної діяльності педагогів закладів дошкільної освіти дозволяє дійти висновку, що синдром емоційного вигорання є результатом комплексної взаємодії професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників. Провідну роль у його формуванні відіграють хронічне психоемоційне напруження, сенсорне перевантаження, гіпервідповідальність за життя і безпеку дітей, інтенсивна емоційна праця та несприятливі умови організації освітнього середовища.

Встановлено, що професійна діяльність педагога ЗДО виявляється через постійну емоційну залученість, високий рівень міжособистісної взаємодії та обмежені можливості психологічного дистанціювання, що детермінує поступове виснаження емоційних і когнітивних ресурсів особистості. За таких умов навіть високий рівень професійної мотивації та особистісної відповідальності не забезпечує стійкого психологічного благополуччя педагога, а, навпаки, може прискорювати розвиток емоційного вигорання.

Особливу небезпеку становить поєднання інтенсивної емоційної праці з дефіцитом ресурсів відновлення та недостатньою соціально-психологічною підтримкою з боку організаційного середовища. Це спричиняє формування деперсоналізації, зниження професійної мотивації, емоційного спустошення та професійної деформації, що негативно позначається не лише на особистісному благополуччі педагога, а й на якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти.

Отримані результати свідчать, що профілактика емоційного вигорання педагогів ЗДО не може обмежуватися виключно індивідуальними психологічними інтервенціями. Ефективні заходи мають реалізовуватися на кількох рівнях і передбачати комплексний підхід до збереження психоемоційного здоров'я педагогічних працівників.

З огляду на це доцільно виокремити такі практичні рекомендації:

На організаційному рівні доцільним є створення психологічно безпечного освітнього середовища шляхом оптимізації навантаження, раціонального розподілу професійних обов'язків, зменшення надмірної регламентації діяльності та впровадження підтримувального стилю управління. Важливо забезпечити систематичну психологічну підтримку педагогів, зокрема у формі супервізій, груп професійної підтримки та програм профілактики професійного вигорання.

На професійному рівні доцільним є формування в педагогів навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення меж професійної відповідальності та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Важливим напрямом є підвищення психологічної компетентності вихователів щодо розпізнавання ранніх ознак емо-

ційного вигорання та своєчасного звернення по фахову допомогу.

На індивідуально-психологічному рівні ефективними є заходи, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної гнучкості, здатності до психологічного відновлення та збереження балансу між професійною діяльністю й особистим життям. Доцільним є використання психосвітніх програм, тренінгів емоційної компетентності та ресурсно-орієнтованих підходів.

Таким чином, комплексне врахування професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти створює науково обґрунтоване підґрунтя для розроблення системних програм профілактики та психологічного супроводу, спрямованих на збереження психоемоційного здоров'я педагогів і підвищення якості дошкільної освіти в цілому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теорія і практика. Київ : Либідь, 2012.
2. Запорожець О. В. Психологія розвитку дитини. Київ : Радянська школа, 1986. 320 с.
3. Карамушка Л. М., Філь О. Г. Професійне вигорання особистості: соціально-психологічні чинники та умови запобігання. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
4. Кокун О. М. Професійне вигорання педагогів: психологічні передумови та шляхи подолання. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 7. С. 1–6.
5. Левицька Н. М. Психологічні чинники емоційного вигорання вихователів дошкільних навчальних закладів. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 78–86.
6. Maslach C., Leiter M. P. Burnout: A multidimensional perspective. London : Routledge, 2017.
7. Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice. London : Taylor & Francis, 1998.
8. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York : Springer, 1998.

REFERENCES:

1. Bekh, I. D. (2012). Osobystisno oriientovane vykhovannia: teoriia i praktyka [Personality-oriented education: Theory and practice]. Kyiv : Vydavnytstvo «Lybid», 320 p. (in Ukrainian)
2. Zaporozhets, O. V. (1986). Psykholohiia rozvytku dytyny [Psychology of child development]. Kyiv : Radianska shkola, 320 p. (in Ukrainian)
3. Karamushka, L. M., & Fil, O. H. (2004). Profesiine vyhorannia osobystosti: sotsialno-psykholohichni chynnyky ta umovy zapobihannia [Professional burnout of personality: Socio-psychological factors and prevention conditions]. Kyiv : Milenium, 264 p. (in Ukrainian)
4. Kokun, O. M. (2010). Profesiine vyhorannia pedahohiv: psykholohichni peredumovy ta shliakhy podolannia [Professional burnout of teachers: Psychological prerequisites and ways of overcoming]. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota, 7, 1–6. (in Ukrainian)
5. Levytzka, N. M. (2014). Psykholohichni chynnyky emotsiinoho vyhorannia vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv [Psychological factors of emotional burnout of preschool teachers]. Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky, 5, 78–86. (in Ukrainian)
6. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Burnout: A multidimensional perspective. London : Routledge, 191 p. (in English)
7. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice. London : Taylor & Francis, 212 p. (in English)
8. Hobfoll, S. E. (1998). Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York : Springer, 304 p. (in English)

Дата першого надходження статті до видання: 18.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

