

---

## ПЕДАГОГІКА

УДК 159.942.5:373.2.011.3-051

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/45-2-19>**Артур ІНШАКОВ,***orcid.org/0000-0002-6541-6918*

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри дошкільної освіти

Криворізького державного педагогічного університету

(Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна) [artur.inshakov@gmail.com](mailto:artur.inshakov@gmail.com)**Інна ІНШАКОВА,***orcid.org/0000-0001-7584-6308*

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри дошкільної освіти

Криворізького державного педагогічного університету

(Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна) [inna\\_inshakova@i.ua](mailto:inna_inshakova@i.ua)**Катерина СУЯТИНОВА,***orcid.org/0000-0003-0263-4800*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри дошкільної освіти

Криворізького державного педагогічного університету

(Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна) [k9781424@gmail.com](mailto:k9781424@gmail.com)

### ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті досліджено проблему емоційного вигорання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, оскільки окреслене питання набуває все більшого поширення і потребує нагального вирішення. Ця проблема досить широко описана у науковій літературі. Наукові джерела містять досить вичерпний перелік різного роду симптомів цього явища. Основною причиною її виникнення є економічна нестабільність. Індивід гостро відчуває невпевненість у завтрашньому дні, у своєму майбутньому; суттєво загострюється конкуренція між претендентами на робоче місце. Як наслідок, педагог відчуває суттєве зростання психічного та емоційного напруження, проявами якого є відчуття тривожності, депресія, психосоматичні розлади. Всі ці психічні розлади є симптомами синдрому емоційного вигорання. Здійснено огляд наукової літератури з окресленої проблеми. У вітчизняній науці значний внесок здійснили В. Бойко, О. Рукавішніков, Н. Водоп'янова, Т. Колтунович, О. Старченкова та інші, у зарубіжній – Г. Фрейденбейгер, К. Маслач, С. Джексон, С. Кахілл, В. Шауфелі та інші. Наприклад, В. Бойко здійснив опис природи емоцій і розглянув трифазний розвиток емоційного вигорання. К. Маслач визначив фактори розвитку синдрому вигорання та сформулював його ознаки. Н. Близнюк подає причини виникнення цього синдрому. Як стверджує більшість науковців, до групи ризику належать педагогічні працівники, оскільки вони здійснюють свою професійну діяльність у сфері «людина-людина». Характерною особливістю їхньої роботи є постійне контактування із вихованцями, їхніми батьками, колегами.

Задля вивчення рівня емоційного вигорання з-поміж вихователів закладів дошкільної освіти Дніпропетровщини нами проведено експериментальне дослідження, яким ми охопили 60 вихователів, що навчаються заочно за спеціальністю 012 Дошкільна освіта Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна). Дослідження проведено за методикою «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» (Г. Нікіфоров). За цією методикою існує 3 субшкали, до яких відповідно до проведеного опитування віднесено досліджуваних педагогічних працівників. Проведений нами експеримент підтвердив наявність синдрому емоційного вигорання, що потребує фахової корекції. Із цією метою запропоновано використовувати конструктивні методи: психотерапію, психотренінги, конструктивну оцінку, медитаційні практики, аутопсихотренінги, психотерапевтичні вправи тощо.

**Ключові слова:** синдром «емоційне вигорання», вихователі, професійне вигорання, психоемоційне виснаження, психічні розлади.

**Artur INSHAKOV,**  
orcid.org/0000-0002-6541-6918  
Candidate of Philological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Preschool Education  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
(Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine) artur.inshakov@gmail.com

**Inna INSHAKOVA,**  
orcid.org/0000-0001-7584-6308  
Candidate of Philological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Preschool Education  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
(Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine) inna\_inshakova@i.ua

**Kateryna SUIATYNOVA,**  
orcid.org/0000-0003-0263-4800  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor at the Department of Preschool Education  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
(Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine) k9781424@gmail.com

## EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS AND WAYS OF ITS OVERCOMING

*In the present article the problem of preschool educational workers' emotional burnout is investigated, as the issue is becoming more widespread and needs to be addressed urgently. This problem is broadly described in the scientific literature, scientific sources contain a reasonably comprehensive list of various symptoms of this phenomenon. The main reason for this is economic instability, the individual is acutely uncertain about the future; the competition between the applicants for the workplace is significantly intensified. As a result, the teacher feels a significant increase in mental and emotional tension, the feeling of anxiety, depression, psychosomatic disorders are expressions of this. All these mental disorders are symptoms of emotional burnout. The review of the scientific literature on the above mentioned problem was carried out, in particular, in the national science significant contribution was made by V. Boyko, O. Rukavishnikov, N. Vodopyanova, T. Koltunovich, O. Starchenko, etc.; in foreign countries – G. Freudenbeiger, K. Maslach, S. Jackson, S. Kahill, V. Shaufeli, etc. For example, V. Boyko described the nature of emotions and considered the three-phase development of emotional burnout. K. Maslach determines the factors of burnout syndrome development and formulates its symptoms. N. Bliznyuk gives the causes of this syndrome. According to most scholars, pedagogues are at risk because they carry out their professional activities in the field of «person – person». A characteristic feature of their work is the constant contact with students, their parents and colleagues.*

*In order to examine the level of emotional burnout of pre-school teachers in educational institutions of Dnipropetrovsk region, we conducted an experimental research, which included 60 teachers, studying on extramural form of specialty 012 Preschool education of Kryvyi Rih State Pedagogical University (Kryvyi Rih, Ukraine). The research was conducted according to the method «The syndrome of «burnout» in the professions of the «person – person» system» (G. Nikiforov). According to this method, there are 3 subscales, to which according to the survey teachers we have investigated were sent to. The experiment we conducted confirmed the presence of emotional burnout syndrome, which requires professional correction. For this purpose it is proposed to use constructive methods: psychotherapy, psycho training, constructive evaluation, meditation practices, autotrenings, use of psychotherapeutic exercises etc.*

**Key words:** emotional burnout syndrome, teachers, professional burnout, psychoemotional exhaustion, mental disorders.

**Постановка проблеми.** Сучасне інформаційне суспільство ХХІ століття впритул зіткнулось із проблемою емоційного вигорання. Ця проблема, яка, на перший погляд, широко описана у науковій літературі, все ще має місце у більшості педагогічних колективів і потребує нагального вирішення. Нині наукові джерела містять досить вичерпний перелік різноманітних симптомів цього явища,

формулюють різного роду рекомендації щодо попередження синдрому емоційного вигорання у педагогів.

Сучасний етап суспільно-економічних відносин засвідчує суттєві зрушення у ставленні людей до виконуваної ними роботи. Економічна нестабільність у суспільстві загалом і у кожній родині зокрема призводить до того, що індивід гостро

відчуває невпевненість у завтрашньому дні та у своєму майбутньому, відсутність гарантій соціального статусу та фінансової забезпеченості. Крім того, суттєво загострюється конкуренція між претендентами на робоче місце за престижну і високооплачувану роботу. Ринок праці також надто швидко змінюється. Суттєво знижується рейтинг низки соціально значущих професій, таких як медичні працівники, вчителі, вихователі, науковці тощо. Наслідком цього є суттєве і неухильне зростання психічного та емоційного напруження, пов'язаного із систематичними стресами на робочому місці, проявами чого можуть слугувати відчуття тривожності, потім – депресія, психосоматичні розлади тощо. Всі перераховані психічні розлади є симптомами синдрому емоційного вигорання.

**Аналіз досліджень.** Над питанням емоційного вигорання працювала ціла низка науковців (психологів, педагогів, медиків тощо). У вітчизняній науці суттєвий внесок у вивчення окресленої проблеми здійснили В. Бойко, О. Рукавішніков, Н. Водоп'янова, Т. Колтунович, О. Старченкова та інші. Зарубіжна наукова думка представлена працями таких дослідників, як Г. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, С. Кахілл, В. Шауфелі та інші.

**Мета статті.** Мета роботи – дослідження проблеми емоційного вигорання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти; здійснення огляду наукової літератури з окресленої проблематики; здійснення практичного дослідження стану психоемоційної сфери педагогів закладів дошкільної освіти щодо наявності ознак емоційного вигорання; розроблення пропозицій щодо можливих шляхів подолання цього явища.

**Виклад основного матеріалу.** Автором терміну «емоційне вигорання» став Герберт Фрейденбергер. У 1974 р. він описав це явище у науковій праці «Staff Burn-Out». Під емоційним вигоранням дослідник розуміє «характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходилися в інтенсивному контакті із клієнтами та в емоційно напруженій атмосфері під час надання професійної допомоги» (Freudenberger, 1974: 159–165).

Як стверджує більшість науковців, до групи ризику можна віднести працівників педагогічної сфери, оскільки саме вони належать до професійної сфери «людина-людина». Через особливості своєї роботи вони змушені повсякчас контактувати з іншими людьми. Одним із вагомих факторів, який суттєво впливає на досліджуваний процес, є особливості темпераменту і нервової системи працівника.

Під час аналізу процесу емоційного вигорання ми можемо стверджувати, що найчастіше цьому явищу підлягають ті педагогічні працівники, які

характеризуються накопиченням внутрішніх негативних емоцій і дискомфорту під час комунікації. Це негативне явище формується і поступово проходить кілька стадій: емоційна втома (може впливати на фізичний стан людини), загальне самопочуття, небажання виконувати професійні обов'язки, загальна роздратованість, невдоволення оточенням і, як наслідок, агресія. Якщо працівник не зможе впоратись із переліченими наслідками, виникає апатія, байдужість, бажання уникати соціальних контактів, невдоволення роботою такого педагога з боку керівництва освітнього закладу.

На думку Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), емоційне вигорання не є хворобою у загальноприйнятому розумінні, а є професійним явищем, що впливає на стан здоров'я людини.

У МХК-11 емоційне вигорання визначено як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу під час виконання службових обов'язків, з яким працівник не може впоратись, і характеризується такими ознаками: відчуття втрати енергії та психофізичне виснаження, психологічна відстороненість від роботи, почуття негативізму чи цинізму до своєї роботи, а також зменшена професійна ефективність та активність (МОЗ, 2019).

На думку В. Бойко, емоційне вигорання є проявом деструкції та має і функційний бік, оскільки сприяє економному використанню внутрішніх ресурсів людини шляхом часткового або повного уникнення емоцій (Бойко, 1999: 72). Науковцем детально описано природу емоцій та емоційної поведінки, розглянуто трифазний розвиток емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження (Бойко, 1996: 6–7).

У 80-х роках К. Маслач визначає зазначений стан працівників як синдром фізичного та емоційного виснаження, негативної самооцінки і ставлення до роботи, втрату співчуття у ставленні до клієнтів або пацієнтів. Науковець, досліджуючи фактори розвитку синдрому вигорання, формулює такі його ознаки: індивідуальна межа нашого «емоційного Я», здатна протистояти емоційному виснаженню; психологічний досвід, що передбачає почуття, настанови, мотиви дій і вчинків, їхнє очікування; негативний індивідуальний досвід, де сконцентровані проблеми, дискомфорт, дисфункції та (або) їхні негативні наслідки (Maslach, 1982: 30–53).

За Н. Близнюк, причинами виникнення синдрому є такі: напруження і наявність конфліктів у фаховому середовищі, недостатня підтримка з боку колег; одноманітність діяльності та невміння творчо підійти до виконання роботи; робота без перспективи, неможливість побудувати

професійну кар'єру; невмотивованість вихованців, результати роботи з якими можуть бути «непомітними»; невирішені особистісні конфлікти у трудовому колективі (Близнюк, 2013: 2–3).

Н. Водоп'янова у науковому дослідженні «Професійне вигорання. Діагностика і профілактика» звернула увагу на поняття «професійний стрес», а також на різні аспекти вигорання (соціальні, психологічні, екзистенційні тощо). Цінним ми вважаємо і поради автора щодо основних факторів, які знижують рівень емоційного вигорання серед працівників: моделі домінантної поведінки у критичних ситуаціях, стиль поведінки у конфліктних ситуаціях (компроміс, співпраця) та інші (Водоп'янова, 2008: 206–207).

М. Фатеева, описуючи психічний процес «згорання» на роботі, визначає його як реальний психологічний стан людини із відповідними симптомами; це виробнича травма, наслідки якої простежуються після багатьох років напруженої роботи. Насамперед ці ознаки виявляються у фізичній і психологічній виснаженості, перевтомі, нездатності концентрувати увагу тощо. Як наслідок, працездатність такої людини суттєво знижується, що є особливо негативним у педагогічній сфері, оскільки на вихованців впливають дратівливість, відчуття тривоги їх вихователя (Фатеева, 2020: 28–32).

М. Якубовські, досліджуючи ознаки синдрому професійного вигорання, вказує на фізичну втому, психологічне та емоційне виснаження, втрату ентузіазму, деперсоналізацію, що врешті-решт призводить до цинізму, самоусунення від професійних проблем, а також від контактів із вихованцями та їхніми батьками, колегами, інертності в роботі (Якубовські, 2002: 53).

Задля того, щоб уникнути негативних наслідків виконання педагогічної діяльності, науковці виробили такі конструктивні методи боротьби з емоційним вигоранням:

1) психотерапія, психотренінги. Участь у різного роду тренінгах, виїзних семінарах, курсах підвищення кваліфікації є дієвим стимулом для подолання одноманітності в роботі та вигорання. Із цією метою ми радимо використовувати психотерапевтичні вправи, такі як «Зосередження на емоціях і настрої», «М'язова енергія», «Напруження-розслаблення» та інші; широке використання психотерапевтичних і психокорекційних можливостей фітотерапії, масажу, ароматерапії; заняття спортом; терапію кольором; медитаційні практики, аутотренінги тощо);

2) конструктивна оцінка (позитивний відгук про власну роботу і працю інших). Заохочення сприяє поліпшенню людської діяльності і прагненню до саморозвитку;

3) новизна (зміна видів діяльності, запровадження новизни в роботі, оновлення змісту освітніх програм, можлива зміна місця роботи).

Задля вивчення рівня емоційного вигорання з-поміж вихователів закладів дошкільної освіти Дніпропетровщини нами проведено експериментальне дослідження, яким ми охопили 60 вихователів, які навчаються заочно за спеціальністю 012 Дошкільна освіта Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна). Дослідження проводилося за методикою «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» (Г. Нікіфоров). Методика базується на теорії синдрому вигорання, розробленій К. Масла і С. Джексоном (Никифоров, 2001: 276–282). Згідно з нею існує 3 субшкали, до яких відповідно до проведеного опитування віднесено досліджуваних нами педагогічних працівників: емоційне виснаження (низький рівень – 30%, середній – 56%, високий – 14%), деперсоналізація (низький рівень – 10%, середній – 84%, високий – 6%), редукція особистих досягнень (низький рівень – 82%, середній – 13%, високий – 5%). Як ми бачимо, значна кількість опитаних нами вихователів мають суттєві ознаки синдрому «емоційного вигорання».

**Висновки.** Емоційне вигорання є нагальною соціальною світовою проблемою, що вимагає термінового розв'язання. Основними причинами цього негативного явища можна вважати недостатній рівень фінансового благополуччя педагогічних працівників, виникнення різного роду конфліктних ситуацій на робочому місці, обмаль позитивних емоцій тощо.

Емоційному вигоранню дуже часто піддаються працівники бюджетних закладів, зокрема педагоги закладів освіти. Причиною цього є надзвичайна психоемоційна напруженість протягом робочого дня, ненормований час у разі виконання професійних функцій, постійні соціальні контакти із дітьми, їхніми батьками, колегами. Все це з часом виснажує психіку вихователя, і як захисна функція організму виникає емоційне виснаження. Задля уникнення або, принаймні, мінімізації цього негативного явища ми радимо активно застосовувати психотерапевтичні вправи, психотренінги, аутотренінги, медитаційні практики тощо; більше часу приділяти активному відпочинку на свіжому повітрі, активно відвідувати природні об'єкти, чітко розмежовувати робочий час і час для відпочинку. Ми радимо змінювати умови праці, а можливо й роботу, якщо наслідки емоційного вигорання є непоборними та носять системний характер.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Близнюк Н. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. *Трудове навчання в школі*. 2013. № 18. С. 2–3.
2. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 105 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Информационно-издательский дом «Филин», 1996. С. 6–7.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. [2-е изд.]. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 258 с.
5. Міністерство охорони здоров'я України. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11 URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>
6. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. Под ред. Г. С. Никифорова, М. Л. Дмитриевой, В. М. Снеткова. Санкт-Петербург: Речь, 2001. С. 276–282.
7. Фатєєва М. В. Профілактика емоційного вигорання педагогів. *Тренінг для вчителів. Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2020. № 1. С. 28–32.
8. Якубовські М. Проблема професійного удосконалення і професійного вигорання у професійній діяльності вчителя. *Вісник Львівського університету*. 2002. № 16. С. 51–59.
9. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *JOURNAL OF SOCIAL ISSUES*. 1974. № 1. P. 159–165.
10. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome*. Park Ridge, IL: London House. 1982. P. 30–53.

## REFERENCES

1. Blyzniuk N. Profilaktyka ta podolannia syndromu profesiinoho vyhorannia. *Trudove navchannia v shkoli*. [Prevention and overcoming of the burnout syndrome]. *Trudove navchannia v shkoli*, 2013, Nr 18, pp. 2-3 [in Ukrainian].
2. Boyko V. V. Sindrom «emotsionalnogo vyigoraniya» v professionalnom obschenii [Burnout syndrome in professional communication]. Sankt-Peterburg: Piter, 1999, 105 p. [in Russian].
3. Boyko V. V. Energiya emotsiy v obschenii: vzglyad na sebya i na drugih [The energy of emotions in communication: looking at yourself and others]. Moskva: Informatsionno-izdatelskiy dom «Filin», 1996, pp. 6-7 [in Russian].
4. Vodopyanova N. E. Sindrom vyigoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. [2-e izd.]. Sankt-Peterburg: Piter, 2008, 258 p. [in Russian].
5. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. Profesiine vyhorannia - yavyshe, a ne khvoroba: Shcho naspravdi zatverdily v MKKh-11 [Ministry of Health of Ukraine. Occupational burnout is a phenomenon, not a disease: What was actually approved in ICD-11]. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11> [in Ukrainian].
6. Praktikum po psikhologii menedzhmenta i professionalnoy deyatelnosti [Workshop on the psychology of management and professional activity]. / Pod red. G. S. Nikiforova, M. L. Dmitrievoy, V. M. Snetkova. Sankt-Peterburg: Rech, 2001, pp. 276-282 [in Russian].
7. Fatieieva M. V. Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia pedahohiv. Treninh dlia vchyteliv [Prevention of the educational work of teachers]. *Shkilnomu psykholohu. Use dlia roboty*, 2020, Nr 1, pp. 28-32 [in Ukrainian].
8. Yakubovski M. Problema profesiinoho udoskonalennia i profesiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti vchytelia [The problem of professional development and professional burnout in the professional activities of teachers]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, 2002, Nr 16. pp. 51-59 [in Ukrainian].
9. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *JOURNAL OF SOCIAL ISSUES*. 1974. Nr 1. P. 159-165.
10. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome*. Park Ridge, IL: London House, 1982, pp. 30–53.