

## СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*У науково-оглядовій статті на основі аналізу наукової літератури подається сутнісна характеристика емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти. Наголошується на тому, що проблема емоційного вигорання вихователів на сьогодні постає однією з важливих і складних, оскільки стосується фізичного і психічного здоров'я спеціалістів. Визначено, що емоційне вигорання вихователів виникає через те, що вони під час своєї педагогічної діяльності постійно стикаються з об'єктивними труднощами, стресовим характером самої діяльності, накопиченням негативних емоцій. Розкриваються симптоми, ознаки, стадії, причини та моделі емоційного вигорання. З'ясовано, що емоційне вигорання проходить кілька стадій у своєму розвитку. Визначаються правила уникнення емоційного вигорання. Відмічено, що емоційне вигорання може статись не тільки з вихователями, які працюють досить довгий час, але із молодими фахівцями, які тільки проходять етап становлення як професіонал.*

**Ключові слова:** емоції, вигорання, емоційне вигорання, стресостійкість, симптоми та ознаки емоційного вигорання, стадії та причини емоційного вигорання, моделі емоційного вигорання, правила уникнення емоційного вигорання.

**Вступ.** Значні зміни, які відбуваються в реформуванні освіти, зокрема дошкільної, економічному та політичному житті країни призводять до того, що до фахівця висуваються суттєві вимоги як до професіонала, так і до громадянина. Крім того, через довготривалу війну в країні, військовий стан, нестабільність в економічній ситуації, невпевненість у завтрашньому дні, переживання за своє життя та життя рідних, близьких, дітей відбуваються зміни в психічному здоров'ї працівників дошкільної освіти, зокрема вихователів.

В умовах важкого сьогодення особливої значущості набуває проблема вигорання вихователів закладів дошкільної освіти, зокрема емоційного. Це відбувається внаслідок того, що вихователь повинен вміти не лише здобувати необхідні знання та застосовувати їх на практиці, бачити та вміти вирішувати різноманітні труднощі, що виникають в освітньому процесі дітей дошкільного віку, але вчасно пристосовуватись до постійно змінюваної педагогічної ситуації, а також подій, пов'язаних з війною, адекватно на них реагувати. Крім того, вихователю необхідно бути стресостійким, вміти помічати ознаки емоційного вигорання та коректувати цей стан.

Хоча емоційне вигорання на сьогодні є найбільш досліджуваним явищем, однак варто зазначити, що науковці в більшій мірі надають уваги вигоранню саме вчителів, про що свідчать велика кількість досліджень у цьому напрямі. Проте недостатньо дослідженою є проблема вигорання вихователів закладів дошкільної освіти, адже у сучасних умовах до них різко зросли вимоги, що призводить до підвищення рівня психологічного навантаження. Все це веде до збільшення кількості стресових ситуацій на робочому місці, серйозних ускладнень у психічному здоров'ї, а постійний довготривалий стрес викликає емоційне вигорання.

Загальновідомо, що всі професіонали можуть вигорати. Однак в одних це відбувається набагато швидше і досить рано стає помітним, а в інших вигорання відбувається повільно, поступово, триває роками, є малопомітним і виявляється вже тоді, коли потрібна психологічна корекція (Колтунович, Чуйко, 2022, с. 7–27).

На думку вчених найчастіше вигорають ті педагоги, які є перфекціоністами, трудоголіками, ентузіастами, мають слабку нервову систему чи індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина» (Емоційне вигорання, 2023; Колтунович, Чуйко, 2022, с. 7–27).

На сьогодні проблема вигорання є досить ґрунтовно досліджена, проаналізовані різні її аспекти. Значний вклад у це внесли такі дослідники, як Г. Фрейденбергер, Х. Маслач. Серед вітчизняних науковців

професійне вигорання досліджують Л. Карамушка, Т. Зайчикова, С. Максимчук, та інші. Різні аспекти професійного вигорання висвітлені в працях науковців: О. Варгата, О. Кулешова, Л. Міхеєва, І. Олійник, І. Прокопенко досліджують професійне вигорання педагогів (Варгата, Кулешова, Міхеєва, 2021; Олійник, 2017; Прокопенко, 2019); Н. Мирончук досліджує професійне вигорання викладача вищої школи (Мирончук, 2017).

Що стосується вигорання вихователів закладів дошкільної освіти, то цьому присвячені низка праць: Г. Зварич, В. Мойсеюк досліджують професійне вигорання фахівців дошкільної освіти (Зварич, Мойсеюк, 2024); Н. Yudina досліджує емоційне вигорання вихователів закладів дошкільної освіти (Yudina, 2021); Т. Завадська – досліджує психоемоційний стан вихователів дитячих дошкільних закладів (Завадська, 2015).

Як бачимо, емоційне вигорання є предметом багатьох досліджень науковців. Однак, на нашу думку, поза увагою залишилась сутнісна характеристика емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти та шляхи його уникнення, що потребує більш детального аналізу.

**Мета статті:** здійснити сутнісну характеристику емоційного вигорання вихователів і визначити правила його уникнення.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової-методичної та психологічної літератури щодо емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти; систематизація та узагальнення отриманих результатів.

#### **Виклад основних результатів дослідження.**

Протягом останніх 50-ти років досліджень емоційного вигорання було вивчено та виявлено його симптоми і ознаки, стадії, а також причини і чинники, розроблено моделі, правила уникнення. Зокрема, аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує про існування великої кількості концепцій щодо причин виникнення вигорання, особливостей прояву та профілактики. Деякі з науковців (К. Кондо, Е. Махер) розглядають емоційне вигорання як різновид стресу, де в якості стресогенного фактору виступають клієнти соціальних служб. А от інші (В. Бойко, К. Маслач) переконані, що воно є механізмом психологічного захисту працівника, який проявляється шляхом виключення емоцій під час міжособистісного спілкування (Губа, Смирнова, 2018).

Крім того, психологами по різному називаються причини емоційного вигорання. Зокрема, зарубіжні психологи Х. Маслач та М. Лайтер, розглядали їх як наслідок взаємодії особистісних і ситуативних факторів. Тобто як результат невідповідності між особистістю та роботою. С. Cherniss (1995) переконаний, що до нього призводить стикання з неможливістю приділити увагу всім учням; R. Lewis (1997) виділяє як причину – нездатність підтримувати дисципліну, оптимальні взаємини між дітьми; G. Kovacs (2010) вважає, що до емоційного вигорання призводять надмірні очікування від професії і стикання з реальністю, яка їм не відповідає; V. Војко (1996) наголошує на тому, що його викликає праця з надмірною самовіддачею, при якій витрачаються всі життєві ресурси, які не можуть вчасно відновитися. А от М. Borisova (2009) переконана, що емоційне вигорання викликають наявність таких особистісних рис педагогів, як: невротичність, недостатня саморегуляція, неузгодженість у мотиваційно-ціннісній сфері; М. Huberman (1993) відмічає залежність вигорання від того, де саме працює педагог: місто чи село, оскільки в міських школах вигорання відбувається набагато швидше і сильніше, ніж сільських (Колтунович, Чуйко, 2022, с. 7–27).

Безсумнівно, що в освіті проблема емоційного вигорання вихователів на сьогодні постає однією з важливих і складних проблем, адже вона стосується не лише фізичного здоров'я спеціалістів, але й психічного. Емоційне вигорання вихователя виникає внаслідок того, що він у ході своєї педагогічної діяльності постійно стикається з об'єктивними труднощами, стресовим характером самої діяльності, накопиченням негативних емоцій (Колтунович, Чуйко, 2022, с. 7–27).

Хоча на сьогодні емоційне вигорання і є одним з найбільш досліджуваних психологічних феноменів, проте, на нашу думку, у психології відсутнє цілісне й узгоджене його розуміння. Варто відзначити, що науковцями в більшій мірі досліджується процес вигорання вчителів, про що свідчать велика кількість досліджень у цьому напрямі. Однак недостатньо дослідженою є проблема вигорання саме вихователів закладів дошкільної освіти (Колтунович, Чуйко, 2022, с. 7–27). Виходячи з вищезазначеного, сьогодні вимагає посиленої уваги до проблеми емоційного вигорання вихователів.

Сутнісна характеристика поняття «емоційне вигорання» потребує детального розгляду таких понять, як «емоції» та «вигорання», які є в його основі. У підручниках із загальної психології емоції розглядаються по-різному: як загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності (Максименко, (ред.), 2004, с. 328); як психічні реакції, процеси, стани, які функціонують у межах дихотомійної модальності «приємне-неприємне» (Москалець, 2020, с. 325); як відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений

ситуативний характер і пов'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, своєї діяльності, конкретних вчинків (Павелків, 2009, с. 331). Слід наголосити, що знання вихователем людських емоцій і форм їх вияву є дуже важливим для його роботи, адже він співпрацює не тільки з дітьми, але з їх батьками, іншими педагогами, адміністрацією.

Що стосується терміну «вигорання», то воно в Міжнародному класифікаторі хвороб включено до 11-го перегляду, згідно якого це наслідок тривалого невіршеного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратись. Вигорання класифікується як синдром, супутні симптоми якого впливають на стан здоров'я людини, її життя загалом, відбувається послаблення уваги, погіршення стосунків, зниження задоволення від життя, що може привести до хвороби (Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття, 2020).

Хоча в психологічній літературі й зустрічаються терміни «вигорання» та «синдром вигорання», проте, вважаємо, що це тотожні поняття. Термін «вигорання» вперше був уведений в обіг психіатром Гербертом Фрейденбергером, а «синдром вигорання» був уведений Христиною Маслач (Maslach, 1976, р. 16–22; Maslach, 1982, р. 30–53).

Аналіз наукової літератури показав, що термін «вигорання» по різному тлумачиться науковцями, психологами, педагогами. Проте варто наголосити на тому, що всі вони пов'язують його з емоційним виснаженням: стан фізичного і психічного виснаження, яке виникає у відповідь на емоційне перенапруження під час роботи з людьми; тривала відповідь (реакція) організму людини на хронічні міжособистісні стресори на роботі (Х. Маслач) (Maslach, 1976, р. 16–22; Maslach, 1982, р. 30–53); явище, що характеризується виснаженням емоційних, мотиваційних і вольових ресурсів людини (А. Асмолов, Л. Божович, П. Гальперін, В. Слободчиков, А. Соловйов, І. Шкуратова та ін.) (Губа, Смирнова, 2018). Психологами-практиками означене поняття тлумачиться як стан повного зниження продуктивності та виснаження на фізичному й емоційному рівні (Рожкова, 2023).

Що стосується емоційного вигорання, то науковцями воно тлумачиться так: стан психічного та фізичного виснаження, яке виникає в людини в ході її професійного життя (Г. Фрейденбергер) (Freudenberger, 1974, р. 159–165). Психологами поняття «емоційне вигорання» трактується як синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який тільки посилюється з часом (Конюх, ; Емоційне вигорання); як стан ментального, емоційного та фізичного виснаження, обумовленого тривалим або надмірним стресом і пов'язують його саме з професійною діяльністю (Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати, 2023); стан фізичного та емоційного напруження, постійна втома (Пліс, 2022).

Виходячи з вищезазначених тлумачень означеного поняття, можна ствердно зазначити, що *емоційне вигорання вихователів – це стан фізичного, психічного, розумового та емоційного виснаження і напруження, викликане тривалим або надмірним стресом, перевантаженням або емоційними вимогами на роботі і, як наслідок, зниження продуктивності і бажання працювати, постійна втома, втрата мотивації та віри в себе.*

Варто наголосити, що емоційне вигорання не проходить без наслідків для організму. Воно не тільки спустошує людину емоційно, негативно впливає на її психіку, але й значно погіршує фізичний стан. Унаслідок хронічного стресу в людини відбувається перенавантаження нейроендокринної системи, погіршується робота психічних процесів, відбувається витончення префронтальної кори головного мозку, погіршується робота серцево-судинної системи (Морі, 2021).

Таким чином, емоційне вигорання негативно відбиваючись на фізично-психічному здоров'ї людини, може призвести до частих захворювань або загострення хронічних хвороб. Виходячи з цього уникнення емоційного вигорання є дуже важливою проблемою. Особливо це актуально для вихователів, так як від якості їх роботи залежить організація і здійснення освітнього процесу дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Психологами визначено симптоми, ознаки, стадії, причини, моделі емоційного вигорання та правила його уникнення. Аналіз психолого-методичної літератури засвідчив про те, що синдром емоційного вигорання має свої симптоми та ознаки, дослідження яких почалось ще в минулому столітті. Крім того, аналізуючи різні симптоми та ознаки емоційного вигорання, ми прийшли до висновку, що немає єдиної їх класифікації, кожен дослідник по різному групує їх, виділяючи при цьому різну їх кількість. Однак такі симптоми та ознаки як втома, виснаження організму, цинізм все ж таки простежуються у всіх науковців.

У 80-х р. Е. Махер визначив такі симптоми емоційного вигорання: втома, виснаження; психосоматичне нездужання, безсоння; негативне ставлення до роботи і клієнтів; зловживання алкоголем, кавою, тютюном

тощо; розлади прийому їжі: переїдання або відсутність апетиту; наявність агресивних почуттів (дратівливість, напруженість, тривожність, занепадницький настрій, який проявлявся в цинізмі, песимізмі, апатії, депресії тощо) (Губа, Смирнова, 2018).

ВООЗ визначили такі симптоми емоційного вигорання: почуття виснаження або втоми, що призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією; інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою (проявляється через негативізм і цинізм, відірваність від колективу, відсутність мотивації), зниження професійної ефективності (Емоційне вигорання, 2023; Плис, 2022).

Психотерапевти визначають такі симптоми емоційного вигорання: відчуття виснаження, віддаленості (все відбувається ніби «не зі мною»), неефективності, тобто знецінення себе, та емпатії, дратівливість; відсутність енергії та сил; наявність цинізму (Лікування емоційного вигорання, 2024).

Психологами-практиками визначаються такі симптоми емоційного вигорання: втома (фізична, розумова, емоційна); відсутність мотивації; фрустрація, негативні емоції (розчарування у всьому, цинізм, песимізм); когнітивні проблеми (через стрес відбувається зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті); зниження якості роботи; відсутність задоволеності роботою і життям (Чайковська, 2019).

Однак, на нашу думку, найбільш ґрунтовно та всебічно визначаються симптоми емоційного вигорання психологами. Вони об'єднали їх у три групи: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові. До психофізичних симптомів вони віднесли такі, які пов'язані з фізичним станом людини: втома; емоційне та фізичне виснаження; головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту; зміна ваги; безсоння; млявий стан, бажання спати протягом дня; задишка; погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів. До соціально-психологічних симптомів вони віднесли ті, які пов'язані з психологічним станом людини: байдужість, нудьга, пасивність і депресія; дратівливість; нервові зриви; неспокій і підвищена тривожність; гіпервідповідальність і постійне почуття страху; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи. До поведінкових симптомів ними були віднесені такі: відчуття того, що робота стає дедалі важчою; зміна свого робочого часу (зменшення чи збільшення його); бере роботу додому, але вдома її не робить; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться; ентузіазм до роботи падає, виникає байдужість до її результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях; дистанція від колег і клієнтів; вживання алкоголю, тютюнопаління, наркотичних засобів, що стосується керівника, то йому стає важко ухвалювати рішення (Чайковська, 2019).

Що стосується ознак емоційного вигорання, то науковцями-психологами визначено три групи ознак, які дещо перегукуються з вищезазначеними симптомами: фізичні, емоційні та поведінкові. До фізичних ознак відносяться: виснаження та відчуття втоми більшу частину часу; проблеми зі сном; зміна апетиту; зниження імунітету і часті хвороби. До емоційних ознак належать: невпевненість у собі і безпорадність; відчуття самотності та відстороненості; втрата мотивації і відчуття задоволення від життя; негативний і цинічний погляд на речі. До поведінкових ознак відносяться: відсторонення від оточуючих; бажання уникнути відповідальності; довге виконання поставленого завдання; перенесення власного негативного досвіду на інших; емоційна нестабільність (Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати, 2023).

Дещо погоджуємось з вищезазначеними симптомами та ознаками емоційного вигорання вихователів. Однак, на нашу думку, до фізичних і емоційних симптомів, варто додати ще й професійні: зниження продуктивності праці; втрата інтересу до роботи; відчуття дистанції від дітей і колег.

Варто відмітити, що емоційне вигорання не настає відразу, а проходить в декілька стадій. Психологами визначено три стадії емоційного вигорання: перша стадія – стадія напруги (приглушення емоцій, зникнення позитивних емоцій, відстороненість від інших), друга – стадія резистенції (виникнення непорозуміння), третя – стадія виснаження (байдужість до оточуючого, втрата інтересу) (Емоційне вигорання, 2023).

Дещо ширше підійшов до цього питання відомий психолог Г. Фрейденбергер, який визначив п'ять стадій емоційного вигорання: фаза медового місяця (перші місяці роботи в новому колективі чи на новій посаді, зі стресом легко справляється); фаза початку формування стресу (робочі дні стають більш напруженими, що потребує додаткового відпочинку, часу не вистачає, з'являються тривога, коливання апетиту); фаза хронічного стресу (ефективність роботи падає, рівень енергії зменшується, відбувається погіршення фізичного і психічного здоров'я); вигорання (спостерігаються почуття відчаю та абсолютної байдужості, головний біль, втома, безсоння); хронічне емоційне вигорання (постійний сум, втрата інтересу до всього) (Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати, 2023).

Отже, емоційне вигорання не наступає зненацька, а проходить кілька стадій у своєму розвитку. Знаючи їх характеристику, а також симптоми та ознаки емоційного вигорання можна вчасно його помітити та вжити відповідних заходів.

Що стосується причин виникнення емоційного вигорання, то психологами були визначені такі: тривала робота в напруженому стані; емоційні навантаження; важкий колектив або контингент людей, з якими доводиться працювати; відсутність відповідної нагороди за роботу; криза цінностей. Крім того, ВООЗ додає ще й негативні умови праці як одну із причин виникнення проблем в емоційному здоров'ї людини (Емоційне вигорання, 2023).

Також психологи визначають і такі причини: перфекціонізм, низька самооцінка, депресивне мислення, хронічне роздратування, зациклювання, гіпервідповідальність тощо (Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття, 2020).

Нам імпонує думка науковців, які причини виникнення емоційного вигорання пов'язують із зовнішніми та внутрішніми чинниками. До зовнішніх чинників фахівці відносять: високі вимоги на роботі; проблеми в колективі; суперечливі посадові інструкції; часові обмеження; погана організація роботи; відсутність соціальної взаємодії та позитивного зворотного зв'язку; тиск зі сторони керівництва; збільшення відповідальності; обмеженість ресурсів (Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати, 2023); низька заробітна плата; низька підтримка керівництва і колег; нездорова конкуренція; психологічний тиск, знущання та цькування на роботі (мобінг); невизначеність в оцінці проробленої роботи; неможливість вплинути на результат своєї праці; хронічна напружена психоемоційна діяльність; психологічно важкий контингент (Плис, 2022).

До внутрішніх чинників відносяться: нереалістичні вимоги до себе; перфекціонізм; висока потреба у визнанні; постійне бажання догоджати іншим; придушення власних потреб; відчуття власної незамінності; намагання впоратись з усіма викликами; робота як головна сфера життя. Крім того, психологи визначають ще й такі причини: особисті проблеми (наприклад, догляд важкохворого, складнощі в особистому житті), перманентний стрес в умовах війни (Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати, 2023); висока професійна відповідальність людини; схильність до тривоги та депресії; придушення негативних емоцій, раціоналізація своєї поведінки; емоційна вразливість та емоційна стриманість (Плис, 2022).

Погоджуємось з вищезазначеними причинами виникнення емоційного вигорання, однак, на нашу думку, варто ще додати такі: відсутність ресурсів для професійного розвитку та емоційної підтримки; напружена атмосфера в колективі або конфлікти з колегами.

Таким чином, важливим є звертати увагу на причини виникнення емоційного вигорання, щоб бути більш стійким. Вихователям у своїй роботі слід вживати превентивних заходів, які допоможуть запобігти виникненню такого вигорання під час здійснення їх професійної діяльності, особливо це актуально в умовах сьогодення.

Сутнісна характеристика емоційного вигорання передбачає дослідження її моделі. На сьогодні психологами були розроблені декілька моделей емоційного вигорання, які хоча по різному, але досить детально описують проблематику даного явища. Аналіз психолого-методичної літератури показав про існування чотирьох моделей: однофакторна (А. Пайнс, Е. Аронсон), двофакторна (В. Шауфелі), трьохфакторна (Х. Маслач, С. Джексон), чотирьохфакторна (Е. Іваніцкі, Р. Шваб).

Розробниками однофакторної моделі А. Пайнсом, Е. Аронсоном, або як її ще називають процесуальної, емоційне вигорання сприймається як емоційний і фізичний стан виснаження, який виникає під час довгого перебування людини в емоційно перенавантажених ситуаціях. При чому, на їх думку, головним фактором є саме виснаження, а інші прояви дисгармонії переживань є тільки наслідком (Pines, Aronson, 1988).

Сутність двофакторної моделі, розробником якої є В. Шауфелі, полягає в тому, що емоційне вигорання являє собою вже двомірну конструкцію, компонентами, якої є емоційне виснаження, як у першому випадку, та деперсоналізація. Варто відмітити, що емоційне виснаження характеризується погіршенням фізичного самопочуття та нервовим напруженням, а деперсоналізація характеризується зміною ставлення як до колег або підлеглих, так до клієнтів і самого себе (Губа, Смирнова, 2018).

Розробники трьохфакторної моделі – американські вчені Х. Маслач і С. Джексон, розглядають вигорання як реакцію організму на довготривалі стреси, які викликані міжособистісними комунікаціями. Автори, аналізуючи емоційне вигорання в лікарів, розробили модель, яка складалась з трьох компонентів або симптомів: емоційне виснаження (емоційне перенапруження, втома, спустошеність, вичерпаність емоційних ресурсів, безсилля, а також зниження емоційного фону, байдужість, збіднення емоційного реагування); деперсоналізація (знеособлення хворих, які сприймаються як об'єкти; негативна, цинічна, відсторонена

реакція на інших людей; деформація відносин з іншими людьми, підвищена конфліктність у ситуаціях міжособистісного спілкування); редукція професійних/персональних досягнень (зниження власних досягнень, виникнення почуття некомпетентності, втрата сенсу і бажання працювати; зниження продуктивності; негативна оцінка себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізм стосовно своїх службових можливостей) (Губа, Смирнова, 2018).

Сутність чотирьохфакторної моделі, розробниками якої є Е. Іваніцкі, Р. Шваб, полягає в тому, що емоційне вигорання описується вже чотирма компонентами: емоційне виснаження, редукція персональних досягнень і деперсоналізація, яка, у свою чергу, поділяється на два окремі компоненти: деперсоналізація (пов'язана з роботою) і деперсоналізація (пов'язана з реципієнтами – учнями, пацієнтами, клієнтами) (Губа, Смирнова, 2018).

Як бачимо науковці по різному визначають сутність емоційного вигорання. Але важливим є вчасно встановити його ознаки та вжити відповідних заходів щодо його уникнення.

Переконані, що уникнення емоційного вигорання є важливою складовою професійного благополуччя вихователів і в цьому ефективно допоможуть правила, яких слід дотримуватись. Однак варто відмітити, що психологами по різному визначаються правила уникнення емоційного вигорання. Варто наголосити, що хоча ці правила дещо відрізняються один від одного, але всі вони пов'язані з відпочинком, фізичною активністю та переключенням уваги.

Науковцями, психологами-практиками визначаються наступні правила уникнення емоційного вигорання, які в більшості є подібними: розподіл часу між роботою і домом; зміна діяльності; сприймання себе як спеціаліста (Емоційне вигорання); розподіл часу (тайм-менеджмент); піклування про себе; відпочинок; зміна діяльності; знайти однодумців (мати таку людину, яка вислухає і підтримає) (Плис, 2022); взяти перерву; частіше займатись улюбленою справою; бути уважним до себе; достатньо спати; займатись фізичною активністю; запитати себе, що вам подобається в роботі; звернутись до фахівця (Морі, 2021); баланс між роботою та особистим життям; робити перерви на відпочинок протягом робочого дня; не працювати ввечері або у вихідні дні; виділяти час на заняття, які не пов'язані з роботою; домовитись з роботодавцем про зміну задач (графіку роботи, навантаження); достатній сон і відпочинок; регулярно займатись спортом; звернутись до психолога або психотерапевта (за потреби) (Емоційне вигорання, 2023); перегляд способу життя (чергування напруги і відпочинку); фізичне навантаження (танці, плавання, прогулянка тощо); не ігнорувати потреби, переживання та емоції (фокус на собі); чекап організму (обстеження організму); підтримка інших людей; заняття хобі; ставити реалістичні цілі; збалансоване харчування; зосередження на тому чому і для чого я це роблю (Рожкова, 2023); робити моніторинг рівня енергії, вчасно її поповнювати та відновлювати сили, достатньо спати (Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття, 2020).

Крім того, з метою уникнення емоційного вигорання психологи радять дотримуватись ще таких правил: взяти перерву (відпустку); піклуватись про себе (приділяти увагу собі); планувати день (спочатку зробити щось приємне, а потім переходити до поставлених задач); хвалити себе (нагадувати собі про досягнення дня); чергувати складні завдання з приємними (день слід планувати так, щоб він був збалансованим, приємним, продуктивним, уникати перенапруження під час роботи); говорити про себе тільки позитивне (оцінні судження себе та інших не повинні бути руйнівними); займатись улюбленою справою (частіше займатись своїм хобі, яке сприяє відновленню сил і заряджає енергією); бути фізично активною (фізичні вправи допомагають розслабитись, знімають стрес); бути уважною (усвідомлення причин стресового стану і виважені кроки до розв'язання проблеми); у разі потреби звернутися до фахівця (психолог надасть необхідну допомогу) (Ефективні поради, 2022).

Також психологи-практики радять дотримуватись таких правил: обговорити проблему з керівництвом; взяти відпустку; звернутись до інших по допомогу; уникати спілкування з «важкими», неприємними людьми; звернути увагу на інші сфери життя; зайнятись спортом; дотримуватись режиму; раціонально харчуватись, не зловживати алкоголем, не палити (Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати, 2023). А деякі, окрім занять спортом, фізичними вправами, ще пропонують більше соціалізуватись; провести рефрейм; переоцінити пріоритети (Чайковська, 2019).

Аналізуючи велике розмаїття правил, які запропоновані психологами та практиками, вважаємо, що одні з них є більш значимими для подолання емоційного вигорання: відпустка; розподіл часу на роботу і дім; піклування про себе; фізична активність; заняття хобі або улюбленою справою; змінювати діяльність; достатній сон; бути уважним до себе. Інші правила є другорядними: дотримання режиму, раціонального

харчування; говорити про себе позитивно; хвалити себе; не спілкуватись з «важкими» людьми; обговорити проблему з керівництвом; провести рефрейм, чекап організму; звернутись до фахівця. Виходячи з цього можна ствердно зазначити, що дотримання більш значимих правил є також і профілактикою виникнення емоційного вигорання в людини.

Погоджуємось з вище названими правилами уникання емоційного вигорання. Однак, на нашу думку, варто додати ще такі правила уникнення емоційного вигорання, як: *розвиток навичок стресостійкості, саморегуляції* (застосування різних технік управління стресом: медитація, дихальні вправи тощо); *постійне підвищення професійної освіти* (відвідування різних курсів і тренінгів, майстер-класів, залучення до професійних спільнот для обміну досвідом тощо); *позитивний настрій* (ставитись до роботи з позитивом, знаходити радість у взаємодії з дітьми); *регулярна самооцінка* (періодично оцінювати свій емоційний стан, вчасно виявляти ознаки вигорання і вживати заходів для відновлення організму); *підтримка колективу* (створення дружньої атмосфери, проведення командних заходів тощо). Уважаємо, що дотримання вищеназваних правил допоможе вихователям зберегти свій емоційний баланс і уникнути вигорання, що, у свою чергу, позитивно вплине на якість їхньої роботи та добробут дітей.

Підсумовуючи вищесказане, варто зазначити такі наслідки емоційного вигорання вихователів: *для самих вихователів* – погіршення здоров'я, втрата мотивації, відчуження від дітей; *для дітей* – зниження якості навчання, емоційна нестабільність, погіршення соціальних взаємодій; *для дошкільного закладу* – підвищення плинності кадрів, зниження морального духу в колективі, втрата репутації закладу.

Отже, емоційне вигорання вихователів закладів дошкільної освіти є серйозною проблемою, яка вимагає уваги з боку адміністрації, колег і суспільства. Важливо впроваджувати заходи для його запобігання та підтримки психологічного здоров'я вихователів.

**Висновки та перспективи досліджень.** Сприймаючи емоційне вигорання як феномен, варто відзначити, що воно може статись не тільки з вихователями, які працюють досить довгий час, але із молодими фахівцями, які тільки проходять етап становлення як професіонал. Все залежить від різних чинників зовнішнього середовища, особистісних якостей, індивідуальних особливостей, типу темпераменту, стресостійкості. Емоційне вигорання вихователів завжди було актуальною проблемою, однак сьогодні в умовах війни вона стає ще більш важливою.

Нами емоційне вигорання вихователів тлумачиться як стан фізичного, психічного, розумового та емоційного виснаження і напруження, викликане тривалим або надмірним стресом, перевантаженням або емоційними вимогами на роботі і, як наслідок, зниження продуктивності і бажання працювати, постійна втома, втрата мотивації та віри в себе.

Хоча науковцями і визначено симптоми, ознаки, стадії, причини, моделі емоційного вигорання та правила його уникнення, однак низька обізнаність фахівців дошкільної освіти із сутністю емоційного вигорання призводить до значних наслідків.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у дослідженні стресостійкості вихователів як умови уникнення емоційного вигорання та його психологічної корекції за допомогою різних методів.

## Література

- Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2021. № 75(1). С. 68–72. URL : <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Губа Н. О., Смирнова А.В. Взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісної зрілості у студентському віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»* № 2(14). 2018. С. 20-26. URL : <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/959/916>
- Емоційне вигорання. 2023. URL : <https://help24.org.ua/ru/blog/26> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. 2020. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати. 2023. URL : <https://advice.telegazeta.com.ua/emocziyne-vygorannya-symptomy-fazy-ta-yak-podolaty/> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни. 2022. URL : <https://mon.gov.ua/news/efektivni-poradi-vid-emotsiynogo-vygorannya-pid-chas-viyni> (Дата перегляду: 30.10.2024).

- Завадська Т. В. Психоемоційний стан вихователів дитячих дошкільних закладів. *Психологічний часопис*. № 1 (1). 2015. С. 25–31. URL : <file:///C:/Users/User/Downloads/PDF+25-31.pdf> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
- Зварич Г., Мойсеюк В. Професійне вигорання фахівців дошкільної освіти: характерні особливості. *Освітологічний дискурс*, № 1(44), 2024. С. 214–227. URL : <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1942320> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Конюх О. Емоційне вигорання. 2019. URL : <https://verde.lviv.ua/emocijne-vyhorannya> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Колтунович Т. А., Чуйко Г. В. Самоставлення та перфекціонізм як кореляти вигорання вихователів дитячих дошкільних установ. *Psychological journal*. Volume 8. Issue 4 (60). 2022. С. 7–27. URL : <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6091/4-2022-7-27.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Лікування емоційного вигорання. 2024. URL : <https://mentalclinic.com.ua/burning> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67. URL : [http://eprints.zu.edu.ua/25983/1/Мирончук\\_професійне%20вигорання.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/25983/1/Мирончук_професійне%20вигорання.pdf) (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Морі Є. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. 2021. URL : <https://suspilne.media/7544-емосійне-вигорання-на-роботі-8-способів-впоратися-з-синдромом/> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. : Ліра, 2020. 564 с.
- Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія, 2017. №1. С. 118–125. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник. К. : Кондор, 2009. 576 с.
- Плис А. Що таке емоційне вигорання та як його подолати. 2022. URL : <https://nashkiiev.ua/life/scho-take-emotsiine-vigorannya-ta-yak-yogo-podolati> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки кафедри педагогіки, 2019. Вип. 45. С. 59–64. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr\\_2019\\_45\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr_2019_45_9) (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Рожкова А. 5 симптомів емоційного вигорання. 2023. URL : <https://life.pravda.com.ua/columns/2023/08/15/255922/> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Чайковська О. Синдром емоційного вигорання. 2019. URL : <https://lcpodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Yudina N. Схильність до емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти із різним стажем роботи. *Психологія і особистість*, (1), 227–237. 2021. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227326> URL : <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/227326> (Дата перегляду: 30.10.2024).
- Maslach, C. (1976). Burned-Out. *HumanBehavior*, 9, 16–22.
- Maslach, C. (1982) Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed.J.W.Jones, Park Ridge, IL: London House, 30–53.
- Herbert J. Freudenberger. (1974) Staff burn-out (англ.). *Journal of Social Issues*. Vol. 30, no. 1. 159–165.
- Pines, A., Aronson, E. (1988). *Careerburnout: Causesandcures* (с. xiv, 257). FreePress.

## References

- Vargata O. V., Kuleshova O. V., Mikheeva L. V. Psychological factors of professional burnout of teachers. *Pedagogy of formation of a creative personality in higher and secondary schools: coll. of science Ave. Zaporozhye*. 2021. № 75(1). С. 68–72. URL : <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Chaikovska O. Syndrome of emotional burnout. 2019. URL : <https://lcpodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).



- Effective tips for emotional burnout during war. 2022. URL : <https://mon.gov.ua/news/efektivni-poradi-vid-emotsiynogo-vigorannya-pid-chas-viyni> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Emotional burnout. 2023. URL : <https://help24.org.ua/ru/blog/26> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Emotional burnout or syndrome of the twenty-first century. 2020. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Emotional burnout: symptoms, phases and how to overcome. 2023. URL : <https://advice.telegazeta.com.ua/emocziyne-vygorannya-symptomiy-fazy-ta-yak-podolaty/> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- General psychology. / Under the general editorship of Academician S. D. Maksimenko. Textbook. 2nd ed., revised and additional Vinnytsia: Nova Kniga, 2004. 704 p. (ukr).
- Herbert J. Freudenberger. (1974). Staff burn-out (англ.). *Journal of Social Issues*. Vol. 30, no. 1. 159–165. (eng).
- Huba N.O., Smirnova A.V. (2018). Relationship between emotional burnout and personal maturity in student age. Collection of scientific works "Problems of modern psychology" No. 2(14). 20-26. URL : <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/959/916> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Konyukh O. Emotional burnout. 2019. URL : <https://verde.lviv.ua/emociyne-vyhorannya> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Koltunovych T. A., Chuyko G. V. (2022). Self-esteem and perfectionism as correlates of burnout of preschool teachers. *Psychological journal*. Volume 8. Issue 4 (60). 7–27. URL : <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6091/4-2022-7-27.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Maslach, C. (1976). Burned-Out. *HumanBehavior*, 9. 16–22. (eng).
- Maslach, C. (1982). Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed.J.W.Jones, Park Ridge, IL: London House. 30–53. (eng).
- Mori E. Emotional burnout at work. 8 ways to cope with the syndrome. 2021. URL : <https://suspline.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Moskalets V. P. (2020). *General psychology: a textbook*. K.: Lira. 564 p. (ukr).
- Myronchuk N. M. Professional burnout of a higher school teacher: factors, signs, countermeasures. Theoretical and methodological principles of the development and self-improvement of the personality of the innovative teacher in the context of the modernization of the new Ukrainian school: coll. science and method works Zhytomyr: Publisher Evenok O. O., 2017. P. 62–67. URL : [http://eprints.zu.edu.ua/25983/1/Myronchuk\\_professionne%20vyhorannia.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/25983/1/Myronchuk_professionne%20vyhorannia.pdf) (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Oilynyk I. IN. Causes and prevention of professional burnout syndrome among teachers. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series: Pedagogy and psychology*, 2017. No. 1. WITH. 118–125. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Pavelkiv R. V. (2009). *General psychology*. Textbook. K.: Condor. 576 p. (ukr).
- Plys A. What is emotional burnout and how to overcome it. 2022. URL : <https://nashkiev.ua/life/scho-take-emotsiine-vygorannya-ta-yak-iogo-podolati> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Prokopenko I. A. Professional burnout of teachers as a psychological and pedagogical problem. *Scientific notes of the Department of Pedagogy*, 2019. Vol. 45. S. 59–64. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzpk\\_2019\\_45\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzpk_2019_45_9) (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Rozhkova A. 5 symptoms of emotional burnout. 2023. URL : <https://life.pravda.com.ua/columns/2023/08/15/255922/> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Treatment of emotional burnout. 2024. URL : <https://mentalclinic.com.ua/burning> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Yudina, N. (2021). Tendency to emotional burnout of preschool teachers with different work experience. *Psychology and personality*, (1), 227–237. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227326> URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/227326> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Zavadzka T. IN. Psychoemotional state of teachers of children's preschool institutions. *Psychological magazine*. № 1 (1). 2015. C. 25–31. URL : <file:///C:/Users/User/Downloads/PDF+25-31.pdf> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).
- Zvarych H., Moiseyuk V. Professional burnout of preschool education specialists: characteristic features. *Educational discourse*, No. 1(44), 2024. P. 214–227. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1942320> (Date of access: 30.10.2024) (ukr).

## ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF EDUCATORS AND RULES FOR ITS AVOIDANCE

**Nataliia Lisnevskya, Ph.D., Associate Professor, associate professor of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, Alexander Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine, e-mail : lisnevsky.nv@gmail.com**

The scientific review article, based on the analysis of scientific literature, presents the essential characteristics of emotional burnout of preschool teachers. A review of existing research by scientists is carried out. It is emphasised that the problem of emotional burnout of educators today is one of the most important and complex, as it concerns the physical and mental health of specialists. It is determined that the emotional burnout of educators arises due to the fact that during their pedagogical activities they constantly face objective difficulties, the stressful nature of the activity itself, and the accumulation of negative emotions. It is proved that although emotional burnout is currently one of the most studied psychological phenomena, psychology lacks a holistic and consistent understanding of it. It is emphasised that scientists are studying the process of teacher burnout to a greater extent, but the problem of burnout of preschool teachers is insufficiently studied. The definitions of the concepts of 'emotions', 'burnout', 'emotional burnout' are analysed. It has been determined that although the term 'burnout' is interpreted differently by scientists, psychologists, and educators, they all associate it with emotional exhaustion. It is emphasised that emotional burnout does not pass without consequences for the body, as it devastates a person emotionally, negatively affecting his or her physical and mental state. It is noted that all professionals can burn out, but for some it happens much faster and becomes noticeable quite early, while for others burnout occurs slowly. The author gives his own definition of the concept under study and reveals the causes of emotional burnout. The symptoms, signs, stages, causes and models of emotional burnout are revealed. It is established that the symptoms and signs of emotional burnout do not have a single classification, but some of them – fatigue, exhaustion, cynicism – are noted by all scientists. It is found that emotional burnout does not occur suddenly, but goes through several stages in its development. It is substantiated that knowing the characteristics of symptoms, signs and stages of emotional burnout, it is possible to notice it in time and take appropriate measures. The rules for avoiding emotional burnout are determined. Significant and minor rules for avoiding emotional burnout are identified. It is noted that emotional burnout can happen not only to educators who have been working for a long time, but also to young professionals who are just passing the stage of becoming a professional.

**Key words:** emotions, burnout, emotional burnout, stress resistance, symptoms and signs of emotional burnout, stages and causes of emotional burnout, models of emotional burnout, rules for avoiding emotional burnout.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.08.2024

Прийнята до друку / Accepted 25.10.2024

Унікальність тексту 87,6 % («StrikePlagiarism» ID 329992904)

© Лісневська Наталія Валентинівна, 2024