

УДК 373.2.011.3-051:159.944.4

DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.78.249802>

**ОКСАНА ВІЛЬХОВА**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9152-2511>

(Полтава)

*Place of work:* Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

*Country:* Ukraine

*Email:* [oksana.vilhovadinec@gmail.com](mailto:oksana.vilhovadinec@gmail.com)

**НАТАЛІЯ МАНЖЕЛІЙ**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1030-764X>

(Полтава)

*Place of work:* Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

*Country:* Ukraine

*Email:* [manzheliinata@gmail.com](mailto:manzheliinata@gmail.com)

## **ПРОФІЛАКТИКА ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО**

У статті розкрито поняття «професійне вигорання», схарактеризовано способи саморегуляції емоційних станів вихователів сучасних закладів дошкільної освіти. З'ясовано методи підвищення професійної компетентності і самооцінки педагогів. Означено, як знаходити баланс і гармонію у професійній діяльності, щоб уникнути перевантаження і запобігти професійному вигоранню.

Зміни, які сьогодні відбуваються у дошкільній освіті, висувають нові вимоги до професійної підготовки педагогів. Щоб оптимізувати діяльність вихователів, слід збалансувати режим роботи і відпочинку. Приділяючи цьому питанню належну увагу, можна уникнути достатньо роповсюдженого сьогодні явища – професійного вигорання.

Ставлення до своїх колег, дітей, батьків має ґрунтуватися на основних принципах педагогіки партнерства: повага до особистості, позитивне ставлення та доброзичливість, розподілене лідерство. За таких умов вихователі ЗДО зможуть досягти максимального успіху у своїй діяльності, створити ефективне освітньо-ігрове середовище, яке уможливить сформувати всебічно розвинену особистість і допоможе педагогу зберегти ентузіазм на довгі роки.

У статті акцентовано увагу на тому, що фахівці повинні вміти запобігати впливу несприятливих зовнішніх факторів, які виникають під час професійної діяльності. Основним вектором життєвої позиції вихователя повинен бути оптимізм, самоефективність, використання продуктивних стратегій володіти власним емоційним станом, зберігати спокій у будь-якій ситуації. Варто навчитися підтримувати душевну рівновагу, внутрішні і зовнішні ресурси, творчий потенціал.

**Ключові слова:** професійне вигорання; заклади дошкільної освіти; творчий потенціал; перевтома; тестові методики; супервізія; інтервізія.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Професійна діяльність сучасного вихователя здійснюється в умовах постійних змін та соціальних викликів: запроваджуються нові освітні та професійні стандарти, підвищуються вимоги суспільства до якості надання освітніх послуг. У зв'язку з активним ритмом життя, постійними новаціями у сфері освіти, високими вимогами до педагогічних працівників, дистанційними формами роботи, значним інформаційним навантаженням, стресогенністю професії вихователя закладу дошкільної освіти (ЗДО) сьогодні досить поширеним стає явище професійного вигорання.

На думку В. Сухомлинського, немає людей більш допитливих, невгамовних, більш одержимих думками про творчість, ніж педагоги (Бубняк, 2017). Їхня робота полягає у вихованні підростаючого покоління. Хоч вона не пов'язана безпосередньо з фізичними навантаженнями та ризиком для власного життя, однак існує багато чинників формування стресових реакцій, які можуть мати серйозні наслідки як для професійної ефективності, так і для здоров'я. У закладі дошкільної освіти вихователь повинен щодня здійснювати ігрову діяльність, проводити заняття, турбуватися про здоров'я

та всебічний розвиток дошкільників, дарувати їм свій оптимізм та позитивне ставлення. Усе це сприяє серйозному емоційному виснаженню педагога. Особливу роль у цьому процесі має величезна відповідальність за дітей, покладена батьками на плечі вихователів.

На емоційний стан педагогів впливає багато чинників: вік, професійний стаж, сімейний статус, кількість дітей у власній родині, інформаційне перевантаження, здійснення реформ у галузі дошкільної освіти. До цих чинників варто додати пандемічні процеси, низьку заробітну платню, економічну нестабільність тощо. Тому проблема професійного вигорання педагога сьогодні звучить особливо гостро і актуально.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Останнім часом з'являється все більше публікацій, які стосуються проблеми збереження і зміцнення здоров'я педагогічних працівників. Так, І. Андрієнко, Ю. Жогно, М. Кузнєцов, Н. Котляр, І. Страцинська, І. Паламарчук розглядають у своїх наукових доробках психологічні особливості та профілактичні методи емоційного вигорання педагогів. Н. Бубняк, Т. Дзюба, Л. Животенко, В. Кирилишин, О. Мальцева, С. Ройз, Л. Терещенко, Л. Чипчева пропонують тренінгові заняття для педагогів з метою уникнення синдрому професійного вигорання. Т. Гніда, О. Збарак, С. Марш, Н. Мачинська, В. Сердюк, С. Уткіна, О. Пищалка дають поради педагогам, як зберегти ентузіазм на довгі роки та розкривають причини довголіття.

**Мета статті** – проаналізувати особливості професійного вигорання вихователів ЗДО та визначити методи профілактики і подолання цього явища.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні професійна сфера сучасного вихователя закладу дошкільної освіти наповнена стресовими ситуаціями, які можуть призвести до перевантаження. Синдром емоційного вигорання – це поняття, яке було введено у 1974 році у психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергом, це явище проявляється у виснаженні внаслідок тривалого впливу наростаючих стресів (Ройз, 2018). Емоційне вигорання тісно пов'язане з професійним. Американська дослідниця, соціальний психолог і професор філософії К. Маслак визначає професійне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, пасивним ставленням до роботи, утратою розуміння та співчуття. На думку вченої, професійне вигорання – це не втрата творчого потенціалу, а емоційна перевтома, що виникає на тлі стресових ситуацій у процесі міжособистісного спілкування (Іванюк, 2018).

Учені виділяють три етапи професійного вигорання:

- Зниження самооцінки. Вихователі на цьому етапі відчувають безпорадність та апатію, яка згодом може перейти у агресію і відчай.
- Самотність. Педагоги, які страждають від емоційного вигорання не в змозі встановити належний міжособистісний контакт у сфері професійної діяльності.
- Емоційне виснаження, соматизація. На цьому етапі можуть виникати серйозні хвороби (гастрит, мігрень, підвищення артеріального тиску тощо) (Калошин, 2020).

Звичайно, причини виникнення професійного вигорання у вихователів ЗДО досить різноманітні. Серед них варто назвати високий рівень відповідальності за дітей, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою, напруженість і конфлікти у професійному оточенні (у ЗДО переважно працюють жінки, які відрізняються емоційністю і чутливістю до зовнішніх подразників). Також причинами можуть бути недостатньо створені умови для самовираження, відсутність позитивного оцінювання, «непомітність» результатів роботи, вплив керівництва, часом авторитарного, перевтома тощо (Котляр, 2017).

Завдяки численним соціально-психологічним та педагогічним дослідженням доведено, що через 10-15 років педагогічної діяльності у структурі особистості фахівця можуть виникнути зміни, які називають «професійними деформаціями» – це зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування і поведінки), що відбуваються під впливом тривалого виконання професійної діяльності (Кирилишин, 2018).

Особливо слід наголосити на такому явищі як «управлінська деформація», яка стосується представників керівництва ЗДО і може проявлятися у агресивності, неадекватності у сприйнятті підлеглих, задоволенні від реалізації керівних функцій, прагненні домінувати, нездатності до ефективного самовдосконалення (Кирилишин, 2018). Це, звісно, негативним чином відображається як на самому керівникові, так і на моральному самопочутті вихователів та інших співробітників ЗДО. Тому цей процес кожен завідувач повинен ретельно контролювати, щоб він не став причиною професійного вигорання підлеглих.

Розглядаючи вищезазначену проблему, варто зупинитися на обговоренні поняття «трудоголізм». Здавалося б, тут немає нічого негативного, однак під час цього процесу відбуваються зміни особистісних якостей людини, дисбаланс між бажаним результатом і внутрішніми ресурсами фахівця, що призводить до професійного вигорання на роботі.

Існує безліч тестових методик діагностування, які надають можливість педагогам оцінити особистісну стійкість до стресових ситуацій у ЗДО. Наведемо приклад однієї з них (Маслова, 2017).

	<i>Запитання</i>	<i>рідко</i>	<i>іноді</i>	<i>часто</i>
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не зовсім здоровий	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштований агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою	1	2	3
9	Я страждаю безсонням	1	2	3
10	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і гостро переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені не бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	У мене бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3

Чим меншу сумарну кількість балів набере педагог, тим вищою є його стійкість до стресових ситуацій і навпаки.

Варто відзначити, що сьогодні існує достатньо широкий спектр методів подолання професійного вигорання вихователів ЗДО. Окреслимо деякі з них. В. Калошин рекомендує, перш за все, привести до ладу розумову сферу. Реагувати на будь-які ситуації потрібно усвідомлено і мудро. По можливості звільнитися від нав'язливих думок (психологічної жуйки), позбуваючись деструктивних переконань. Корисно мати «зошит думок», у якому записувати свої роздуми за розділами: «Зробити, пам'ятати», «Завершити справи», «Ідеї», «Страхи», «Відкриття» тощо (Калошин, 2019).

Також слід вихователям ЗДО звернути увагу на збалансоване харчування, по можливості повноцінно насичене достатньою кількістю білків, жирів та вуглеводів. Особливо важливою у цьому процесі є вітамінізація раціону педагогів. Доведено, що настрій людини може залежати від вживання тих чи інших продуктів харчування. Так, наприклад, петрушку називають «продуктом мужності», вона містить багато вітаміну С, зміцнює імунну систему, допомагає регулювати обмін речовин. Банани – це досить смачний засіб проти депресії, з'ївши які, людина помітно веселішає. Вони мають багато кальцію, корисного для зубів і кісток. Кориця дарує відчуття задоволення. Її аромат здатен поліпшувати пам'ять і стимулювати роботу мозку. Це у свою чергу посилює рішучість особистості і прибирає нервовість. Цибуля – знеболювальний засіб, стимулює апетит, що сприяє кращому засвоєнню їжі. Масло зміцнює нерви, вживаючи його у їжу, людина стає більш спокійною. Перець дарує відчуття щастя, прискорює обмін речовин та регулює кров'яний тиск. У шоколаді багато магнію, який підвищує стресостійкість людини (Котляр, 2017).

Серед методів подолання професійного вигорання вихователів ЗДО виділяють також музикотерапію, прогулянки на природі, подорожі, заняття спортом, улюбленою справою, спілкування з друзями, родиною тощо.

Зарубіжні учені пропонують використовувати такі форми підтримки педагогів як супервізія та інтервізія. Концепція супервізії виникла за кордоном і міцно утвердилася (Великобританія, Голландія, Ізраїль, Канада, Німеччина) у галузі психологічного консультування. Вона означає своєрідне «наставництво», кураторство, професійне спілкування з колегами, які мають значний досвід роботи. Із супервізором педагог може порадитися, фокусує на своїх труднощах у роботі з дітьми, поділитися сумнівами, знайти шляхи вирішення, розділити відповідальність за ухвалені рішення (Іванюк, 2018).

Інтервізію розглядають як форму роботи в групі рівних за досвідом і статусом фахівців. Це взаємна консультація та обмін досвідом між колегами (Іванюк, 2018). На нашу думку, такі форми підтримки вихователів варто запровадити і у наших сучасних закладах дошкільної освіти. Це дасть можливість педагогам, які опинилися у складних ситуаціях, вчасно знайти правильне рішення, отримати емоційну підтримку і не допустити виникнення синдрому професійного вигорання.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок.** Таким чином, вихователі ЗДО повинні турбуватися про збереження і зміцнення власного здоров'я, щоб бути новаторами, професіоналами своєї справи, оптимістичними та життєрадісними людьми. Щоб не потерпати від стресів, які призводять до професійного вигорання, потрібно усвідомлювати свою вагомую роль у вихованні підростаючого покоління, адже здоров'я вихователя має бути показником ефективної роботи сучасного закладу дошкільної освіти та його стратегічною метою.

До перспективної тематики подальших наукових пошуків можна віднести питання порівняльного аналізу досліджень профілактики та методів професійного вигорання вихователів ЗДО в Україні і за кордоном.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бубняк Н. Не дай собі "згоріти". Тренінг для педагогів. *Позашкілля*. 2017. берез. (№ 3). С. 69–73.
- Іванюк І. Супервізія та інтервізія в школі. Дієві засоби від професійного вигорання вчителів. *Сучасна школа України*. 2018. № 10. С. 40–44
- Калошин В. Підвищуємо емоційну стійкість. *Виховна робота в школі*. 2019. № 2. С. 28–32.
- Калошин В. Як не згоріти на роботі. *Історія та правознавство*. 2020. № 10-12. С. 84–87.
- Кирилишин В. 11 видів професійних деформацій педагога та управлінця. *Управління освітою*. 2018. № 7. С. 56–65.
- Котляр Н. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Класному керівнику. Усе для роботи*. 2017. № 10. С. 49–55.
- Маслова В. Синдром "Професійного вигорання" як результат хронічного стресу. *Фізичне виховання в школах України*. 2017. № 10. С. 34–39.
- Ройз С. Ресурсозбереження і ресурсонакопичення. *Англійська мова в початковій школі*. 2018. № 1. С. 12–15.

#### REFERENCES

- Ivaniuk, I. (2018, № 10). Superviziia ta interviziia v shkoli. Diievi zasoby vid profesiinoho vyhorannia vchyteliv [Supervision and intervision at school. Effective remedies against professional burnout of teachers]. *Suchasna shkola Ukrainy [Modern school of Ukraine]*, p. 40-44 [in Ukrainian].
- Kaloshyn, V. (2019). Pidvyshchuiemo emotsiinu stiikist [Increase emotional stability]. *Vykhovna robota v shkoli [Educational work at school]*, 2, 28-32 [in Ukrainian].
- Kaloshyn, V. (2020). Yak ne zghority na roboti [How not to burn at work]. *Istoriia ta pravoznavstvo [History and legal science]*, 10/12, 84-87 [in Ukrainian].
- Kyrylyshyn, V. (2018). 11 vydiv profesiinykh deformatsii pedahoha ta upravlintsia [11 types of professional deformations of the teacher and manager]. *Upravlinnia osvitoiu [Education management]*, 7, 56-65 [in Ukrainian].
- Kotliar, N. (2017). Zberezhennia psykhologichnoho zdorovia pedahohiv [Preservation of psychological health of teachers]. *Klasnomu kerivnyku. Use dlia roboty [To the class teacher. Everything for work]*, 10, 49-55 [in Ukrainian].
- Maslova, V. (2017). Syndrom "Profesiinoho vyhoriannia" yak rezultat khronichnoho stresu [Occupational burnout syndrome as a result of chronic stress]. *Fizychne vykhovannia v shkolakh Ukrainy [Physical education in schools of Ukraine]*, 10, 34-39 [in Ukrainian].

- Roiz, S. (2018). Resursozberezhennia i resursonakopychennia [Resource conservation and resource accumulation]. *Anhliiska mova v pochatkovii shkoli* [English in primary school], 1, 12-15 [in Ukrainian].
- Bubniak, N. (2017, May). Ne dai sobi "zghority". Treninh dlia pedahohiv [Don't let yourself get burned. Training for teachers]. *Pozashkillia* [Extracurricular activities], p. 69-73 [in Ukrainian].

OKSANA VILKHOVA,  
NATALIIA MANZHELII

#### **PREVENTION AND OVERCOMING METHODS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION EDUCATORS' BURNOUT**

The article reveals the category 'professional burnout' and describes the ways of emotional states self-regulation of educators in modern preschool educational institutions. Methods for improving kindergarten teachers' professional competence and self-esteem are clarified. It is defined how to find balance and harmony in professional activity to avoid overload and prevent professional burnout.

The changes that are taking place in preschool education today place new demands on kindergarten teachers' professional training. To optimize educators' activities, it is necessary to balance the mode of their work and rest. Only by paying due attention to this issue can we avoid the phenomenon of professional burnout, which is quite common today.

Attitudes towards colleagues, children, and parents should be based on the basic principles of partnership pedagogy, in particular respect for the individual, positive attitude and friendliness, and distributed leadership.

In these conditions, educators of preschool educational institutions will be able to achieve maximum success in their activities, create effective learning and play environments that will form a comprehensively developed personality, and help the kindergarten teacher to maintain enthusiasm for many years.

The article emphasizes that professionals must be able to resist the influence of adverse external factors that occur during professional activities. The key vectors of the educator's life position should be optimism, self-efficacy, and the use of productive strategies to have their emotional state, to remain calm in any situation. It is necessary to be able to maintain mental balance, internal and external resources, and creative potential.

**Keywords:** *professional burnout; preschool education institutions; creative potential; fatigue; test methods; supervision; intervention.*