


УДК 373.2:159.944.4

 <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.114>**Ганна Зварич** <https://orcid.org/0000-0002-4120-5729>

доцент кафедри освітології і педагогіки  
Західноукраїнського національного університету,  
доктор філософії (PhD) з освітніх, педагогічних наук,  
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46010  
[avzvarych@gmail.com](mailto:avzvarych@gmail.com)

**Василь Мойсеюк** <https://orcid.org/0000-0003-4366-2402>

старший викладач кафедри освітології і педагогіки  
Західноукраїнського національного університету,  
кандидат педагогічних наук,  
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46010  
[moyseuk02@gmail.com](mailto:moyseuk02@gmail.com)

## **Професійне вигорання фахівців дошкільної освіти: характерні особливості**

*У статті проаналізовано трактування сутності дефініції «професійне вигорання» як результату довготривалих стресів, пов'язаних з інтенсивною професійною діяльністю з характерними порушеннями працездатності та властивою для нього втомою, дратівливістю і психічними захворюваннями. Досліджено симптоми прояву та причини виникнення цього явища у фахівців дошкільної освіти. Розкрито передумови професійного вигорання, обґрунтовано його характерні ознаки та основні складові.*

*Результати наукових дослідження свідчать про те, що професія вихователя закладів дошкільної освіти (ЗДО) містить у собі певні загрози для фізичного, психічного й професійного здоров'я її представників. Професія фахівців дошкільної освіти є однією із тих, що належить до системи «людина — людина». Характерними особливостями цієї професійної діяльності є вплив негативних стрес-чинників, високі вимоги до спілкування, постійне перебування у стані підвищеної емоційної напруженості, високий рівень відповідальності за результати своєї роботи, виснаження адаптивних ресурсів, які часто слугують*

Ганна Зварич, Василь Мойсеюк  
*причиною професійного вигорання фахівців. Доведено негативний вплив психологічного чинника професійного вигорання як на психічне здоров'я, так і на рівень професійного вигорання вихователів ЗДО. Професійне вигорання фахівців дошкільної освіти негативно впливає на якість та результати їхньої роботи, знижує рівень професійної активності й працездатності.*

*Для уникнення професійного вигорання фахівцям дошкільної освіти необхідно достатньою мірою володіти спеціальними знаннями, практичними вміннями й навичками здоров'язбережувальної, здоров'ятвірної професійної діяльності для знаходження балансу між роботою та відпочинком.*

**Ключові слова:** *вихователі, заклади дошкільної освіти, професійне вигорання, професійне здоров'я, чинники професійного вигорання вихователів ЗДО.*

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2024

© Зварич Г., Мойсеюк В., 2024

**Вступ.** Сучасний розвиток нашого суспільства характеризується великою кількістю стресових ситуацій, які негативно впливають на професійний стан, благополуччя та життєдіяльність людини. Фахівці закладів дошкільної освіти належать до тієї групи професій, для якої загроза впливу негативних стрес-чинників є дуже актуальною. Основними завданнями дошкільних педвогів є навчання, виховання і розвиток дітей. А це вимагає від них високого рівня професійної майстерності, здатності до самоконтролю та саморегуляції, терпіння, значної витратності власних фізичних, психічних, емоційних ресурсів.

Одним із найважливіших завдань сучасної педагогічної освіти, що потребує першочергового розв'язання, є збереження здоров'я її фахівців. Характерним для професії вихователя є наявність таких стрес-чинників як: низька соціальна оцінка, надмірні емоційні та психологічні перевантаження, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Ознаки стресу в професійній діяльності дошкільного педагога можуть бути різноманітні: підвищений рівень тривожності, фрустрованість, роздратованість, емоційне виснаження, апатія тощо. Вагомим стресогенним чинником є фізичні та психологічні перевантаження фахівців, які зумовлюють причину виникнення синдрому «професійного вигорання» — фізичне й моральне виснаження, що призводить до зниження якості та

продуктивності праці, професійної дезадаптації, погіршення взаємин з оточуючими.

З огляду на це дуже важливо ще на етапі професійної підготовки озброїти вихователів необхідними психолого-педагогічними, валеологічними знаннями, практичними вміннями й навичками для протидії впливу негативних стрес-чинників у своїй професійній діяльності, збереження власного професійного здоров'я.

**Аналіз досліджень.** Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних науковців засвідчує підвищений інтерес до проблеми професійного здоров'я, причин виникнення професійного стресу та професійного вигорання фахівців закладів освіти, що спонукало до проведення теоретичних та практико-орієнтованих досліджень у цьому напрямі (О. Варгата, О. Кулешова, К. Маслач, Г. Мешко, Н. Мирончук, О. Мірошніченко, Л. Міхеєва, В. Пономаренко, І. Прокопенко, S. Jackson, M. Leiter, C. Maslach та ін.). На сьогодні активізувалася розробка авторських теоретичних моделей, різноманітних профільованих психодіагностичних методик, практичних профілактично-корекційних програм щодо превенції виникнення та шляхів подолання синдрому професійного вигорання у фахівців соціономічних професій. Проте слід зазначити, що у сучасній науковій літературі існує невелика кількість наукових праць, присвячених саме дослідженню синдрому професійного вигорання фахівців дошкільної освіти.

**Мета статті** — проаналізувати основні чинники професійного вигорання фахівців дошкільної освіти та обґрунтувати шляхи його попередження.

**Методи дослідження.** Для розв'язання завдань профілактики професійного вигорання в контексті збереження професійного здоров'я фахівців дошкільної освіти застосовувалися загальнонаукові методи аналізу, синтезу, систематизації, порівняння та класифікації, узагальнення існуючого наукового матеріалу щодо збереження професійного здоров'я вихователів.

**Результати дослідження.** У науковій літературі існує багато підходів до тлумачення поняття «вигорання». З огляду на це складно окреслити всі його

визначення, тому зупинимося на деяких із них.

Одним із перших дослідників феномену вигорання був американський психіатр Х. Фрейденбергером (1974). Працюючи волонтером у психіатричній лікарні, він у своїй розвідці проаналізував симптоми вигорання у персоналу клініки, де лікують наркозалежних. У ході спостереження за колегами під час свого дослідження науковець помітив, що у них розвивається емоційне виснаження, погіршується фізичне здоров'я, втрачається мотивація до роботи, що негативно впливає на їхню продуктивність праці. Х. Фрейденбергер дійшов висновку про те, що вигорання не є одномоментним актом. Це досить тривалий процес, який охоплює понад рік.

Науковець К. Маслач зазначає, що «професійне вигорання» — це емоційне виснаження, яке є наслідком стресових ситуацій, а не реакція на нудьгу і втрата творчого потенціалу. Вона конкретизувала це поняття і визначила його як синдромом фізичного та емоційного виснаження, що формується у результаті негативної самооцінки, пасивності, негативного ставлення до роботи, втрати розуміння та співчуття до колег. Науковець виокремлює три стадії процесу вигорання на шляху до професійної непридатності, а саме:

- 1) приглушення емоцій, гостроти почуттів, підвищення почуття нудьги, відсутність позитивних емоцій, поява певної відстороненості в стосунках з близькими, стан тривожності, незадоволеність;
- 2) конфліктність у стосунках з клієнтами, роздратування, обмеження спілкування через почуття самозбереження, неприязнь до колег;
- 3) девальвація життєвих цінностей, байдужість, одновимірне ставлення до світу (Maslach, 1982).

Науковець І. Олійник визначає синдром «професійного вигорання» як професійну деструкцію особистості, ознаками прояву якої є стійкі психічні переживання, зміна структури і змісту, якості професійної діяльності. Така деструкція є результатом перебування працівника у професійно-важких обставинах, що суб'єктивно сприймаються ним як стресові ситуації із дезадаптивним характером (Олійник, 2017).

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає синдром емоційного вигорання як медико-психологічну проблему, його внесено до Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (ICD-11/МКХ-11), а також до розділу «Проблеми, що пов'язані з працевлаштуванням або безробіттям» — Burnout (QD85). У міжнародній класифікації хвороб вигорання інтерпритується як синдром, концептуалізований як «результат хронічного стресу в умовах праці, з яким не вдалося результативно впоратись» (ICD-11, 2022).

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що між специфікою професійної діяльності й професійним вигоранням існує тісний зв'язок. Проте якщо раніше до категорій працівників, які найчастіше схильні до професійного вигорання, зараховували представників так званих «хелперських» (від *англ.* help — «допомагати») професій, то результати сучасних наукових досліджень «розширили» сферу професійного вигорання практично до кожного фаху. Особливо це стосується тих, хто захоплений своєю професією і намагається максимально якісно виконувати свої професійні обов'язки.

Фахівці закладів дошкільної освіти часто зазнають впливу негативних стрес-чинників, особливо якщо серед об'єктів їхнього безпосереднього впливу є діти з порушеннями психофізичного розвитку. Процес виховання в інклюзивних групах вимагає від вихователів значних затрат своїх фізичних, емоційних, морально-вольових, інтелектуальних ресурсів.

У науковій літературі найпоширенішими, на думку О. Варгати, О. Кулешової та Л. Міхеєвої, є два блоки чинників емоційного вигорання, що призводять до вичерпання особистісних ресурсів фахівця: зовнішні (характеризують специфіку професійної діяльності) та внутрішні (належать до індивідуальних характеристик професіоналів) (Варгата, Кулешова, Міхеєва, 2021, с. 69–70).

Дещо подібним є підхід до визначення чинників професійного вигорання педагогів Н. Мирончук, яка поділяє їх на об'єктивні й суб'єктивні. До перших належать:

- соціальні та економічні перетворення в Україні, які впливають на добробут і матеріальну стабільність громадян, стан психологічного комфорту й професійне благополуччя;
- загроза втратити місце роботи у зв'язку зі скороченням штату, браком фінансування;
- відсутність можливості працювати на повну ставку при виявленому бажанні трудитися якісно та ефективно;
- надмірні навантаження педагога робочими завданнями при відсутності гідної оплати праці та заохочення тощо.

До суб'єктивних чинників належать:

- немотивованість фахівця чи несформованість ціннісних установок на ефективність, результативність професійної діяльності;
- окремі особистісні характеристики: тривожність, презентайзм, інтровертність, перфекціонізм, трудоголізм тощо;
- невиправданість професійних очікувань, рівень самооцінки тощо (Мирончук, 2017, с. 64).

На думку І. Прокопенко, джерело проблеми емоційного вигорання слід шукати в самій особистості фахівця, а не у тих професійних обставинах, у яких він перебуває. Дослідження та глибокий аналіз стресових ситуацій, які виникають у фаховій діяльності професіоналів є ефективним засобом профілактики цього явища. І. Прокопенко підкреслює, що одними з основних причин емоційного вигорання є специфічні особливості мотиваційної та емоційної сфер особистості, й доводить необхідність індивідуального розвитку фахівця (Прокопенко, 2019). Не суперечать вищезазначеній думці й висновки інших науковців, які стверджують, що на розвиток емоційного вигорання значний вплив зчинять особистісні характеристики професіонала. Меншого значення вони надають чинникам впливу професійного середовища (Proskurnjak, Chaplak, & Chujko, 2017).

Як бачимо, психологічна особливість «професійного вигорання» залежить не так від зовнішніх чинників, як від особистісного змісту мети професійної

діяльності, об'єктивної та реальної оцінки ситуації, у якій перебуває людина. Професійна діяльність фахівців може бути тільки приводом для виникнення стресового стану, але справжні причини стресу криються в індивідуальних особливостях людини, а саме: в її життєвих поглядах, потребах і цілях, позиції міжособистісної взаємодії, мотивах поведінки, стереотипах сприймання тощо.

Список стрес-чинників є досить широким. Як свідчить практика, якщо відповідні аспекти професійного середовища розцінюються працівником як такі, що перевершують його можливості, то можуть розглядатись як основна причина стресу.

Отже, можемо виділити фактори, що спричиняють виникнення професійних стресів і синдрому емоційного вигорання у вихователів:

- високий рівень відповідальності за вихованців;
- невідповідність між інтелектуально-енергетичними затратами особистісного ресурсу, моральною і матеріальною винагородою;
- підвищений рівень напруження і конфлікти в професійному середовищі;
- відсутність умов для професійної самореалізації;
- рутинність професійної діяльності;
- відсутність позитивного оцінювання;
- відсутність перспектив кар'єрного росту;
- невиправдані очікування від результатів роботи;
- не вміння розділяти особисте й професійне.

Науковцями К. Маслач, С. Яксон і М. Лейтер розроблена модель вигорання, що ґрунтується на ступені відповідності/невідповідності між людиною та певними сферами її оточення у робочому середовищі. Професійне вигорання може виникнути унаслідок довготривалих протиріч між фахівцем та його роботою у кількох чи всіх окреслених організаційних чинниках професійної діяльності, які часто стають передумовами вигорання:

1) професійне навантаження: завищені вимоги вичерпують енергію фахівця настільки, що йому не вистачає часу на відновлення; дисбаланс між вимогами діяльності й здібностями особистості;

2) винагорода: відсутність заслуженої винагороди за виконану роботу чи професійні досягнення (соціальної, фінансової, психологічної) може стати причиною появи відчуття неефективності професійної діяльності;

3) контроль — підвищена відповідальність за результат роботи контрастує з недостатньою компетентністю працівника у відповідній сфері діяльності й обмежує його змогу контролювати власні сили, які витрачаються у ході виконання професійних завдань;

4) справедливість, яка підвищує самооцінку й самоповагу особистості: відсутність паритетних стосунків на робочому місці є серйозною причиною вигорання; при цьому несправедливість може стосуватися різних аспектів роботи; вона призводить до емоційного виснаження і є причиною цинічного ставлення до професійних обов'язків;

5) співробітники — відсутність доброзичливих, толерантних взаємин між колегами, відсутність можливості комунікувати з ними та ділитися емоціями, низький рівень соціальної підтримки, різні ціннісні орієнтації — усе це часто стає причиною виникнення міжособистісних конфліктів;

6) цінності: дисбаланс між організаційними й особистими цінностями та принципами (тим, що вимагає професійна діяльність, і тим, що фахівець вважає цінним) (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996).

На думку науковців, саме вимір цінностей відіграє одну із найважливіших ролей у провокуванні емоційного вигорання, хоча багато залежить від того, якому з вище обґрунтованих чинників фахівець надає найбільшого значення та скільки часу може протидіяти цій невідповідності через компенсацію позитивного впливу за рахунок іншого чинника. Зазначені критичні фактори формують основу кризи порушення взаємин між працівником і його роботою (Мірошниченко О., 2015; Proskurnjak, Chaplak, & Chujko, 2017, с. 153; Workplace burnout, 2019).

Для протидії професійному вигоранню фахівцям дошкільної освіти необхідно сформувати в собі внутрішні захисні, регуляторні механізми керування своїм психологічним та емоційним станом. Науковці вважають, що



для ефективного використання свого здоров'язбережувального, здоров'ятвірного потенціалу педагога повинні вміти релаксувати (розслаблятись), знаходити баланс між роботою і відпочинком, мати високий рівень володіння певними техніками й прийомами саморегуляції, зокрема такими, як:

- самопереконавання — змістовна, рефлексивна дискусія з собою про можливість самостійно регулювати свої психічні стани й поведінку в колективі;
- самопідбадьорювання — передбачає критичне ставлення до себе, впевненість у собі задля зміцнення віри в особистісні можливості й свій професійний успіх;
- переключення уваги — зміна концентрації уваги з одного об'єкта на інший, який менше хвилює;
- самонавіювання — метод психотерапії, який спроможний завдяки використанню слів зняти нервову напругу й забезпечити психічну розрядку;
- самонаказ — здатність самому собі наказувати виконувати певні дії у важливих професійних ситуаціях;
- аутогенний тренінг — системне поєднання ефективних прийомів свідомої психічної саморегулятивної професійної діяльності особистості (Мешко, 2018, с. 468; Пітерсон, 2021, с. 192).

Слід зазначити, що пандемія COVID-19 та спричинений нею карантин вплинули на прискорення процесу професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти (Rebukha, Polishchuk, 2020).

Ми вважаємо, що для протидії професійному вигоранню у процесі професійної діяльності фахівцям дошкільної освіти необхідно володіти відповідними професійно-важливими особистісними характеристиками, а саме: здоров'ятвірними знаннями про фізичні й психологічні особливості свого організму; з основ медицини й гігієни, валеології; для боротьби із негативними стрес-чинниками; з методик і технологій виконання професійних завдань

Ганна Зварич, Василь Мойсеюк

підвищеної складності; щодо шляхів збереження професійного здоров'я; здоров'ятвірними вміннями (професійне володіння техніками самоконтролю та саморегуляції; уміння забезпечувати високий рівень активності й працездатності протягом певного періоду, раціонально та ефективно організовувати процес роботи й відпочинку, розв'язувати конфліктні ситуації і правильно поводитись у них; здатність до рефлексивної оцінки свої реальних можливостей); здоров'ятвірні якості (відповідальність, стресостійкість, ведення здорового способу життя, прагматичність, послідовність, культура почуттів (діяльності, поведінки, емоцій, вольові якості)).

Опанування вихователями здоров'ятвірних професійних характеристик зумовить їхню здатність протидіяти професійному вигоранню, забезпечить можливість збереження професійного здоров'я та успішність професійної діяльності.

**Висновки.** Професія фахівців закладів дошкільної освіти характеризується своєю багаторівневістю, складністю та динамічністю. Оскільки об'єктами безпосереднього впливу дошкільних педагогів є діти, які інтенсивно розвиваються фізично й психічно, вихователі мають відзначатись високим рівнем професійної підготовки, здатністю постійно варіювати відповідними методами й прийомами педагогічного впливу на своїх вихованців, уміти долати професійні труднощі, зберігати професійне здоров'я і високу продуктивність праці у своїй професійній діяльності.

З метою протидіяти професійному вигоранню, окрім окреслених нами профілактичних заходів, спрямованих на формування механізмів збереження професійного здоров'я, стану фізичного, психічного, психологічного благополуччя фахівця, важливу роль також відіграватиме усвідомлення дошкільними педагогами цінності й значущості свого здоров'я як основної умови їхнього професійного довголіття.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у розробці програми підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти до протидії професійному вигоранню та її практичному зреалізуванню у ЗДО.

**Список використаних джерел**

- 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. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13>
- Мешко Г. М. Антистресові саногенні психотехнології в підготовці майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. *Сучасні здоров'язберезувальні технології*: моногр. Харків: Оригінал, 2018. С. 466–474. (in Ukrainian).
- 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. (in Ukrainian).
- Мірошниченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 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. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07>
- Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / переклад з англ. А. Дудченко. Київ : Наш формат, 2021. 240 с.
- Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*, 2019. Вип. 45. С. 59–64. (in Ukrainian).
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 02/2022). 06 Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders. Anxiety or fear-related disorders. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1336943699> .
- Maslach, C. Burnout. The cost of caring. New York: Prentice-Hall. 1982.
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press Inc. 1996.
- Proskurnjak, O.P., Chaplak, Ja.V., & Chujko, G.V. Perezhyvannja emocijnogo vygorannja ta depresii' u students'komu vici. *Psychologichnyj chasopys*, 2017. №10 (6). С. 149–162. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.31108/1.2017.6.10>
- Rebukha, L., Polishchuk, V. Ukrainian Society and Covid-19: the Influence of the Pandemic on Educational Processes in Higher School. *Postmodern Openings*. 2020. №11(2). pp. 120-127. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.18662/po/11.2/165>
- Workplace burnout: causes, effects, and solutions. June 6, 2019. WGU. URL: <https://www.wgu.edu/blog/workplace-burnout-causes-effects-solutions1906>

## References

- Varhata, O. V., Kuleshova, O. V., Mikheieva, L. V. (2021). Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pedahohiv [Psychological factors of professional burnout of teachers. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh : zb. nauk. pr. Zaporizhzhia. KPU*, 75(1), 68–72. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13> (ukr).
- Meshko, H. M. (2018). Antystresovi sanohenni psykhotehnolohii v pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv do zberezhennia i zmitsnennia profesiinoho zdorov'ia. [Anti-stress sanogenic psychotechnologies in the preparation of future teachers to preserve and strengthen professional health. Modern health-saving technologies]. *Suchasni zdorov'iazberezhuvalni tekhnolohii: monohr. Kharkiv: Oryhinal*. 466–474. (ukr).
- Myronchuk, N. M. (2017). Profesiine vyhorannia vykladacha vyshchoi shkoly: chynnyky, oznaky, sposoby protydii. Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennia osobystosti pedahoha-novatora v konteksti modernizatsii novoi ukrainskoi shkoly [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]. *zb. nauk.-metod. prats. Zhytomyr: Vyd-vo Yevenok O.O.* P. 62–67. (ukr).
- Miroshnychenko, O. (2015). Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh [Prevention of the syndrome of "professional burnout" in workers in extreme conditions: educational and methodological manual]. *navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr : vyd-vo ZhDU im. I. Franka*. 156 p. (ukr).
- Oliinyk, I. V. (2017). Prychyny vynyknennia ta profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Causes and prevention of professional burnout syndrome among teachers]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Serii: Pedahohika i psykholohiia*, (1), 118–125. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07> (ukr).
- Piterson T. (2021). 101 sposib vporatysia z tryvohoju, strakhom i panichnymy atakamy [101 ways to cope with anxiety, fear and panic attacks] *pereklad z anhl. A. Dudchenko. Kyiv : Nash format*. 240 p. (ukr).
- Prokopenko, I. A. (2019). Profesiine vyhorannia pedahohiv yak psykholoho-pedahohichna problema [Professional burnout of teachers as a psychological and pedagogical problem] *Naukovi zapysky kafedry pedahohiky. Vyp. 45*. P. 59–64. (ukr).
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 02/2022). 06 Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders. Anxiety or fear-related disorders [ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 02/2022). 06 Mental,

- behavioral or neurodevelopmental disorders. Anxiety or fear-related disorders]  
URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1336943699> (eng).
- Maslach, C. (1982). Burnout. The cost of caring. New York: Prentice-Hall. (eng).
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press Inc. (eng).
- Proskurnjak, O.P., Chaplak, Ja.V., & Chujko, G.V. (2017). Perezhyvannja emocijnogo vygorannja ta depresii u studentskomu vici. *Psychologichnyj chasopys*, 10 (6), 149–162. <https://doi.org/10.31108/1.2017.6.10> (eng).
- Rebukha, L., Polishchuk, V. (2020). Ukrainian Society and Covid-19: the Influence of the Pandemic on Educational Processes in Higher School. [Ukrainian Society and Covid-19: the Influence of the Pandemic on Educational Processes in Higher School] *Postmodern Openings*. 11(2). 120–127. <https://doi.org/10.18662/po/11.2/165> (eng).
- Workplace burnout: causes, effects, and solutions. June 6, 2019. WGU. URL: <https://www.wgu.edu/blog/workplace-burnout-causes-effects-solutions1906> (eng).

## Professional Burnout of Preschool Education Specialists: Characteristic Features

**Anna Zvarych**, <https://orcid.org/0000-0002-4120-5729>, Doctor of Philosophy (PhD) in Educational, Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Educology and Pedagogy, West Ukrainian National University, Lvivska St., 11, Ternopil, Ukraine, 46010, [avzvarych@gmail.com](mailto:avzvarych@gmail.com)

**Vasyl Moiseyuk**, <https://orcid.org/0000-0003-4366-2402>, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior lecturer at the Department of Educology and Pedagogy, West Ukrainian National University, Lvivska St., 11, Ternopil, Ukraine, 46010, [moyseuk02@gmail.com](mailto:moyseuk02@gmail.com)

*The article analyzes the interpretation of the essence of the definition of "professional burnout" as a result of long-term stresses associated with intensive professional activity with characteristic impairments of working capacity and its characteristic fatigue, irritability, and mental illnesses. The symptoms of the manifestation and the causes of its occurrence in preschool education specialists were studied. The prerequisites of professional burnout among specialists are revealed. The characteristic signs and main components of professional burnout are substantiated. The specifics of the educator's activity, the causes and symptoms of this phenomenon are determined.*

*The results of scientific studies indicate that the profession of "educator" of preschool education institutions (ZDO) contains certain threats to the physical,*

*mental, and professional health of its representatives. The profession of preschool education specialists is one of those that belongs to the "person-to-person" system. Characteristic features of their professional activity are the influence of negative stress factors, high demands for communication, constant stay in a state of heightened emotional tension, a high level of responsibility for the results of their work, exhaustion of adaptive resources, which often serve as the cause of professional burnout of specialists. The negative impact of the psychological factor of professional burnout on both the mental health and the level of professional burnout of teachers of preschool education has been proven. Professional burnout of preschool education specialists negatively affects the quality and results of their work, reduces their level of professional activity and work capacity.*

*In order to avoid professional burnout, preschool education specialists need to sufficiently possess special knowledge, practical skills and skills of health-preserving, health-creating professional activities in order to find a balance between work and rest.*

**Keywords:** *educators, preschool education institutions, professional burnout, professional health, factors of professional burnout of preschool teachers.*

*Стаття надійшла до редакції: 27.12.2023 р.*

*Прийнято до друку: 21.03.2024 р.*