

УДК 159.92

ШЕВЧЕНКО В. В., МОСПАНЕНКО І. П.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

У статті здійснено аналіз теоретичних та емпіричних досліджень синдрому емоційного вигорання. Розкриваються причини прояву симптомів, і характерних для синдрому емоційного вигорання, шляхи подолання цього синдрому.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження емоційного вигорання працівників дошкільних навчальних закладів м. Миколаєва. Визначено, що основна частина вихователів знаходиться на другій фазі емоційного вигорання, у фазі «резистенції» – опору, такі компоненти, як емоційне виснаження та деперсоналізація практично не виявляються. Визначено, що наявність у педагогів невротичності, репресивності, сором'язливості може впливати на формування та розвиток цього синдрому.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, професійний стрес, професійне вигорання, синдром, ефективні педагоги, суб'єкт освітнього процесу, емоційна ригідність.

Постановка проблеми. У швидкому ритмі сучасного життя більшість із нас забуває про таку важливу річ, як турбота про здоров'я.

Сучасна людина працює в умовах ризику: дефіциту часу, надлишку інформації, ненормованого робочого дня, постійного тиску з боку підлеглих і вищого керівництва, у результаті чого втрачає здоров'я.

Останнім часом у суспільстві бурхливо відбуваються освітні реформи, які повинні нести у собі не тільки розвивальний і навчальний потенціали, але й повинні зберігати здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Це можливо, якщо педагог – професійно компетентний, фізично і психологічно здоровий, а також стійкий до розвитку негативних професійно-обумовлених станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науці немає єдиного трактування поняття вигорання. Воно розглядається як *результат* перевтоми на роботі (Н. Freudenberg) [6]; впливу комплексу стресогенних чинників (С. Maslach, А. Г. Абрумова, В. В. Бойко) [2;7]; невиправданих рольових очікувань (М. Lauderdale) [5], втрати ефективності діяльності (С. Cherniss); як *різновид стресу* (К. Kondo, Е. Maher та ін.); особистісна *деформація* (С. Maslach, W. Shaufeli, Н. Є. Водоп'янова та ін.) [7]; вироблений особистістю *механізм психологічного захисту* (В. В. Бойко); патологічна *реакція* внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності (L. Mogrow) та ін.

Метою статті є висвітлення різних підходів та визначення поняття емоційного вигорання, а також виявлення причин прояву цього синдрому

у працівників дошкільних навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція емоційного вигорання почала формуватися у 70-х роках минулого століття і невдовзі отримала широке визнання серед теоретиків та практиків як соціально-психологічна проблема, гідна уваги та вивчення. З тих пір феномен вигорання є предметом багатьох наукових досліджень зарубіжних та вітчизняних спеціалістів.

Ми підходимо до розуміння вигорання як процесу поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що відбувається під дією пролонгованого професійного стресу та проявляється у симптомах психоемоційного виснаження, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи.

Термін «емоційне вигорання» запропонував американський психолог Фреденберг (1974) для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги.

К. Маслач визначила це поняття як синдром фізичного й емоційного виснаження (включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів чи пацієнтів) [5].

Австралійські вчені М. Pierse та G. Molloy (1990) стверджують, що до емоційного вигорання схильний кожен із нас. Вони доводять, що швидкість «згорання» не пов'язана ні з освітою, ні з рівнем інтелекту, ні навіть з оплатою праці.

Чутливі й емоційні люди раніше помічають його симптоми, проте інтенсивність процесу не залежить ні від душевної організації, ні від особистої історії. Єдине, що має значення, – ситуація на роботі та ставлення до неї професіонала [3].

Зарубіжні дослідники (Р. Джексон, С. Маслач) розглядають цей феномен як трьохфакторну модель, представлену емоційним виснаженням, деперсоналізацією і редукцією особистісних досягнень [3].

Представники вітчизняної психології по-різному розглядають цю проблему. Нам близька точка зору В. В. Бойко, який розуміє під емоційним вигоранням «відпрацьований особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи» [1].

Дослідники відмічають, що емоційне вигорання набувається людиною у процесі професійної діяльності і характеризується набутим стереотипом емоційної і професійної поведінки.

Синдром емоційного вигорання – це процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, який проявляється у симптомах емоційного і розумового виснаження, особистісної відстороненості і зниження задоволення при виконанні роботи.

У наш час синдром емоційного вигорання внесений до Міжнародного класифікатору хвороб МКХ-10. Йому присвоєно діагностичний статус МКБ-10:273 – проблеми, пов'язані з труднощами управління своїм життям.

У роботі педагога виникають ситуації, які зумовлюють емоційне вигорання, особистісні деформації, «професійні кризи», кризи некомпетентності, які не дозволяють йому повною мірою реалізувати себе у педагогічних інноваціях, ефективно і стабільно виконувати складну педагогічну діяльність, будувати творчі відносини з суб'єктами освітнього процесу, підтримувати свій професійний статус.

Емоційне вигорання представляє собою набуту професійну поведінку, яка дозволяє людині економно дозувати і витратити енергетичні й емоційні ресурси. На розвиток синдрому емоційного вигорання у роботі вихователя дошкільного навчального закладу впливають зовнішні та внутрішні чинники.

До зовнішніх чинників відносять:

- хронічну напружену психоемоційну діяльність, пов'язану з інтенсивним спілкуванням й емоціями;

- завищені норми контингенту (наприклад, надто велика кількість дітей у групі);
- нечітку організацію і планування діяльності;
- підвищену відповідальність за функції, які потрібно виконувати (за благополуччя дітей);
- психологічно некомфортну атмосферу професійної діяльності;
- психологічно складний контингент (діти з невротами, порушники дисципліни).

У результаті впливу цих чинників педагог намагається економно використовувати свої емоційні ресурси, тобто емоційно ігнорує конфліктні ситуації.

До внутрішніх чинників відносять:

- схильність до емоційної ригідності (емоційної стриманості);
- інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності;
- слабку мотивацію емоційної віддачі у професійній діяльності.

Стрес на робочому місці – невідповідність між особистістю і пред'явленими до неї вимогами – ключовий компонент синдрому емоційного вигорання.

Особистісні риси емоційної нестійкості, підозрливості, схильності до почуття провини, консерватизму, імпульсивності, негучності мають немале значення у формуванні синдрому емоційного вигорання.

Відсутність відповідної винагороди за роботу переживається як невизнання цінності праці. Це також приводить до емоційної апатії, зниженню емоційної замученості у справі колективу, виникнення у педагога відчуття несправедливого до нього ставлення і, відповідно, до вигорання.

Вигорання – це група симптомів, які проявляються разом. Але всі симптоми ні у кого не виявляються одночасно, тому що вигорання – процес суто індивідуальний.

Синдром професійного вигорання включає три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.

Емоційне виснаження відчувається як емоційне перенапруження, спустошеність, вичерпаність власних емоційних ресурсів. Людина не може віддаватися роботі як раніше, відчуває приглушеність, притупленість власних емоцій, можливі емоційні зриви.

Деперсоналізація – тенденція розвитку негативного, бездушного ставлення до подразників.

Зростає знеособленість і формальність контактів. Негативні установки, що мають прихований характер, можуть почати проявлятися у внутрішньому роздратуванні, яке виходить згодом назовні у вигляді спалахів роздратування або конфліктних ситуацій.

Редукування особистих (персональних) досягнень – зниження почуття компетентності у своїй роботі, незадоволеність собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне самосприйняття у професійній сфері. Виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття, зниження професійної та особистої самооцінки, поява почуття власної неспроможності, байдужість до роботи.

Спостерігається хронічна втомленість, порушення пам'яті, уваги, порушення сну, особистісні зміни. Можливий розвиток тривожного, депресивного розладів, залежностей від психоактивних речовин. Загальними соматичними симптомами є: головний біль, гастроінтестинальні (діарея, синдром подразненого шлунку) і кардіоваскулярні (тахікардія, аритмія, гіпертонія) порушення.

Виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигоряння:

- 1) фізичні симптоми: втома, фізична стомленість, виснаження; зміна ваги; недостатній сон, безсоння; поганий загальний стан здоров'я, у тому числі по відчуттям; утруднене дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; виразки і запальні захворювання шкіри; захворювання серцево-судинної системи;
- 2) емоційні симптоми: недостатність емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті; байдужість, утомленість; відчуття безпомічності і безнадійності; агресивність, роздратованість; тривога, посилення іраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися; депресія, відчуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надій або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї або інших – люди стають безликими, як манекени; переважає відчуття самотності;
- 3) поведінкові симптоми: робочий час більше 45 годин на тиждень; під час роботи з'являється стомленість і бажання відпочити; байдужість до їжі; мало фізичного навантаження; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки – падіння, травми, аварії та ін.; імпульсивна емоційна поведінка;

- 4) інтелектуальний стан: зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі як альтернативних підходів до вирішення проблем; нудьга, туга, апатія, падіння смаку й інтересу до життя; більша перевага стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу; цинізм чи байдужість до новизни; мала участь чи відмова від участі у розвивальних експериментах – тренінгах, освіті; формальне виконання роботи;
- 5) соціальні симптоми: низька соціальна активність; зниження інтересу до захоплень; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні відношення на роботі й у дома; відчуття ізоляції, нерозуміння інших та іншими; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Таким чином, синдром емоційного вигоряння характеризується цілим комплексом симптомів у психічній, соматичній і соціальній сферах життя. І говорити про розвиток синдрому емоційного вигоряння можна тільки, якщо присутні всі ці симптоми.

Можна виділити три основні стадії синдрому професійного вигоряння у вчителя:

- 1) на **першій** початковій стадії у вчителів спостерігаються окремі збої на рівні виконання функцій, довільної поведінки: забування якихось моментів (наприклад, чи внесено потрібна запис у документацію, чи ставив учневі заплановане питання, що учень відповів на поставлене запитання, збої у виконанні будь-яких рухових дій тощо). Із-за остраху помилитися, це супроводжується підвищеним контролем і багаторазовою перевіркою виконання робочих дій на тлі відчуття нервово-психічної напруженості;
- 2) на **другій** стадії спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби у спілкуванні (у тому числі і вдома, з друзями): «не хочеться нікого бачити», «у четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», наростання апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, особливо наприкінці тижня, головні болі по вечорах, «мертвий сон, без сновидінь», збільшення кількості простудних захворювань); підвищена дратівливість (будь-яка дрібниця починає дратувати);
- 3) **третья** стадія – власне особистісне вигоряння. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, небажання бачити людей і спілкуватися з ними, відчуття постійної відсутності сил.

Особливо небезпечне вигоряння на початку свого розвитку, так як «вигораючий» учитель,

як правило, не усвідомлює його симптоми, зміни у цей період легше помітити з боку.

Сучасному працівнику освітнього закладу (дошкільний навчальний заклад, школа, гімназія, ліцей, університет) приходиться витримувати значні соціальні, психологічні і професійні навантаження, які виникають у його повсякденній діяльності і професійному розвитку. Останнім часом відмічається погіршення якості життя педагогів, виснаження їх життєвих сил, унаслідок інтенсифікації праці, ускладнення соціальних і професійних стосунків з дітьми, батьками і колегами.

Для педагогічної діяльності як складного виду професійної діяльності характерна робота в умовах високої невизначеності. Невизначеність, з однієї сторони, дає можливість для реалізації особистістю власного творчого потенціалу, а з іншого боку, значною мірою зумовлює напругу, стрес, фрустрацію, що іноді призводить до виникнення кризових ситуацій, до порушення професійного здоров'я.

У сучасній педагогіці існує спеціальний термін – «ефективні педагоги». До особливостей ефективного педагога відносять: упевненість у собі, високу самооцінку, емоційну стабільність, прагнення до максимальної гнучкості. В. О. Сухомлинський стверджував: «Професія педагога пред'являє серйозні вимоги до емоційної сторони особистості. Це «робота серця і нервів», де потребується буквально щоденна і щогодинна витрата величезних душевних сил»[4]. Педагог, який отримує задоволення від себе і своєї професійної діяльності, не відчуває надмірної емоційної напруги при спілкуванні з дітьми, батьками та колегами.

Експериментальне дослідження проводилося у 2013 році на вибірці з 30 вихователів дошкільних навчальних закладів міста Миколаєва. До експериментальної роботи були залучені вихователі з різним професійним стажем та рівнем професійної освіти. Особливості формування синдрому емоційного вигорання вивчали за допомогою методики В. В. Бойка [2]. Методика дає змогу: вивчити, як формуються фази синдрому емоційного вигорання – напруженість, резистенція і виснаження; визначити ступінь сформованості кожної фази, ступінь прояву окремих симптомів, переважаючі симптоми у кожній фазі.

Нами отримано емпіричні дані, які свідчать про рівень розвитку «психічного вигорання»: у 18 досліджуваних вихователів, що складає 60 %, синдром емоційного вигорання формується і 12

вихователям, що складає 40 %, він не властивий.

Проаналізувавши результати дослідження за окремими фазами синдрому емоційного вигорання, ми з'ясували, що синдром емоційного вигорання у фазі напруження у 60 % вихователів не сформовано.

Фаза резистенції, тобто обмеження діапазону та інтенсивності виявлення емоцій у професійному спілкуванні, виявлена у 60 % вихователів. Дія цієї фази простежується з часу виникнення психічної напруженості. Як тільки людина починає її усвідомлювати, вона прагне уникнути негативного впливу емоційних чинників за допомогою повного або часткового обмеження емоційного реагування у відповідь на конкретні ситуації. У цій фазі найбільш виражений і сформований симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування, який полягає у тому, що професіонал перестає відчувати різницю між двома принципово різними явищами: економним проявом емоцій і неадекватним вибірково емоційним реагуванням. Неадекватна «економія» емоцій обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування у ході робочих контактів. При цьому людині здається, що вона чинить допустимим чином. Суб'єкт спілкування фіксує при цьому емоційну черствість, байдужість і неповагу до особистості. Також у цій фазі сформовано симптом – редукція професійних обов'язків. Це значить, що у цих вихователів проявляються намагання полегшити або скоротити обов'язки, які потребують емоційних затрат.

Фаза виснаження також не властива жодному з вихователів, які брали участь у дослідженні.

Таким чином, ми бачимо, що основна частина вихователів знаходиться на другій фазі емоційного вигорання у фазі «резистенції»-опору. Цей факт може говорити про те, що при проведенні певної корекційної роботи ці вихователі можуть упоратися з негативними проявами синдрому емоційного вигорання.

Друга методика, яку ми використали у своєму дослідженні – це «Опитувальник на вигорання (МВІ)».

Результати, отримані по цій методиці, дозволили визначити ступінь розвитку компонентів синдрому «вигорання». Такі компоненти, як емоційне виснаження та деперсоналізація практично не проявляються або в деяких учасників експерименту – на низькому рівні.

А домінуюче значення спостерігається по компоненту «редукція професійних обов'язків» – 67 % – на рівні вище середнього і 20 % – на високому рівні вираженості. Таким чином, у вихователів зростає відчуття некомпетентності у своїй професійній сфері з жорсткою фіксацією на своїх невдачах, а також спрощення своїх професійних обов'язків й обмеженість репертуару робочих дій.

Отримавши дані, які підтверджують наявність синдрому емоційного вигорання у вихователів, ми дослідили зв'язок його виникнення з особистісними якостями педагога за допомогою багатофакторного особистісного опитувальника FPI.

З метою виявлення особистісних чинників, які впливають на виникнення вигорання порівнювались особистісні якості педагогів, у яких вигорання – на стадії формування з педагогами, яким він не властивий.

Педагогам, у яких синдром емоційного вигорання почав формуватися, властиві такі якості, як: невротичність, репресивність, сором'язливість, вони більш схильні до зміни настрою, а також більш фемінні. А педагоги, у яких синдром не сформований, більш маскуліні, у них менш виражена невротичність і репресивність, вони не такі сором'язливі, а також мають виражену емоційну лабільність.

Отже, можна припустити, що наявність у педагогів указаних особистісних характеристик, може впливати на формування і розвиток синдрому емоційного вигорання.

Стратегія допомоги включає 3 етапи:

1. Інформування педагогів про існування проблеми та її обумовленість об'єктивними причинами, головним чином, працею у сфері «людина-людина».
2. Усвідомлення і прийняття педагогами свого перфекціонізму, тобто страху допустити помилку або не досягнути бажаного успіху. Цьому повина передувати бесіда про зв'язок емоційного вигорання з психосоматикою. Також слід знати педагогам про розповсюдження такого явища, як страх власної недосконалості, який приймає різні форми:
 - гостре реагування на претензії батьків, адміністрації, колег;
 - глибоке переживання ситуації, коли учасники педагогічного процесу не дають очікуваних результатів навчання чи виховання.
3. Накопичення ресурсів для зміни. Цей етап тривалий, і можливий він лише, якщо адміністрація навчального закладу усвідомлює

його необхідність і сама буде брати участь в ньому. На цьому етапі психологи проводять тренінги, займаються різними вправами і т. д.

Висновки. Такі результати нашого дослідження дають нам змогу зробити висновок, що в умовах перебудови освіти потрібно звернути увагу на головного суб'єкта виховного (педагогічного) процесу – вихователя (педагога); під час введення здоров'язберезувальних технологій упроваджувати заходи щодо збереження й укріплення здоров'я не лише вихованців (учнів), а й вихователів (учителів).

У заключенні слід відмітити, що не дивлячись на значний дослідницький шлях в області пізнання природи та сутності феномену вигорання, не існує єдиного розуміння причин й умов його виникнення, тому науковий та практичний інтерес до емоційного вигорання не слабшає. Багато у чому це зумовлено тим, що пояснювальний потенціал існуючих на сьогодні концепцій не є вичерпним. Крім того, домінуючий сьогодні у вітчизняній психології підхід до вигорання як явища, що виникає виключно у сфері професійної діяльності, вважається нам дещо спрощеним.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении / В. В. Бойко. — СПб. : Питер, 1999. — 154 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова Н. Е., Е. С. Старченская. — СПб. : Питер, 2009. — 223 с.
3. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушение ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е. В. Ермакова // Культурно-историческая психология. — 2010. — № 1. — С. 27—39.
4. Лукьянов В. В. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. — Курск: Гос. ун-т, 2008. — 336 с.
5. Мальцева Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы: дис. ... канд. психол. наук / Н. В. Мальцева. — Екатеринбург. — 2005. — 212 с.
6. Freudenberger H. J. / Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. Stress and burnout / H. J. Freudenberger. — N. Y. : Anchor Press. — 1983. — P. 23 — 28.
7. Maslach C. Job burnout/ Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. // Annual Review of Psychology. — 2001. — Vol. 52. — P. 397 — 422.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bojko V. V. Sindrom «emocional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii / V. V. Bojko. — SPb. : Piter, 1999. — 154 s.

2. Vodop'yanova N. E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika: 2-e izd. / N. E. Vodop'yanova N. E., E. S. Starchenskaya. — Spb. : Piter, 2009. — 223 s.
3. Ermakova E. V. Izuchenie sindroma ehmocional'nogo vygoraniya kak narushenie cennostno-smyslovoj sfery lichnosti (teoreticheskij aspekt) / E. V. Ermakova // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. — 2010. — № 1. — S. 27—39.
4. Luk'yanov V. V. Sovremennye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u specialistov kommunikativnyh professij: kollektivnaya monografiya / Pod red. V. V. Luk'yanova, N. E. Vodop'yanovoj, V. E. Orla i dr. — Kursk: Gos. un-t, 2008. — 336 s.
5. Mal'ceva N. V. Proyavlenie sindroma psihicheskogo vygoraniya v processe professionalizacii uchitelya v zavisimosti ot vozrasta i stazha raboty: diss. ... kand. psihol. nauk / N. V. Mal'ceva. — Ekaterinburg. — 2005. — 212 s.
6. Freudenberger H. J. / Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. Stress and burnout / H. J. Freudenberger. — N. Y. : Anchor Press. — 1983. — R. 23 — 28.
7. Maslach C. Job burnout/ Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. // Annual Review of Psychology. — 2001. — Vol. 52. — R. 397 — 422.

ШЕВЧЕНКО В. В., МОСПАНЕНКО І. П.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

В статье проанализированы теоретические и эмпирические исследования синдрома эмоционального выгорания. Раскрываются причины проявления, симптомы, характерные для синдрома эмоционального выгорания, пути преодоления этого синдрома.

Приведены результаты эмпирического исследования эмоционального выгорания работников дошкольных учебных заведений г. Николаева. Определено, что основная часть воспитателей находится на второй фазе эмоционального выгорания – в фазе «резистенции-сопротивления». Такие компоненты, как эмоциональное истощение и деперсонализация, практически не проявляются.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, синдром, эффективные педагоги, субъект образовательного процесса, эмоциональная ригидность.

SHEVCHENKO V. V., MOSPANENKO I. P.

BURNOUT SYNDROME EDUCATION WORKERS

The article presents the analysis of the theoretical and empirical studies burnout. The reasons manifestations, symptoms that are characteristic burnout, ways to overcome this syndrome.

The results the empirical study burnout in workers preschool educational institutions Nikolaev. Determined that the majority of educators is on the second phase burnout, in the phase «Resistance» – the resistance components such as emotional exhaustion and depersonalization practically manifested.

Determined that the presence teachers neurotic repression, shame can influence the formation and development danogo syndrome. In the context the restructuring education should pay attention to the main subject the pedagogical process – educator. Syndrome burnout is characterized by a complex symptoms mental, physical and social life. And talk about the development of burnout syndrome can only be if there are all these symptoms. The degree the components the syndrome «burnout». Components such as emotional exhaustion and depersonalization almost did not show up, or in some participants in the experiment – low.

Recommend ways of overcoming emotional burnout among workers preschool education. Recommended measures to implement conservation and mental health not only students and educators.

Keywords: emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, occupational stress, burnout syndrome, effective teachers, the subject of the educational process, emotional rigidity.

Стаття надійшла до редколегії 10 вересня 2014 року