

УДК 159.9.075:373.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.11>

МОСТОВА Тетяна – аспірантка кафедри психології, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна, індекс 69600 (tanyasynytsyacorr0201@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6555-0367>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФРУСТРОВАНOSTI У ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. Статтю присвячено висвітленню психологічних методів подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи. Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, абстрагування, конкретизація), емпіричні методи (опитування, тестування), методи інтерпретації даних. Зазначено, що на особистість учителя та на якість його професійної діяльності впливають інтернальні та екстернальні фактори, які своєю чергою трансформуються у стан фрустрованості. У статті представлено результати першого етапу дослідження – опитування учителів початкових класів щодо психологічних особливостей професійної діяльності в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа». Акцентовано увагу, що за результатами проведеного опитування отримані такі дані: 1) вчителі зауважують про такі психологічні бар'єри, як нестача внутрішніх ресурсів до змін та невпевненість; 2) у процесі опитування нами було виявлено, що значна частка респондентів має нестабільний психоемоційний стан внаслідок суттєвого зростання вимог до професійної діяльності. Також представлені результати другого етапу дослідження. Отримані результати дозволяють стверджувати про необхідність надання учителям початкових класів психологічної допомоги в аспекті усвідомлення та прийняття ними нових вимог до їхньої професійної діяльності, що своєю чергою дасть змогу мінімізувати фрустраційний вплив на особистість та попередити деструктивні психоемоційні стани загалом. Також результати дослідження вказують на можливу тенденцію до професійного та емоційного вигорання. Визначено психологічні методи подолання професійної фрустрованості у вчителів. Акцентовано увагу на необхідності психологічного супроводу вчителів на шляху до адаптації та навчання технік саморегуляції, враховуючи значний вплив зовнішніх факторів, таких як пандемія, війна та інші соціальні процеси, які відбуваються у нашій країні.

Ключові слова: вчитель початкових класів, професійна діяльність, професійна фрустрованість, психологічні методи подолання фрустрованості, рефлексія, усвідомлення, розвиток.

MOSTOVA Tetyana – Postgraduate Student, Department of Psychology, Zaporizhzhya National University, 66, Zhukovsky Str., Zaporizhia, Ukraine, postal code 69600 (tanyasynytsyacorr0201@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6555-0367>

PSYCHOLOGICAL METHODS OF OVERCOMING PROFESSIONAL FRUSTRATION AMONG PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Abstract. The article is devoted to the coverage of psychological methods of overcoming professional frustration among primary school teachers. Research methods: theoretical methods (analysis, synthesis, classification, generalization, abstraction, specification), empirical methods (survey, testing), data interpretation methods. It is noted that the teacher's personality and the quality of his professional activity are influenced by internal and external factors, which in turn transform into a state of frustration. The article presents the results of the first stage of the research – a survey of primary school teachers regarding the psychological characteristics of professional activity in the context of the implementation of the “New Ukrainian School” concept. Attention is focused on

the fact that the following data were obtained based on the results of the conducted survey: 1) teachers note that such psychological barriers as a lack of internal resources to change and insecurity; 2) during the survey we discovered that a significant proportion of respondents have an unstable psycho-emotional state, as a result of a significant increase in requirements for professional activity. Also, the results of the second stage of the study are presented. The obtained results allow us to assert the need to provide primary school teachers with psychological assistance in terms of their awareness and acceptance of new requirements for their professional activities, which in turn will make it possible to minimize the frustrating effect on the individual and prevent destructive psycho-emotional states in general. Also, the results of the study indicate a possible tendency to professional and emotional burnout. Psychological methods of overcoming professional frustration among teachers are determined. Attention is focused on the need for psychological support of teachers on the way to adaptation and learning self-regulation techniques, taking into account the significant influence of external factors, such as the pandemic, war and other social processes taking place in our country.

Key words: *primary school teacher, professional activity, professional frustration, psychological methods of overcoming frustration, reflection, awareness, development.*

З огляду на інтенсивні зміни умов життя в нашій країні, починаючи від реформ, пандемії COVID-19, а тепер і війни, актуальною є тема фрустрацій. Руйнація як особистих, так і професійних планів під впливом екстернальних факторів детермінувала трансформацію пріоритетів. Продовження освітньої діяльності в умовах постійних змін та стресу актуалізує такі психологічні та емоційні стани, як фрустрованість, тривожність, втома.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують учителі початкової школи, які мають адаптуватись до нових вимог, при цьому перебуваючи в екстремальних обставинах. З огляду на ситуацію, в якій опинились освітяни, на нашу думку, важливою є допомога у подоланні стану фрустрованості, зокрема і в професійній діяльності, що своєю чергою мотивує до вибору психологічних методів саморегуляції.

Спроби пояснити природу неефективних дій та деструктивних тенденцій у педагогічній діяльності здійснювались у багатьох психологічних дослідженнях. Їхні причини пов'язувались із соціальними аспектами професії вчителя, її низькою престижністю, з порушеннями процесу професійного й особистісного розвитку педагога (І. Остополець), з високою стресонасиченістю, конфліктогенністю і фрустраційністю педагогічної діяльності (С. Тукаєв, Б. Паламарь, Т. Вашека, В. Мішиєв, О. Чебикін), деструктивністю внутрішньоособистісного захисного конфлікту педагога (Т. Яценко), проблемами і труднощами його професійної адаптації, несформованістю адекватних засобів педагогічної діяльності, спілкування і встановлення міжособових стосунків (Я. Кмит, Б. Олексієнко), низькою розвиненістю професійного мислення (V. Grinyova, O. Rezvan), невідповідністю ціннісно-смісловій системи особистості вчителя вимогам професії.

Метою цієї роботи є визначення та обґрунтування психологічних методів подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати сутність поняття «професійна фрустрованість»; 2) презентувати результати дослідження прояву професійної фрустрованості вчителів початкових класів в умовах реформування освіти; 3) визначити психологічні методи подолання професійної фрустрованості у вчителів.

У дослідженні застосовувались: теоретичні методи (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, абстрагування, конкретизація), емпіричні методи (опитування), методи інтерпретації даних. Для дослідження професійної фрустрованості у вчителів початкової школи ми використали такі методи психологічної діагностики:

1. Опитувальник поведінки і переживання, пов'язаного з роботою (AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens – und Erlebensmuster). Авторами цього опитувальника є У. Шааршмідт і А. Фішер. Такий варіант адаптований Т. Ронгінською. Опитувальник AVEM є багатофакторним діагностичним інструментом, що дозволяє визначати типи поведінки людей у ситуації пред'явлення ним професійних вимог.

2. Проективний тест СФОП (Ситуації фрустрації у спілкуванні педагога) є модифікацією методики фрустрації С. Розенцвейга. Він призначений для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності.

Серед інших методів діагностики психічних станів можна виділити методику експертного візуального визначення емоційного стану по міміці особи, діагностику емоційної напруженості за особливостями мови.

Для визначення психологічних потреб вітчизняних учителів початкової школи на базі Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти в червні 2020 року проводилося опитування щодо усвідомлення педагогами психологічних особливостей їхньої професійної діяльності в умовах освітніх реформ, зокрема впровадження НУШ, яке складалось з 10 як відкритих, так і закритих питань.

Використані нами наукові методи психолого-педагогічного дослідження дозволили проаналізувати зібрані дані (наукову літературу) з такої теми, актуалізувати проблематику розглянутого нами питання, поставити коректні завдання дослідження, провести максимально об'єктивне опитування учителів початкових класів на першому етапі дослідження та презентувати результати другого етапу емпіричного дослідження з подальшою інтерпретацією та висновками.

На фоні пріоритетного напрямку реформування сучасної школи як одного з найважливіших інститутів соціалізації людини, що відображає стан і тенденції розвитку суспільства, спостерігається імплементація у професійну діяльність педагога такого психологічного явища, як професійна фрустрованість.

Серед факторів, що зумовлюють виникнення стану фрустрованості в педагогічній діяльності, слід виділити три групи: 1) особистісні; 2) організаційні; 3) рольові.

Зв'язок особистісних характеристик з професійною фрустрованістю вчителя початкових класів розглядається у контексті відповідної концепції особистості. До особистісних характеристик, що впливають на появу професійної фрустрованості належать: тривожність, емоційне вигорання, емоційна реактивність, агресивність.

До організаційних чинників професійної фрустрованості вчителя початкових класів можна віднести багатогодинний графік роботи, що не завжди оцінюється належним чином; особливості організації навчально-виховного процесу; мало гнучка взаємодія з адміністрацією школи. Окремо можна виділити фактори, що визначають зміст професійної діяльності вчителя: рольовий баланс, обсяг роботи, взаємодія з учнями та їхніми батьками, іншими вчителями (Луначек, 2019).

Таким чином, важливим критерієм професійного та особистісного самозбереження є постійна рефлексія власного «Я», аналіз професійної діяльності, постійне професійне самовдосконалення й усвідомлення того, що в певні періоди кар'єри педагог потребує допомоги фахівця – психолога, основним завданням якого і є психологічний супровід (підтримка, допомога) успішної професіоналізації особистості.

Педагогічна діяльність в умовах підвищеної складності визначається функціонуванням різномірних механізмів детермінації й регуляції активності вчителя. Розгляд процесу прийняття рішень у контексті причинного та цільового детермінізму дозволяє вивчити чинники та умови переходу вчителя до здійснення педагогічної діяльності на рівні свідомого цілепокладання, рефлексивного пошуку та вибору ефективних шляхів розв'язання проблемних ситуацій, на противагу «реактувальним» моделям поведінки (Вітюк, 2016, с. 56–68).

Головна небезпечність формування професійної фрустрованості особистості полягає в тому, що вона може розвиватись досить повільно, а значить, майже непомітно. Це не тільки ускладнює її своєчасне виявлення і вжиття певних заходів, але і створює ситуацію, коли сам педагог починає звикати до цих негативних тенденцій у своєму розвитку, і фрустрація та деструкції стають часткою його особистості.

Одним із методів визначення шляхів подолання фрустрації є усвідомлення причин, що її викликають. Причини фрустрації визначаються екстернальними та інтернальними факторами. До екстернальних факторів належать ситуації та умови у середовищі людини, які на неї впливають:

- 1) фізичні фактори включають природні катаклізми, що можуть викликати фрустрацію особистості;

- 2) соціальні фактори детермінують неспроможність особистості задовольнити потреби чи досягти значущих для неї цілей у навколишньому середовищі. Події, які відбуваються у нашій країні з 2019 року, – пандемія COVID-19, введення воєнного стану, спричиняють певні психологічні стани, такі як стрес, фрустрація, депресія, тривожність, посттравматичний розлад;

3) економічні та фінансові фактори фруструють задоволення фінансових і економічних потреб особистості.

До інтернальних факторів належать особисті фактори, тригером яких є внутрішні переживання особистості, що є причиною її фрустрованості. До головних факторів у цій категорії відносять:

1) конфлікт бажань у досягненні цілей, що характеризується виникненням двох суперечливих за своєю природою бажань, що спричиняють фрустрацію;

2) моральні стандарти особистості – етика, завищені ідеали людини можуть стати причиною її фрустрованості. Така особистість може опинитись у пастці «Над-его» та «Его» та може не впоратись зі встановленням балансу між ними і це призведе до відчуття фрустрованості;

3) високий рівень домагань може стати причиною фрустрованості, якщо він не відповідає реальним можливостям людини або перевищує їх ліміт;

4) фізична невідповідність або інтелектуальна обмеженість можуть стати джерелом фрустрованості особистості через нестачу можливостей особистості виконувати певний вид та форми роботи;

5) низький рівень наполегливості на шляху до досягнення мети. У такому випадку фрустрація спричинена низьким рівнем мотивації, слабкістю сили волі, нестачею мужності, ентузіазму на шляху до досягнення цілі (Grinyova, 2016).

З метою визначення психологічних особливостей подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи під час впровадження Концепції «Нова українська школа» нами був розроблений авторський опитувальник, який складався з 10 закритих та відкритих питань.

В опитуванні взяли участь 46 учителів початкових класів різних закладів освіти Запорізької області. Респонденти є працівниками закладів загальної середньої освіти – 51,1 %; навчально-виховних комплексів – 31,1 %; гімназій – 8,9 %; ліцею, інтернату – по 2,2 %. З них: 68,9 % мають більше 20 років педагогічного стажу; 13,3 % – від 10 до 15 років; 6,7 % – від 3 до 10 років і 6,7 % – від 15 до 20 років; 4,4 % – від 1 до 3 років стажу. Вік учителів варіюється від 25 років до 65 років. Серед інших методів діагностики психічних станів можна виділити методику експертного візуального визначення емоційного стану по міміці особи, автоматизовану діагностику емоційної реактивності на підставі переваги кольору чи форми у структурі психічного образу, діагностику емоційної напруженості за особливостями мови.

Аналіз отриманих даних свідчить, що в умовах постійних освітніх реформ, які змінюються одна за одною, вчителі не завжди здатні опанувати нові знання, виробити нові професійні вміння та усвідомити необхідність змін. Учителі зауважують, що такі психологічні бар'єри, як нестача внутрішніх ресурсів до змін (40 %) та невпевненість (37,8 %), заважають їм швидко змінювати свою педагогічну діяльність відповідно до нових вимог НУШ. Також необхідно звернути увагу, що є деяка невідповідність, суперечності у відповідях. Так, на запитання «Які труднощі виникають у Вас у процесі реалізації Концепції НУШ?» 53,3 % учителів початкових класів визначають проблеми з методичним забезпеченням, 44,4 % – нестабільним психоемоційним станом внаслідок суттєвого зростання вимог; 42,2 % – погіршенням стану здоров'я внаслідок втоми. Водночас допомоги не потребують 35,2 % вчителів, і 86,7 % визначили високим свій рівень готовності до нового формату діяльності відповідно до Концепції НУШ. Виявлені суперечності можуть свідчити про те, що вчителі психологічно не сприймають швидкий темп реформування і появу інновацій у професійній діяльності (Гура, 2022).

У другому етапі дослідження взяли участь 124 респонденти. Віковий діапазон опитуваних варіюється від 20 років і більше 65 років. Серед них: 8,1 % мають більше 41 і більше років педагогічного стажу; 32,3 % – від 21 до 30 років стажу; 18,5 % – 31–40 років та 15,3 % – від 11 до 20 років професійного стажу; 25,8 % – від 1 до 10 років педагогічного стажу. Віковий діапазон опитуваних варіюється до 30 років і більше 60 років. Також більшість респондентів є представниками загальноосвітніх шкіл – 62,9 %; НВК – 11,3 %; гімназії – 12,1 %; 13,7 % – педагоги спеціалізованих шкіл.

Всі обчислення проводились у SPSS Statistics v.17.0.

Згідно з результатами емпіричного дослідження, було підтверджено гіпотетичну думку, що вчителі початкової школи переживають стан як професійної, так і особистісної фрустрованості під час впровадження освітніх реформ. У процесі факторного аналізу виявлення зв'язків між різними аспектами подолання фрустрованості в умовах професійної діяльності вчителів

початкової школи було виділено 12 факторів: 1. Надмірна включеність педагога до професійної діяльності, що провокує пошук чинників фрустрації у собі. 2. Педагогічний стаж і досвід педагога як потенційний ресурс адаптації до нових умов професійної діяльності, що не втілюється. 3. Активне включення педагога у професійну діяльність та виважене прагнення до саморозвитку. 4. Віднаходження причин неуспіху в інших людях, що поєднується із редукуванням емоційної сфери в умовах професійної діяльності. 5. Орієнтація на підкреслення відсутності змін у системі освіти як результат вигорання. 6. Підвищене навантаження на вчителя в умовах НУШ як чинник апатії, втоми та переживання стресу. 7. Успішність у професійній діяльності як чинник задоволення життям і рівноваги. 8. Психологічний супровід учителів молодшої школи в умовах реалізації НУШ як спосіб подолання їхньої фрустрації. 9. Труднощі в реалізації НУШ чітко визначаються як наслідок реформи, проте визнається і необхідність її втілення. 10. Неуспіхи в реформі як результат своєї некомпетентності. 11. Неспроможність адаптуватися до НУШ як результат професійного «закостеніння», зниження гнучкості. 12. Соціальна підтримка як засіб подолання фрустрації у складних виробничих ситуаціях (Мостова, 2021).

Завдяки отриманим даним нами визначено основні фактори появи такого явища, як професійна фрустрованість учителів. Так, одним із основних є надмірна включеність у професійну діяльність, що проявляється також у неможливості відокремити своє особисте Я, свої особистісні потреби від професійних.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити суттєві психологічні характеристики як особистості вчителя початкової школи, так і особливості його професійної діяльності, що створило підґрунтя для розробки тренінгової програми, націленої на психологічну допомогу особистості педагога у подоланні професійної фрустрованості, зокрема під час реформування освіти.

З огляду на всі перелічені причини виникнення фрустрованості, беручи до уваги актуальну ситуацію в нашій країні, основною метою є визначення психологічних методів подолання та профілактики цього явища, а також необхідність супроводу вчителів під час їх освоєння.

До таких методів можна віднести такі:

1. Метод рефлексії є однією із важливих навичок у професійній діяльності педагога, який прагне підвищити ефективність своєї роботи, зміцнити взаємозв'язок реального та ідеального уявлення про свою особистість, враховуючи і діяльнісний аспект. Рефлексія також допомагає усвідомлено відчувати задоволення від роботи. І. Лелюген трактує рефлексію як об'єктивний аналіз професійної соціально-педагогічної діяльності. Джерелом рефлексії є відносини з людиною, яка повинна створити для дитини таке середовище, в якому вона зможе зрозуміти свій психологічний стан, розвинути емоційний інтелект та сформувані свою рефлексивну функцію (Остополець, 2000, с. 287). Також рефлексія як психологічний механізм самоаналізу спрямована на осмислення своєї поведінки, дій та стану, що своєю чергою дозволяє вчасно виявити певні емоційні прояви, такі як втома, тривожність, фрустрація.

2. Групові та індивідуальні методи подолання професійної фрустрованості вчителів. До групових методів можна віднести такі:

– Балінтовські групи. Цей метод заслуговує особливої уваги, позаяк за його допомогою є можливість актуалізувати у свідомості ситуації під час взаємодії з учнями або іншими колегами, які, на думку вчителя, є проблемними, та у ході обговорення з групою визначити варіанти вирішення тих чи інших питань. Також під час роботи в такому методі є можливість обміну досвідом, що своєю чергою підвищує професійну усвідомленість вчителя та дозволяє зменшити фруструючий вплив як екстернальних, так і інфернальних факторів (Марухіна, 2019).

– Метод активного соціально-психологічного навчання є груповим методом роботи. Виходячи з цього, виступаючи у ролі члена групи, в процесі роботи людина поступово знаходить нові ідеали та шляхи самозміни. Група АСПН дозволяє послабити дистресогенні фактори (фрустрації, відсутність надії, депресії тощо) хоча б тим, що відкриває в людині позитивний потенціал, про наявність якого вона часто навіть не підозрює. Активізація позитивного потенціалу сприяє конструктивним змінам її особистісних якостей, їх інтеграції. Керівнику групи необхідно пам'ятати про свій обов'язок допомоги членам групи на шляху до прогресивних змін. Також він повинен стимулювати учасників АСПН до аналізу зворотного зв'язку, який вони отримують та до прийняття самостійних рішень стосовно того, що можна використати у процесі самовдосконалення. В протилежному випадку значних змін поведінки не відбудеться.

Важливо дати людині зрозуміти, що в неї є вибір, і якщо вона ним скористається, то зможе себе змінити (Яценко, 1996).

Подібна робота у групі дозволяє особистості стати менш залежною від зовнішніх впливів, більш здійною до внутрішньої зумовленості розвитку на шляху до вдосконалення. Саме таким шляхом відбувається самоосмислення, самоствердження, самозмінна, самовиховання, що блокує можливість повернення до первинної інтегральної особистісної структури. Метод АСПН дозволяє екологічно обійти захисні механізми психіки, що своєю чергою полегшує роботу над такими станами, як фрустрованість, стрес, депресії та інше (Яценко, 1996).

3. Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з людьми будь-якого віку, будь-якої професії, при цьому для особистості це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Цей метод повністю відповідає всезростаючій потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до вирішення її проблем, життєвої самореалізації, а також є екологічним способом проживання та своєю чергою подолання певних психологічних станів, наприклад, таких як фрустрація, професійна деформація, стрес, вигорання. Вчителі початкової школи є саме тією категорією фахівців, які постійно використовують творчий підхід у своїй професійній діяльності. Саме тому, на нашу думку, арт-терапевтичні методи спрямовані на актуалізацію особистісного стану вчителя, дозволяють встановити певний зв'язок між свідомим та підсвідомим. Також арт-терапія може використовуватись з метою релаксації, що дає можливість глибинного самоусвідомлення потреб, також сприяє визначенню або переорієнтації мети особистості (Калька, 2020, с. 54).

4. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії. Тілесно-орієнтована терапія – це напрям психотерапії, в якому психологічні проблеми пацієнтів розглядаються у взаємному зв'язку з особливостями функціонування їхнього тіла. Основною відмінністю цього напрямку є відсутність протиставлення тіла та розуму, концентрація на глибинних тілесних відчуттях та їх дослідження, декодування незадоволених потреб, прихованих у тілесному стані особистості, а також застосування рухової активності з метою діагностики та аналізу сутності проблеми, її виразності, довільності та спонтанності (Напреєнкова, 2014, с. 89–93).

Метою та основними завданнями тілесно-орієнтованої терапії є пошук найпростіших способів вирішення внутрішніх конфліктів, об'єктивізації «образу Я» для усвідомлення автоматичних рухових патернів, розвитку креативних та когнітивних здібностей особистості, підвищення рівня адаптивності тощо. Тілесний досвід необхідний для розвитку саморефлексії суб'єкта, для формування комунікативних навичок, для збагачення чуттєвого досвіду та повноцінного сприймання дійсності, розширення творчого потенціалу людини, формування гнучкості та адаптивних навичок. Також чуттєвий досвід є одним з важливих факторів розвитку особистості, формування адекватної самооцінки та самоствавлення, він розвиває пізнавальні процеси, поглиблює відчуття та сприймання, за рахунок чого людина починає впевнено орієнтуватися в найрізноманітніших умовах. В нормі стан стресу призводить до біологічної реакції організму – адаптації.

Але у разі надмірної дії стресових чинників, неможливості уникнути стресової ситуації або надмірної сили подразників може розвиватись патологічний стан. До таких станів належать: посттравматичний розлад, емоційне вигорання, синдром хронічної втоми, фрустрації тощо. Тілесно-орієнтовану терапію вважають особливо ефективною в роботі із психосоматичними порушеннями, невротами, наслідками психічних травм і посттравматичними стресовими розладами, депресивними станами. Тілесно-орієнтована терапія являє собою унікальний і ефективний спосіб особистісного росту і цілісного розвитку людини, що допомагає зв'язати в одне ціле її почуття, розум і тілесні відчуття, відновити втрачені і прибудувати відсутні взаємозв'язки між ними, створити умови довірливого і повного контакту людини з життям її тіла (Liaudanske, 2021, с. 220).

Також для подолання стану професійної фрустрованості важливим є навчання індивідуальних методів регуляції, які вчитель зможе використовувати у будь-який зручний час. До таких методів можна віднести такі як: дихальні вправи, медитативні вправи, усвідомлена саморегуляція.

Отже, згідно з поставленими завданнями, у ході дослідження реалізовано таке: 1) здійснено аналіз поняття «професійна фрустрованість»; 2) презентовано результати опитування учителів початкових класів щодо усвідомлення ними психологічних особливостей готовності до

професійної діяльності в умовах НУШ, а також емпірично підтверджено гіпотезу, що вчителі початкової школи переживають стан як професійної, так і особистісної фрустрованості під час впровадження освітніх реформ; 3) визначено та представлено психологічні методи подолання професійної фрустрованості вчителів.

Також, аналізуючи вплив інтернальних та екстернальних факторів на особистість учителя, можна стверджувати, що прояв професійної фрустрованості слід розглядати як комплексне психологічне явище, яке включає у себе індивідуальний механізм переконань та реакцій на ті чи інші фруструючі події. Важливим для подолання стану професійної фрустрованості є психологічний супровід учителя в закладах освіти. Завданням такого супроводу є надання допомоги у процесі адаптації до мінливих умов, які на сьогодні обтяжені подіями в країні (пандемія, війна), навчання вчителів методів подолання професійної фрустрованості, проведення групової роботи, яка сприятиме рефлексії, усвідомленості внутрішніх потреб та цілей.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні тренінгової програми в закладах середньої загальної освіти, яка сприятиме профілактиці таких психологічних явищ, як професійна фрустрованість, вигорання та стрес в умовах реформування освіти.

Література

- Вітюк В.** Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону. *Педагогічний пошук*. № 1 (89). 2016. С. 56–68.
- Gura T., Gura O., Khodakovska A., Voloshko T., Diachkova V.** Peculiarities of awareness by teachers of the New Ukrainian School and teachers of higher education institutions of Ukraine of the essence of effective teaching methods. *AD ALTA : Journal of Interdisciplinary Research*. 2021. 11/02. P. 165–169. URL: <http://www.magnanimitas.cz/11-02-xxi> is indexed by Web of Science.
- Гура Т., Чернікова Л., Фокша С.** Державний стандарт базової середньої освіти: результати пілотного впровадження у Запорізькій області. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : науково-методичний посібник / відп. ред. Т.Є. Гура; КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОІППО, 2022. 303 с. С. 9–25.
- Grinyova V., Rezvan O.** Modernization of primary school teachers' training: from knowledge to competence approach. *Advanced Education*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.85955>.
- Луначек В.** Нова українська школа: практична реалізація. 2019. (E-Reader Version). URL: <https://osvita.ua/school/reform/53666>.
- Калька Н., Ковальчук З.** Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- Mostova T.** Features psychological readiness of primary school teachers to the profession under implementation concept "New Ukrainian School". *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences : collected scientific articles / at scientific edition I.S. Bulakh. Kyiv : Publishing House of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. Issue 14 (59). 110 p.* DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59)).
- Остополець І.** До проблеми вивчення стану фрустрації вчителів в їхній професійній діяльності. *Психологія : збірник наукових праць*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 2 (9). Ч. 2. 2000. С. 287–290.
- Напреєнкова Т.** Роль тілесної терапії в самоактуалізації майбутнього педагога. *«Наука і освіта». Психологія*. № 6. 2014. С. 89–93.
- Яценко Т.С.** Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
- Liaudanske Vilma.** Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues. *Humanities Studies*. 2021. Vyp. 9 (86). DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-9-86-1>.
- Марухина І.** Основні завдання та зміст діяльності спеціаліста психологічної служби в умовах упровадження Нової української школи. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2019.

References

- Vitiuk, V.** (2016). Profesiynyi rozvytok pedahohiv v umovakh innovatsiinoho osvitnoho seredovyshcha pislidyploinoi osvity rehionu [Professional development of teachers in the conditions of innovative educational environment of postgraduate education of the region]. *Ped. poshuk*. P. 56–68 [in Ukrainian].
- Gura, T., Gura, O., Khodakovska, A., Voloshko, T., Diachkova, V.** (2021). Peculiarities of awareness by teachers of the New Ukrainian School and teachers of higher education institutions of Ukraine of the essence of effective teaching methods. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 11/02. P. 165–169. Retrieved from: <http://www.magnanimitas.cz/11-02-xxi> is indexed by Web of Science [in Ukrainian].
- Gura, T., Chernikova, L., Foksha, S.** (2022). Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity: rezultaty pilotnoho vprovadzhennia u Zaporizkii oblasti. Nova ukrainska shkola u bazovii serednii osviti: vpevneni kroky

Zaporizkoi oblasti: naukovo-metodychnyi posibnyk [State standard of basic secondary education: results of pilot implementation in Zaporizhzhia region. New Ukrainian school in basic secondary education: confident steps of the Zaporizhzhia region: scientific and methodological guide]. KZ "ZOIPPO" ZOR. Zaporizhzhia: ZOIPPO, 303 p. P. 9–25 [in Ukrainian].

- Grinyova, V., Rezvan, O.** (2016). Modernization of primary school teachers training: from knowledge to competence approach. *Advanced Education*. DOI: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.85955> 2016 [in Ukrainian].
- Luniachek, V.** (2019). Nova ukrainska shkola: praktychna realizatsiia [New Ukrainian School: practical implementation]. Retrieved from: <https://osvita.ua/school/reform/53666> 2019 [in Ukrainian].
- Kalka, N., Kovalchuk, Z.** (2020). Praktykum z art-terapii: navch.-metod. posibnyk [Workshop on art therapy: teaching method. manual]. Ch. 1. Lviv: LvDUVS. 232 p. [in Ukrainian].
- Mostova, T.** (2021). Features psychological readiness of primary school teachers to the profession under implementation concept "New Ukrainian School". *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences: collected scientific articles / at scientific edition I.S. Bulakh.* Kyiv: Publishing House of National Pedagogical Dragomanov University. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59)) [in Ukrainian].
- Ostopolets, I.** (2000). Do problemy vyvchennia stanu frustratsii vchyteliv v yikh profesiinii diialnosti [To the problem of studying the state of frustration of teachers in their professional activity]. *Psychology: Collection of scientific papers*. Kyiv: NPU named after M.P. Drahomanova, Vol. 2 (9). Ch. 2. P. 287–290 [in Ukrainian].
- Naprieienkova, T.** (2014). Rol tilesnoi terapii v samoaktualizatsii maibutnoho pedahoha [The role of physical therapy in self-actualization of the future teacher]. *"Nauka i osvita". Psychology* [in Ukrainian].
- Yatsenko, T.S.** (1996). Psykholohichni osnovy hrupovoi psykhhokorektsii: navchalnyi posibnyk [Psychological foundations of group psychocorrection: Manual]. Kyiv: Lybid, 264 p. [in Ukrainian].
- Liaudanske, Vilma** (2021). Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues/ *Humanities Studies*. DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-9-86-1> [in Lithuanian].
- Marukhyna, I.** (2019). Osnovni zavdannia ta zmist diialnosti spetsialista psykholohichnoi sluzhby v umovakh uprovadzhennia Novoi ukrainskoi shkoly [The main tasks and content of the activity of a psychological service specialist in the conditions of the implementation of the New Ukrainian School]. Sumy: NVV KZ SOIPPO [in Ukrainian].