

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Мостова Тетяна Олександрівна,

доктор філософії з психології,
доцент кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти
Комунального закладу «Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради
<https://orcid.org/0000-0002-6555-0367>

У статті представлено результати експериментального дослідження, спрямованого на подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в умовах реформування освіти та соціально-політичної нестабільності в Україні. Обґрунтовано актуальність проблеми, пов'язаної зі зростанням психоемоційного навантаження педагогів у контексті воєнних дій, дистанційного навчання та трансформацій освітньої системи. Визначено теоретико-методологічні засади побудови експериментальної програми, що базується на принципах особистісного, діяльнісного, акмеологічного та андрагогічного підходів. Презентовано програму, яка включала навчально-тематичний та дистанційний тренінги, науково-методичні заходи, індивідуальні й групові консультації, а також психологічний супровід у межах професійних спільнот. Представлено результати емпіричного лонгitudного дослідження, у якому взяли участь 124 учителі початкових класів із різних регіонів України, з яких 38 осіб склали експериментальну групу, та яке проводилось протягом 2021–2023 років.

Результати емпіричного дослідження засвідчили статистично значущу позитивну динаміку: зниження рівня професійної фрустрованості з високого та середнього до низького, трансформацію неконструктивних фрустраційних реакцій у конструктивні, підвищення рівня психологічної готовності до подолання професійних труднощів і розвиток фрустраційної толерантності. Отримані результати підтверджують ефективність створених психологічних умов, які забезпечують відновлення професійного потенціалу вчителів, формування їхньої психоемоційної стійкості та готовності до професійного саморозвитку. Реалізація експериментальної програми довела її дієвість як моделі психологічного супроводу педагогів у системі післядипломної освіти, що сприяє стабілізації освітнього середовища й підвищенню якості педагогічної діяльності в умовах сучасних викликів.

Ключові слова: вчитель, початкова школа, реформування, дослідження, психологічні умови, професійна фрустрованість, фрустраційна толерантність.

Mostova Tetiana. Experimental justification and evaluation of the effectiveness of a program for overcoming professional frustration among primary school teachers under the challenges of modern times

The article presents the results of an experimental study aimed at overcoming professional frustration among primary school teachers in the context of educational reform and socio-political instability in Ukraine. The relevance of the problem is substantiated, given the increasing psycho-emotional burden on educators caused by wartime conditions, distance learning, and ongoing transformations within the educational system. The theoretical and methodological foundations of the experimental program are defined, based on the principles of personal, activity-based, acmeological, and andragogical approaches. The program included thematic and online training sessions, scientific and methodological activities, individual and group consultations, as well as psychological support within professional communities. The results of a longitudinal empirical study conducted from 2021 to 2023 are presented. The study involved 124 primary school teachers from various regions of Ukraine, including 38 participants in the experimental group. The empirical findings revealed statistically significant positive dynamics: a decrease in the level

of professional frustration from high and medium to low, transformation of unconstructive frustration reactions into constructive ones, an increase in teachers' psychological readiness to overcome professional challenges, and the development of frustration tolerance. The obtained results confirm the effectiveness of the established psychological conditions that promote the restoration of teachers' professional potential, the development of their psycho-emotional resilience, and readiness for professional self-development. The implementation of the experimental program proved its effectiveness as a model of psychological support for teachers within the system of postgraduate pedagogical education, contributing to the stabilization of the educational environment and the improvement of teaching quality under contemporary challenges.

Key words: teacher, primary school, reform, research, psychological conditions, professional frustration, frustration tolerance.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-економічна та політична ситуація в Україні, зумовлена воєнними діями, трансформаціями у сфері освіти та зростанням психологічного навантаження на освітян, актуалізує проблему професійної фрустрованості вчителів початкової школи. Педагоги опиняються у стані підвищеної емоційної напруги, що знижує їхню професійну ефективність, впливає на якість освітнього процесу та психоемоційний стан учнів. Подолання фрустрованості, пов'язаної з невизначеністю майбутнього, високим рівнем стресу та професійними викликами, потребує цілеспрямованих психологічних інтервенцій. У цьому контексті апробація та реалізація експериментальних програм, спрямованих на зниження професійної фрустрованості педагогів, набуває особливої значущості. Вона не лише забезпечує збереження психічного здоров'я та професійного благополуччя вчителів, а й сприяє стабільності та стійкості освітнього середовища, що є критично важливим в умовах воєнного часу та підготовки до післявоєнного відновлення системи освіти України.

Метою дослідження є експериментальне обґрунтування та оцінка ефективності розробленої програми подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в умовах викликів сучасності.

Результати дослідження. На основі аналізу наукових джерел, присвячених організації психокорекційної роботи з педагогами (зокрема, праць С. Максименка [1], С. Прахової [2], Т. Яценко [3] та ін.), було сформульовано методологічні принципи та загальні вимоги до розроблення програми подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи.

Зважаючи на те, що професійна фрустрованість педагогів початкової ланки виникає під впливом тривалих та інтенсивних фруструючих чинників (фрустраторів), серед яких ключову роль відіграють зовнішні обставини (зокрема, пандемія та війна в країні), що об'єктивно зумовили перехід до дистанційного навчання, постала потреба у проведенні лонгітюдного дослідження. Емпірична частина експерименту була реалізована впродовж 2021–2023 років на базі закладів післядипломної педагогічної освіти різних регіонів України – Запорізької, Херсонської, Черкаської та Тернопільської областей, а також у відділах освіти Василівського району та закладах загальної середньої освіти [4, с. 168].

Метою експериментального дослідження було перевірити дієвість психологічних умов, які сприяють подоланню професійної фрустрованості вчителів початкової школи в контексті освітніх реформ.

На основі теоретичного аналізу було визначено такі ключові психологічні умови подолання професійної фрустрованості педагогів початкової школи в період трансформацій освітньої системи [5].

По-перше, важливим чинником є сформованість у педагогів чіткого розуміння змісту феномена фрустрації взагалі та професійної зокрема, здатність до її самодіагностики, а також володіння знаннями щодо ефективних методів профілактики та корекції.

По-друге, важливим є баланс Я-концепції професіонала, яка забезпечує узгодження між вимогами сучасного освітнього середовища та індивідуальними уявленнями вчителів про себе як професіоналів.

По-третє, важливою умовою є формування професійної саморегуляції, що про-

являється в умінні педагогів усвідомлювати, контролювати свої фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на різних етапах переживання фрустрації та керувати ними.

По-четверте, – «запуск» професійної рефлексії, яка забезпечує осмислення вчителями специфіки власної професійної діяльності, наявних ресурсів та перспектив професійного розвитку.

У результаті, коли забезпечено комплексність впливу усіх психологічних умов подолання професійної фрустрованості, вони створюють для вчителя внутрішній ресурс, опору. Це допомагає педагогам не лише зберігати психоемоційну рівновагу, а й відчувати в собі стійкість та впевненість перед обличчям нових викликів професійного й повсякденного життя.

З метою перевірки ефективності описаних психологічних умов та досягнення поставленої дослідницької мети було реалізовано формувальний експеримент, який базувався на результатах попереднього емпіричного етапу (2018–2020 рр.). У процесі дослідження було опитано 324 вчителів-початківців (початкові класи), з яких були сформовані контрольна та експериментальна групи [4].

До експериментальної групи були включені 46 педагогів з вираженим рівнем професійної фрустрованості. З огляду на принцип добровільної участі, мотивацію та активність респондентів, у подальшій корекційній роботі брали участь 38 учителів початкової школи. Формувальний етап дослідження реалізовувався протягом курсів підвищення кваліфікації та в міжкурсовий період післядипломної освіти, що дозволило забезпечити системність впливу та врахувати реальні умови професійної діяльності педагогів.

До експериментальної групи були включені вчителі віком від 28 до 60 років, що дало змогу охопити фахівців із різним життєвим і професійним досвідом та відобразити широкий спектр реальних педагогічних ситуацій. Більшість учасників працювали у закладах загальної середньої освіти (55,6%), 28,4% представляли навчально-виховні комплекси, 11,5% – гімназії, а по 4,5% – ліцеї та інтернати. Усі респонденти мали вищу освіту зі спеціальності «Початкова освіта», що забез-

печило професійну однорідність вибірки [4, с. 168].

Розподіл педагогічного стажу в експериментальній групі свідчить про значну варіативність досвіду: 68,9% учителів мають понад 20 років професійної діяльності, 13,3% – від 10 до 15 років, по 6,7% – від 3 до 10 років та від 15 до 20 років, а 4,4% учасників перебувають на початкових етапах професійного становлення (1–3 роки стажу). Це дозволило залучити до дослідження як досвідчених учителів, які пройшли кілька етапів освітніх реформ, так і молодих фахівців, що лише адаптуються до професії [4, с. 168].

Контрольну групу склали 78 учителів початкових класів із високим рівнем професійної фрустрованості, які не брали участі у формувальному експерименті. За педагогічним стажем вони також характеризуються різноманітністю: 56,8% мають понад 20 років досвіду, 17,5% – від 10 до 15 років, 13,1% – від 15 до 20 років, 6,8% – від 3 до 10 років та 5,8% – від 1 до 3 років педагогічної діяльності [4].

План експерименту був спроектований так, щоб у межах післядипломної освіти вчителі не лише розширювали теоретичні знання, а й мали змогу отримати дієву психологічну підтримку для подолання професійної фрустрованості. Вона передбачала комплекс спеціально розроблених заходів, об'єднаних у цілісну психокорекційну програму, яка забезпечувала поєднання навчання, саморефлексії, взаємодії та практичного супроводу педагогів [5], а саме:

1. Навчально-тематичний тренінг «Ефективні стратегії і тактики подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в процесі реформування освіти». Основне завдання – розширити репертуар професійних і поведінкових реакцій педагогів у ситуаціях фрустрації. Загальна тривалість тренінгу становила 60 годин, із яких 45 годин були присвячені аудиторним заняттям (у форматі очної та дистанційної роботи), а 15 годин – самостійній роботі.

2. Дистанційний тренінг «Фрустраційна толерантність VS професійна фрустрованість вчителя початкової школи: ресурси психоемоційного благополуччя». Основна мета – допомогти педагогам усвідомити природу професійної фрустрова-

ності, навчитися розпізнавати її прояви та шукати власні ресурси для саморегуляції і подолання стресу. Тренінг проходив у форматі 8-годинного вебінару.

3. Тематичні науково-методичні заходи – семінари та майстер-класи, спрямовані на обмін досвідом, розвиток професійної рефлексії та посилення почуття професійної спільності.

4. Психологічна підтримка та супровід педагогів у межах створених професійних спільнот: «Освітній хаб Василівської громади» та дистанційна платформа «Освітній хаб онлайн». У цих просторах вчителі могли отримати консультацію, підтримку, практичні поради й відчути, що вони не залишаються наодинці з труднощами.

5. Індивідуальні та групові психологічні консультації, які проводилися як очно, так і дистанційно залежно від запиту педагогів. Консультації були спрямовані на поглиблену роботу з особистими труднощами та на зміцнення внутрішніх ресурсів учителів.

Згідно з метою програми, її реалізація була структурована у три основні етапи: мотиваційно-діагностичний, формувальний та рефлексивний. Кожен етап мав своє призначення і у взаємодії з іншими забезпечував поступове впровадження психологічних умов, необхідних для подолання професійної фрустрованості вчителів у межах післядипломної освіти та професійного зростання.

Мотиваційно-діагностичний етап передбачав формування у педагогів внутрішньої готовності до змін і усвідомлення значущості подолання професійної фрустрованості. Основна увага була зосереджена на розвитку ціннісного ставлення до власного професійного розвитку, активізації рефлексії та переосмисленні професійної Я-концепції. З цією метою проводилися тематичні семінари, майстер-класи та залучення педагогів до участі у професійних заходах, зокрема в рамках «Тижня освіти дорослих». Паралельно здійснювалася діагностика та самодіагностика рівня професійної фрустрованості, що охоплювала її прояви на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому та ціннісному рівнях [4, с. 173].

Формувальний етап включав активну психокорекційну роботу. На цьому етапі

педагоги здобували знання про сутність професійної фрустрованості, методи її самодіагностики, профілактики та корекції, а також розвивали навички професійної саморегуляції. Особлива увага приділялася збільшенню арсеналу емоційних та поведінкових моделей у ситуаціях стресу, формуванню конструктивних стратегій подолання фрустрації та гармонізації професійної Я-концепції, тобто уявлень вчителя про себе, свої професійні ресурси й очікування.

Рефлексивний етап мав на меті підтримати педагогів на шляху професійного зростання та допомогти їм усвідомити результати роботи над собою. На цьому етапі вчителі аналізували динаміку змін власного стану за всіма критеріями професійної фрустрованості, переосмислювали власний професійний досвід і здобутки, розвивали здатність до рефлексивного оцінювання свого розвитку та професійної діяльності.

Реалізація зазначених етапів програми відбувалася в різних спеціально розроблених формах роботи, інтегрованих у систему післядипломної педагогічної освіти. Центральним елементом стала тренінгова програма «Ефективні стратегії та тактики подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в умовах реформування освіти» загальним обсягом 60 годин (45 годин аудиторної роботи та 15 годин самостійної діяльності педагогів).

Ідейним підґрунтям створення програми послужила теоретична схема О. Бондарчук [6, с. 75], яка акцентує на сприяттні професійному та особистісному зростанню фахівців у рамках післядипломної освіти. Структура тренінгу була побудована за модульним принципом і послідовно відображала логіку подолання професійної фрустрованості. У межах програми виокремлено чотири етапи:

1. Підготовчий етап – спрямований на пробудження внутрішнього запиту вчителів до змін та усвідомлення потреби у подоланні професійної фрустрованості. На цьому етапі були застосовані динамічні форми групової взаємодії: «криголами», мозкові штурми, мініповідомлення, психогімнастика та інтерактивні вправи, що допомагали створити атмосферу довіри й відкритості.

2. Діагностичний етап – мав на меті допомогти педагогам поглянути на свій професійний стан з позиції самоспостереження й самоаналізу. Учасники визначали власні показники фрустрованості та вчилися розуміти, як вони впливають на стиль спілкування з учнями, колегами та на якість виконання професійних обов'язків.

3. Розвивальний етап – був орієнтований на формування навичок подолання фрустрації та глибше розуміння її компонентів. До змісту програми були включені групові дискусії, мозкові штурми, мінілекції, вправи в малих групах, релаксаційні техніки та психогімнастика, що сприяли усвідомленій роботі над власними емоційними станами.

4. Прогностичний етап – передбачав пошук перспектив розвитку, визначення індивідуальних стратегій корекції та самокорекції професійних та особистісних деструктивних проявів. Педагоги формували власний план дій та отримували рекомендації щодо підтримки психоемоційного благополуччя в подальшій діяльності.

На всіх етапах впровадження програми пріоритетом була підтримка психоемоційного стану педагогів. Заняття систематично доповнювалися релаксаційними вправами, техніками візуалізації, медитативними практиками та методами саморегуляції, які сприяли зменшенню емоційної напруги, відновленню внутрішнього ресурсу та стабілізації психічного стану учасників. Таким чином, програма поєднувала професійний розвиток із психологічною підтримкою, що було особливо значущим в умовах активних освітніх трансформацій.

Другим важливим компонентом став тренінг, який був реалізований в дистанційному форматі, «Фрустраційна толерантність VS професійна фрустрованість вчителя початкової школи: ресурси психоемоційного благополуччя». Структура тренінгу передбачала 8-годинний цикл вебінарів. Тренінг був побудований за модульним принципом.

Модуль 1 – «Професійна фрустрованість вчителя початкової школи в умовах реформування освіти: сутність психологічного феномену» (4 години). Метою цього модуля було актуалізувати та розширити розуміння педагогами природи профе-

сійної фрустрованості, її ознак, причин виникнення та впливу на щоденну педагогічну діяльність.

Модуль 2 – «Технологія подолання професійної фрустрованості як інструмент оптимізації професійного розвитку вчителя початкової школи» (4 години). У межах цього модуля вчителі знайомилися з практичними засобами психологічної саморегуляції, навчалися знижувати рівень стресу, підвищувати толерантність до фруструючих ситуацій та використовувати ефективні стратегії збереження професійної стійкості в умовах реформування освіти.

Для забезпечення стійкості позитивних змін і підтримки педагогів після завершення тренінгів до реалізації програми було залучено практичних психологів закладів освіти. Їхня участь дала змогу організувати психологічний супровід професійного розвитку вчителів, зберегти результати програми та поширити ефективні підходи в педагогічних колективах.

З метою підготовки фахівців до такої роботи були проведені обласні науково-методичні семінари, зокрема «Психологічний супровід професійної діяльності вчителя в умовах НУШ» та «Профілактика і корекція професійної фрустрованості вчителів: дієві інструменти та успішні практики». Ці заходи, організовані на базі Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, були спрямовані на розширення професійних компетентностей практичних психологів, поглиблення їхнього розуміння особливостей підтримки педагогів у період реформ та опанування стратегій профілактики і подолання професійної фрустрованості.

У процесі професійного обміну педагоги мали можливість ознайомитися з психологічними методами, які допомагають усвідомлено долати професійну фрустрованість та зберігати внутрішню стійкість у період змін. Зокрема, були застосовані методи активного соціально-психологічного навчання та мозкового штурму. Під час вправи «Займи позицію» учасники висловлювали власне бачення реформування освіти та обговорювали, як вони сприймають зміни, пов'язані з упровадженням Нової української школи. Це дозволило не лише

поділитися думками, а й організувати конструктивний діалог.

Окрема увага була приділена психологічним інструментам, що безпосередньо допомагають учителям початкових класів долати професійну фрустрованість, а саме:

1. Метод професійної рефлексії, що сприяє осмисленню власних реакцій та професійних потреб;

2. Техніки планування та самоорганізації (тайм-менеджмент / самоменеджмент), які допомагають упорядкувати робочі процеси та зменшити відчуття перевантаження;

3. Методи свідомої професійної саморегуляції, які допомагають керувати емоційним станом у напружених або стресових ситуаціях;

4. Психологічні релаксаційні практики, серед яких – дихальні вправи, арттерапія та прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном – техніки, які допомагають зняти емоційну напругу й підтримують відновлення внутрішнього ресурсу.

Важливою частиною програми стала індивідуалізована психологічна підтримка, яку педагоги могли отримати на власний запит. Консультації проводилися як у груповому форматі, так і персонально, що дозволяло враховувати унікальні потреби та конкретну професійну ситуацію кожного вчителя. Такий підхід не лише сприяв зниженню рівня фрустрованості, але й створював атмосферу довіри та відчуття психологічної безпеки, адже педагогам ставало зрозуміло, що вони не залишаються наодинці з труднощами і поруч є фахівці, готові підтримати та допомогти.

Психологічна підтримка професійного розвитку педагогів була реалізована в умовах безпечного середовища, яке було створено в межах професійних спільнот учителів початкової школи. Головним завданням було не просто надати знання, а й сформувавши простір взаємодії, де кожен міг дістати підтримку, отримати зворотний зв'язок щодо своїх переживань та віднайти нові ресурси професійного росту.

Зокрема, підтримка реалізовувалася через такі форми [4]:

1. Груповий чат психологічної підтримки та регулярні онлайн-зустрічі (раз на два тижні), на яких педагоги опано-

ували сучасні підходи до саморегуляції, обговорювали власні труднощі та обмінювалися досвідом подолання психоемоційного виснаження, включно з проявами фрустрованості;

2. Щотижневі групові зустрічі та індивідуальні консультації на базі Центру допомоги Василівського району. Там учасники мали можливість звернутися за фаховою допомогою і опрацювати свої запити в безпечному та конфіденційному форматі;

3. Функціонування дистанційної освітньої платформи «Освітній хаб Василівської міської ради Запорізької області» за підтримки місцевого керівництва та Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Платформа виконувала функцію не лише освітнього простору, а й середовища професійної співпраці, обміну досвідом, спільного вирішення проблем і психологічної підтримки як педагогів, так і інших учасників освітнього процесу.

У контексті постійних освітніх змін та воєнних умов особливої ваги набуває створення безперервного простору професійної підтримки та взаємодії педагогів. З цією метою була розроблена й введена дистанційна платформа «Освітній хаб Василівської міської ради Запорізької області», покликана об'єднати вчителів, учнів та батьків у спільному освітньому середовищі. Завданням хабу стало створення простору співпраці, професійного спілкування та психолого-педагогічної підтримки, де кожен учасник освітнього процесу міг отримати як допомогу, так і натхнення для подальшого розвитку [4].

З листопада 2022 року платформа розпочала роботу й у офлайн-форматі в місті Запоріжжя, що дало змогу проводити очні зустрічі з учителями початкової школи та практичними психологами. Поєднання дистанційної та очної роботи створило новий тип спільноти – такої, що здатна діяти навіть у кризових умовах та підтримувати педагогів незалежно від місця перебування.

Для подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в межах професійно-освітнього середовища були використані такі методи групової роботи:

1. Балінтовські групи – формат, що дозволяє ділитися реальними професій-

ними ситуаціями, отримувати підтримку колег та бачити нові шляхи вирішення труднощів. Такий обмін досвідом знижує відчуття ізоляваності та посилює професійну усвідомленість педагога [7, с. 23].

2. Метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН) – групова форма роботи, яка допомагає виявляти й активізувати внутрішній позитивний потенціал учасників, навіть якщо він раніше залишався неусвідомленим. У межах цього методу педагоги отримують зворотний зв'язок, навчаються приймати самостійні рішення та знаходити ресурси для самовдосконалення, що сприяє послабленню дистресу й емоційного виснаження [3].

3. Арттерапія – один із найбільш дієвих способів підтримки особистісного балансу. Для вчителя початкової школи, професія якого вже містить елементи творчості, арттерапія стає природним каналом самовираження, саморозкриття та відновлення внутрішніх ресурсів. Вона також може виступати інструментом глибокої релаксації, що сприяє усвідомленню власних потреб, насамперед професійних, формує впевненість у собі та підтримує цілеспрямованість [8, с. 65].

У роботі з учителями початкової школи було використано комплекс методів, спрямованих на розвиток умінь професійної саморегуляції та підтримання психологічної стійкості. Центральним завданням роботи стало формування усвідомленого ставлення педагогів до власного психо-емоційного стану, підвищення відповідальності за його збереження та активний пошук внутрішніх ресурсів для подолання професійних труднощів. До переліку застосованих методів увійшли [7; 8]:

1. Рефлексивні методи – це підходи, що сприяють усвідомленню педагогом власних дій, емоцій та професійних реакцій. До них належать рефлексивні запитання, робота з «рефлексивним колом», короткі паузи для самоаналізу, а також ведення щоденників спостережень і думок. Ці практики сприяли розвитку самоусвідомлення та вмінню аналізувати власний професійний досвід.

2. Методи тілесно орієнтованої психотерапії застосовувалися для роботи з тілесними проявами напруги та стресу. Вони сприяли усвідомленню педагогами авто-

матичних поведінкових реакцій, відкривали можливості для простого зниження емоційного напруження та стимулювали розвиток креативності й здатності до адаптації [9, с. 89].

3. Методи планування часу – тайм-менеджмент і само-менеджмент, які допомагали структурувати робочий день, зберігати професійну мотивацію та зміцнювати відчуття контролю над власною діяльністю. Усвідомлене планування ставало дієвим засобом профілактики фрустрованості.

4. Методи розвитку саморегуляції – комплекс базових прийомів, які вчителі можуть використовувати у повсякденній практиці: дихальні та медитативні вправи, техніки розслаблення м'язів, усвідомлені рухи, прийоми самозаохочення, асоціативні вправи, позитивне підкріплення та самопрограмування. Ці методи допомагали швидко реагувати на стресові ситуації та підтримувати баланс у складних умовах.

Загалом, програма подолання професійної фрустрованості ґрунтується на принципах особистісного, середовищного, діяльнісного, акмеологічного та андрагогічного підходів. Вона включає систему спеціально організованих заходів, що реалізуються поетапно і спрямовані на створення психологічних умов для професійного зростання, відновлення внутрішніх ресурсів та підтримку психоемоційного благополуччя вчителя.

Аналіз результатів дослідження. Для перевірки ефективності розробленої програми та реалізованих психологічних умов подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи було здійснено порівняльний аналіз даних, отриманих до та після її впровадження. Такий підхід дав змогу простежити не лише кількісні зміни, а і якісну трансформацію внутрішнього стану педагогів: поступово змінювалося їхнє ставлення до професійних труднощів, з'являлася здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації та використовувати власні ресурси для подолання фрустрації.

Для дослідження було використано набір психодіагностичних інструментів: «Опитувальник поведінки і переживання, пов'язаного з роботою (AVEM)», проєктивний тест СФСР («Ситуації фрустра-

ції в спілкуванні педагога») С. Розенцвейга у модифікації В. Чернобровкіної та В. Чернобровкіна, а також опитувальник, спрямований на визначення рівня усвідомлення педагогами психологічних особливостей своєї професійної діяльності в умовах освітніх реформ і впровадження Нової української школи [4].

Отримані емпіричні дані були опрацьовані за допомогою математичних методів аналізу, що дало змогу науково обґрунтовано перевірити дослідницькі припущення та оцінити реальний вплив програми на психоемоційне благополуччя й професійну стійкість учителів початкової школи. Результати формульованого етапу свідчать про позитивні трансформації у поведінці та способах реагування вчителів початкової школи. Згідно з даними «Опитувальника поведінки і переживання, пов'язаного з роботою (AVEM)», було зафіксовано відмінності в реагуванні по таких типах [4]:

1. Тип G (здоровий тип реагування) збільшення кількості респондентів на 5%, що підтверджує ефективність психокорекційних заходів і тенденцію до формування більш адаптивних моделей поведінки.

2. Тип реагування S (економний або ощадливий) збільшився на 6%. Це можна розцінювати як позитивний сигнал про те, що педагоги почали більш відповідально ставитися до розподілу власних сил та прагнуть балансувати між професійною діяльністю та особистим життям.

3. Тип реагування A (ризиковий) зменшився на 10%, що свідчить про більш реалістичну самооцінку педагогами своїх можливостей і поступове усвідомлення важливості відновлення психоемоційних ресурсів.

4. Тип B (професійне вигорання) знизився на 1%. Хоча зміна є незначною, вона все ж вказує на наявність позитивної тенденції та потенціал для подальшого зниження рівня емоційного виснаження.

Як ми бачимо, отримані результати свідчать про загальний позитивний рух у зміні поведінкових реакцій педагогів, що підтверджує ефективність реалізованої програми та її здатність підтримувати вчителів у період освітніх трансформацій. Для подальшого вивчення змін саме в емоційній сфері педагогів у межах формульованого експерименту було застосовано

проективний тест СФСП («Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога») С. Розенцвейга, адаптований В. Чернобровкіною та В. Чернобровкіним.

Порівняння показників поведінкових реакцій учителів початкової школи до та після формульованого етапу експерименту засвідчило чітку позитивну динаміку. Зокрема, спостерігалось зниження частки неконструктивного фрустраційного реагування, зокрема самозахисного екстрапунітивного типу (EDE E), який зменшився на 11%. Водночас підвищилися показники конструктивних типів реагування – розв'язувального (NP E) та дозволяючого імпульсивного (NP M). Отримані дані вказують на зростання здатності педагогів усвідомлено обирати більш ефективні способи реагування на фруструючі ситуації та на поступове формування гнучких і адаптивних моделей поведінки у професійній діяльності.

Додатково було проведено опитування, метою якого було визначити рівень усвідомлення педагогами психологічних особливостей їхньої професійної діяльності в умовах освітніх трансформацій, зокрема впровадження Концепції Нової української школи. Для цього застосовано спеціально розроблений опитувальник, що містив як відкриті, так і закриті запитання та шкали оцінювання [4].

Результати порівняльного аналізу засвідчили, що після реалізації програми зросла кількість учителів, які мають достатній рівень усвідомлення психологічних особливостей своєї професійної діяльності. Відзначалося покращення ставлення педагогів до власного переживання фрустрованості, а також активніше застосування прийомів самоконтролю деструктивних реакцій. Така динаміка підтверджує, що за умови цілеспрямованої комплексної роботи програма може суттєво знизити рівень професійної фрустрованості та сприяти формуванню психологічної стійкості вчителів початкової школи (рис. 2).

Висновки. Отримані результати експериментального дослідження підтвердили дієвість запропонованої програми та визначених психологічних умов подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи. Ефективність

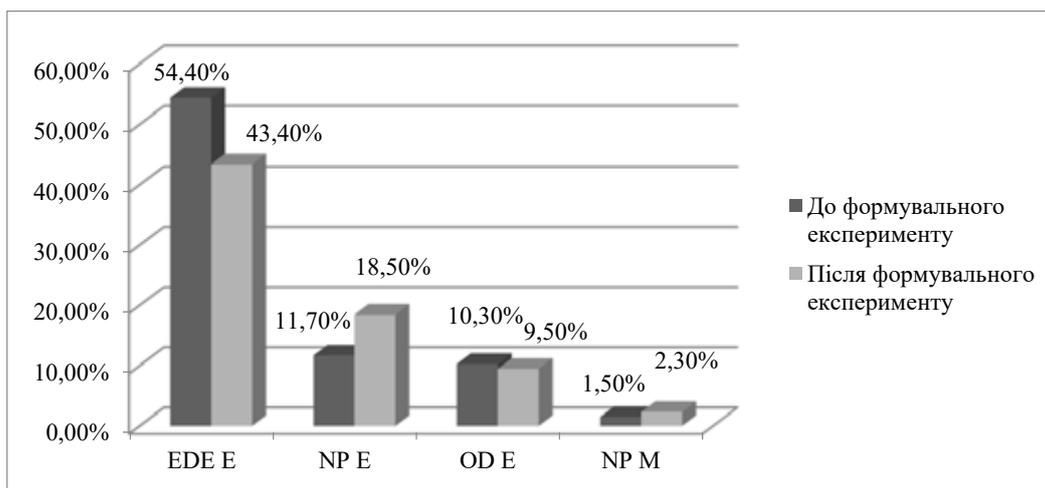


Рис. 1. Типи поведінкових реакцій вчителів початкових класів за методикою фрустраційних реакцій С. Розенцвейга СФСР («Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога») у модифікації В. Чернобровкіної і В. Чернобровкіна

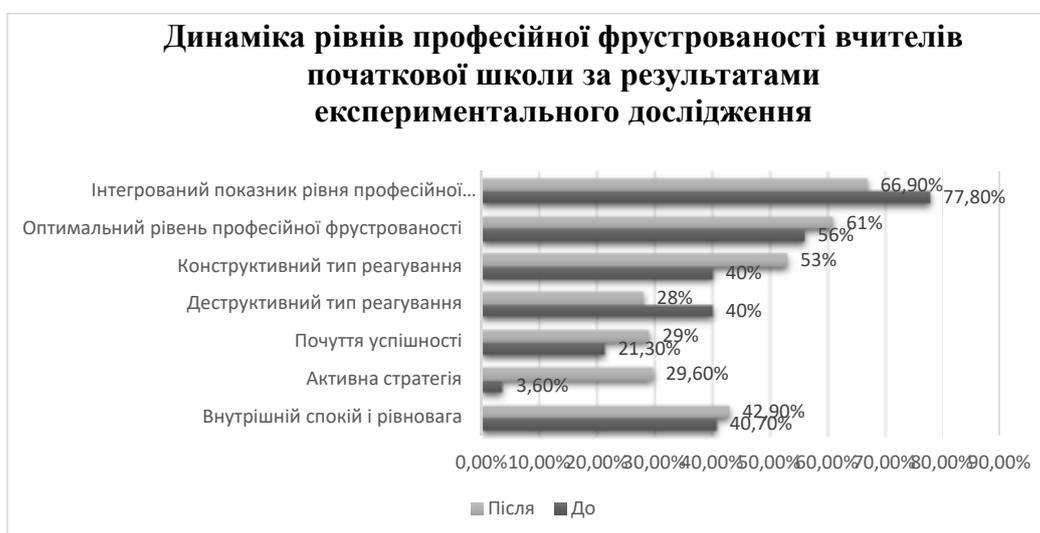


Рис. 2. Динаміка рівнів професійної фрустрованості вчителів початкової школи за результатами експериментального дослідження

програми проявилася у низці позитивних змін, а саме: спостерігалася виразна позитивна динаміка інтегрованого показника професійної фрустрованості – від високого та середнього рівнів до низького; відбулося переорієнтування фрустраційних реакцій учителів із неконструктивних на конструктивні,

що свідчить про покращення емоційного реагування та поведінкових стратегій; сформувався достатній рівень усвідомлення сутності професійної фрустрованості, способів її профілактики та корекції, а також особливостей педагогічної діяльності в умовах освітніх реформ та сучасних суспільних викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С. Д. Фахівця потрібно моделювати (*Наукові основи готовності випускника педвузу до педагогічної діяльності*). *Рідна школа*. 2014. № 3–4. С. 68–72.
2. Прахова С. А. Психологічні детермінанти виникнення фрустраційних станів. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід* : матеріали II Міжнар. наук. – практ. конф., (Харків, 23–24 жовт. 2015 р.) / М-во

освіти і науки України ; ХНПУ імені Г. С. Сковороди [та ін.]. Харків : Вид-во «Діса плюс», 2015. С. 65–67.

3. Яценко Т. С., Кмит Я. М., Олексієнко Б. М. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика : навчальний посібник. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. 792 с.

4. Мостова Т. О. Психологічні умови подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в процесі реформування освіти : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2024. 234 с.

5. Мостова Т. О., Гура Т. Є. Професійна фрустрованість учителів початкової школи в умовах змін. *Габітус*. 2025. С. 125–129. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.22>

6. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка, В. М. Горленко, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, С. К. Шандрук, М. В. Саврасов, Н. В. Сосновенко ; за наук. ред. В. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.

7. Чемодурова Ю. М. Балінтовська група як форма психологічного супроводу професійного розвитку працівників психологічної служби в системі післядипломної освіти. *Електронний збірник наукових праць КЗ «ЗОІППО» ЗОР*. 2018. Вип. 3 (32). URL: https://drive.google.com/file/d/10xMtN8o4vmBFS2gh1h-GIh_-1hKtlb6m/view

8. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування. Київ : СЛОВО, 2004. 256 с.

9. Напрєєнкова Т. Роль тілесної терапії в само актуалізації майбутнього педагога. *Наука і освіта. Психологія*. 2014. № 6. С. 89–93.

10. 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. С. 9–25.

11. Заїка І. В. Сутність та вплив соціального напруження на діяльність загальноосвітніх навчальних закладів. *Технології роботи психолога в організації* : тези III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2016 року). Запоріжжя : ЗНУ, 2015. С. 22–24.

12. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2004. Вип. 13. С. 59–66.

13. Кузнецова О., Гура Т., Рома О. Готовність українських педагогів до впровадження європейських практик у шкільну освіту: психологічні передумови та особливості розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 23–31. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.4>

14. Мельничук С. Л. Емпіричне дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»* : збірник наукових праць. 2023. № 18. С. 39–45. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.5>

15. Реальність освітян у воєнних умовах. GoGlobal Reserch company, 2023. 12 с.

REFERENCES:

1. Maksymenko, S. D. (2014). Fakhivtsia potribno modeliuvaty (Naukovi osnovy hotovnosti vypusknika pedvuzu do pedahohichnoi diialnosti) [A specialist needs to be modeled (Scientific foundations of pedagogical university graduates' readiness for teaching)]. *Ridna shkola*, (3–4), 68–72 [in Ukrainian].

2. Prakhova, S. A. (2015). Psykholohichni determinanty vynyknennia frustratsiinykh staniv [Psychological determinants of frustration states]. *In Kohnityvni ta emotsiino-povedinkovi faktory povnotsinnoho funktsionuvannia liudyny: Kulturno-istorychnyi pidkhid*, 65–67. Kharkiv: Disa Plius [in Ukrainian].

3. Yatsenko, T. S., Kmyt, Ya. M., & Oleksienko, B. M. (2002). Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia: Teoriia, protses, praktyka [Active socio-psychological learning: Theory, process, practice]. NAPVU Publishing [in Ukrainian].

4. Mostova, T. O. (2024). Psykholohichni umovy podolannia profesiinoi frustravanosti vchyteliv pochatkovoї shkoly v protsesi reformuvannia osvity [Psychological conditions for overcoming the initial school in the process of reforming education].

- ing professional frustration of primary school teachers in the process of educational reform]. (Doctoral dissertation, Zaporizhzhia National University). 053 Psychology, 234 p. [in Ukrainian].
5. Mostova, T., & Hura, T. Ye. (2025). Profesiina frustriraniist vchyteliv pochatkovoi shkoly v umovakh zmin [Professional frustration of primary school teachers in the context of change]. *Habitus. Prychornomorskyi naukovy-doslidnyi instytut ekonomiky ta innovatsii*, 125–129. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.22> [in Ukrainian].
6. Panok, V. H., Marukhyna, I. V., Rybalka, V. V., Horlenko, V. M., Romanovska, D. D., Predko, V. V., Shandruk, S. K., Savrasov, M. V., & Sosnovenko, N. V. (2022). Naukovo-metodychni osnovy psykholohichnoho suprovodu diialnosti vchytelia v umovakh reformuvannia osvity (diahnostyka i korektsiia) [Scientific and methodological foundations of psychological support for teachers under educational reform]. Kyiv: UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
7. Chemodurova, Yu. M. (2018). Balintovska hrupa yak forma psykholohichnoho suprovodu profesiinoho rozvytku pratsivnykiv psykholohichnoi sluzhby v systemi pisliadyplomnoi osvity [Balint group as a form of psychological support for professional development in postgraduate education]. *Elektronnyi zbirnyk naukovykh prats KZ "ZOIPPO" ZOR*, 3(32). Retrieved from https://drive.google.com/file/d/10xMtN8o4vmBFS2gh1h-GIh_-1hKtlb6m/view [in Ukrainian].
8. Vaskivska, S. V. (2004). Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia [Fundamentals of psychological counseling]. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
9. Naprieienkova, T. (2014). Rol tilesnoi terapii v samoaktualizatsii maibutnoho pedahoha [The role of body-oriented therapy in future teachers' self-actualization]. *Nauka i osvita. Psykholohiia*, (6), 89–93 [in Ukrainian].
10. Hura, T., Chernikova, L., & Foksha, S. (2022). Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity: Rezultaty pilotnoho vprovadzhennia u Zaporizkii oblasti [State standard of basic secondary education: Results of pilot implementation in Zaporizhzhia region]. In *Nova ukrainska shkola u bazovii serednii osviti: Vpevneni kroky Zaporizkoi oblasti*, 9–25. Zaporizhzhia: ZOIPPO [in Ukrainian].
11. Zaika, I. V. (2015). Sutnist ta vplyv sotsialnoho napruzhenia na diialnist zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Nature and impact of social tension on secondary schools]. In *Tekhnologii roboty psykholoha v orhanizatsii*, 22–24. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian].
12. Kolesnyk, O. B., & Khyzhniak, M. V. (2004). Struktura somovidnoshennia ta frustratsiina tolerantnist [Structure of self-attitude and frustration tolerance]. *Visnyk KHNPU im. Skovorody. Psykholohiia*, (13), 59–66 [in Ukrainian].
13. Kuznietsova, O., Hura, T., & Roma, O. (2022). Hotovnist ukrainskykh pedahohiv do vprovadzhennia yevropeiskykh praktyk u shkilnu osvitu: Psykholohichni peredumovy ta osoblyvosti rozvytku [Ukrainian teachers' readiness to implement European practices in school education: Psychological prerequisites and development features]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia Psykholohichni nauky, Special Issue*, 23–31. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.4> [in Ukrainian].
14. Melnychuk, S. L. (2023). Empirychnе doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv pedahohiv v umovakh voiennoho stanu [Empirical study of teachers' psycho-emotional states under martial law]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia Psykholohichni nauky*, (18), 39–45. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.5> [in Ukrainian].
15. GoGlobal Research Company. (2023). Realnist osvitian u voiennykh umovakh [The reality of educators in wartime] [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 13.11.2025

Дата прийняття статті: 09.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025